

Service

Zum Weiterlesen

Bierbach E (Hrsg.). **Naturheilpraxis heute.** Lehrbuch und Atlas. Urban & Fischer, München, 6. Aufl. 2019

Bircher-Rey H. **Wie ernähre ich mich richtig im Säuren-Basen-Gleichgewicht?** Humata, 15. Aufl.

Lohmann, M. **Die 50 besten Säure-Killer.** TRIAS Verlag, Stuttgart, 2. Aufl. 2019

Lohmann M. **Der Basen-Doktor.** TRIAS Verlag, Stuttgart, 3. Aufl. 2017

Lohmann M. **Detox für Eilige. Soforthilfe & Express-Rezepte.** TRIAS Verlag, Stuttgart, 2018

Lohmann M. **Laborwerte verstehen.** Mankau Verlag, Murnau, 6. Aufl. 2020

Lohmann M. **Natürlich abnehmen mit Schüßler Salzen.** TRIAS Verlag, Stuttgart, 2018

Lohmann M. **Gelenkschmerzen. Gelenkbeschwerden vorbeugen und richtig behandeln.** Nikol Verlag, Hamburg, 2019

Lohmann M. **Obst- und Gemüsesäfte für die Gesundheit.** Nikol Verlag, Hamburg, 2020

Lohmann M. **Einstieg in die Naturheilpraxis.** Urban & Fischer, München, 3. Aufl. 2006

Remer T, Manz F. **Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH.** Journal of the American Dietetic Association, 1995, Volume 95, Number 7

Sander F. **Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Organismus.** Hippokrates, Stuttgart, 1999

Van Limburg Stirum J. **Moderne Säure-Basen-Medizin.** Hippokrates, Stuttgart, 1999

Worlitschek **Säure-Basen-Haushalt: Grundlagen und Therapie.** Haug, Stuttgart, 8. Aufl. 2019

Stichwortverzeichnis

A

Abnehmen 18, 31
Agavendicksaft 29
Apfel 27
Apfeldicksaft 29
Apfelessig 16, 27
Atmung 12, 13
Azidose, latente 13

B

Basen 13
Basenkochen 22
Basenreserven 14, 15
Basenspender 25
Beerenfrüchte 25
Beschwerden 14
Bier 23
Bindegewebe 14, 18, 38
– Säurezustand 19
Bierendicksaft 29
Bitterstoffe 25
Blut 13
Brot 31
Buchweizen 29
Butter 24

C

Capsaicin 31
Chilischoten 31

D

Darm 13, 40

E

Einkaufsliste 25
Eisen 14, 34
Entlastungstage 42
Entsäuerung 37, 38
Entsäuerungsorgan 41
Ernährung
– basenüberschüssige 15, 18
– vegetarische 17
Esskastanien 30

F

Fette 24
Früchte, reife 16, 25
Fruchtsüße 25, 29
Fructose-Unverträglichkeit 29

G

Galgant 29
Gärungsprozesse 24
Gemüse 25
Gemüsebrühe 27, 29
Getränke 27
Getreide 27
Gewebesäuerung 14
Grapefruit 16

H

Haut 13, 40
Heilpflanzen 37
Heilwasser 35, 37
Honig 25
Hydrogencarbonat 35

I

Ingwer 29, 37

K

Kaffee 23
Kalium 14, 27, 29, 30, 34, 35
Kalzium 14, 23, 34, 35
Kartoffeln 22, 25, 29
Käse 23
Kefir 30
Kräuter 27

L

Lebensmittel
– basenreiche 27
– Basenwertigkeit 16
Leber 38
Leberwickel 40
Leinöl 30
Limonen 30
Linolsäure 30
Lunge 38
Lymphsystem 40

M

Magnesium 14, 34, 35
 Mangos 30
 Margarine 24
 Maronen 30
 Meersalz 27, 30
 Melasse 30
 Mineralreserven 14
 Mineralstoffe 29
 Mineralwasser 35, 37
 Miso 31
 Molke 31

N

Nahrungsmittel
 – basenreiche 25
 – sauer schmeckende 16
 – säurelastige 25
 – tierische 13
 Natrium 14
 Neutralisation 18
 Nieren 13, 38
 Nudeln 22

O

Obst 25
 Öle 24, 27
 Omega-3-Fettsäuren 30
 Osteoporose 14, 35

P

Paprika 31

Pektin 27
 pH-Wert 12, 14, 18
 Puffersystem 13

Q

Quellwasser 37

R

Reis 22
 Roibuschtee 38
 Rotwein 23

S

Salate 25
 Sanddorn 31
 Sander, Friedrich F. 14
 Sauerkraut 16
 Sauerteig 31
 Säure-Basen-Balance 13, 22
 Säure-Basen-Haushalt 12, 14
 – messen 18
 Säure-Basen-Plan 44
 Säure-Basen-Potenzial 16
 Säuren 12, 13, 23
 Säurepotenzial 17
 Säurestärke 12
 Soja 31
 Sprossen 25, 34
 Stevia 25, 34
 Süßkraut 34
 Süßungsmittel 25

T

Tafelwasser 37
 Tee 23
 Teerezepte
 – basische 37
 Top-Basenspendler 27
 Trockenfrüchte 27, 34

U

Übersäuerung 13, 18, 19
 Urin-pH-Wert 18

V

Vitamin A 30
 Vitamin B 31, 34
 Vitamin C 30, 31
 Vorratsliste 25

W

Warenkunde 27
 Wasser 23, 34
 Weinsteinbackpulver 34
 Wildkräuter 34
 Wurst 23
 Wurzelgemüse 23, 25, 34

Z

Zellstoffwechsel 12
 Zitrone 16
 Zucker 16, 24

Rezeptverzeichnis

A

Amarant-Müsli mit Sultaninen und Kokos 50

Ananas

– Ananas-Creamer mit Chili und Banane 61
 – Ananassauerkraut mit Putenschnitzel 126
 – Bunter Salat mit knuspriger Hähnchenbrust 78
 – Grüner Salat mit Orangensauce 91
 – Saté – Putenfleisch-Spießchen 129

Apfel

– Amarant-Müsli mit Sultaninen und Kokos 50
 – Apfelbrot mit Rosinen und Mandeln 142
 – Bratäpfel mit Mandeln und Rosinen 134

– Frischer Apfel-Bananen-Aufstrich 50
 – Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanille 132
 – Knusprige Reibekuchen 104
 – Möhren-Apfel-Saft mit Sellerie 55
 – Warme Apfel-Himbeer-Sauce 139
 – Zucchini-Kuchen mit Apfel 145

Aprikosen

– Aprikosenbuttermilch mit Limettensaft 59
 – Aprikosengratin mit Mandeln und Sesam 131
 Asia-Salat mit Sojasprossen 87

Aubergine

– Bunte Gemüsespieße mit Kräutersahne 104
 – Thymian-Ratatouille mit Hühnerbrust 126

Austernpilze

– Gegrilltes Steak mit Gemüsepackchen 127
 – Rindfleisch in Kokos-Chili-Sauce 123
 – Salat mit Austernpilzen 82
Avocado
 – Avocado-Salsa mit Chili und Koriander 68
 – Bircher-Kartoffeln mit Avocado-Salsa 101
 – Erdbeeren auf Avocado-creme 136

B**Banane**

– Ananas-Creamer mit Chili und Banane 61
 – Bananen-Muffins fruchtig und fein 145
 – Buchweizenfrühstück mit frischen Früchten 49

- Frischer Apfel-Bananen-Aufstrich 50
- Geschäumte Sojamilch mit Kirschsafte 55
- Orientalische Dattelcreme 52
- Bandnudeln mit Zander und Pfifferlingen 112
- Bärlauch-Kartoffel-Gnocchi 106
- Basenbowl 8
- Basensuppe mit Kartoffeln und Blumenkohl 68
- Basische Möhrencreme mit Petersilie und Chili 67
- Basisches Kartoffel-Nuss-Brot 142
- Basmati-Kokosreis mit Feigen und Rosinen 140
- Bauernsalat mit Feta 87
- Beeren-Crumble mit Joghurt-Sahne-Creme 134
- Beerengrütze mit flüssiger Sahne 133
- Bircher-Kartoffeln mit Avocado-Salsa 101
- Blätterteig**
 - Blätterteig-Quiche mit Brokkoli 106
 - Gemüseauflauf mit Blätterteigkruste 99
- Blattsalat**
 - Bauernsalat mit Feta 87
 - Grüner Salat mit Orangensauce 91
- Blaubeeren**
 - Blaubeer-Pfannkuchen aus Dinkelmehl 139
 - Melonendrink mit Heidelbeeren 57
- Blumenkohl**
 - Basensuppe mit Kartoffeln und Blumenkohl 68
 - Bunte Gemüsespieße mit Kräutersahne 104
 - Fixe Gärtnersuppe 70
 - Gemüseauflauf mit Blätterteigkruste 99
- Bohnen**
 - Gemüseauflauf mit Blätterteigkruste 99
 - Mittelmeersalat à la niçoise 88
 - Rindfleischtopf mit grünen Bohnen 127
- Bratäpfel mit Mandeln und Rosinen 134
- Brennnesselsuppe mit Sahne 76
- Brokkoli**
 - Blätterteig-Quiche mit Brokkoli 106
 - Gedünstetes Heilbuttfilet auf Brokkoli 120
- Knusperente mit Brokkoli und Sprossen 123
- Brombeeren**
 - Beeren-Crumble mit Joghurt-Sahne-Creme 134
- Buchweizen**
 - Buchweizen-Crêpes mit Spinat 96
 - Buchweizenfrühstück mit frischen Früchten 49
 - Süße Buchweizenplätzchen 147
- Bulgur**
 - Bunter Salat mit knuspriger Hähnchenbrust 78
 - Taboulé 81
- Bunte Gemüsepfanne mit Tofu und Champignons 102
- Bunte Gemüsespieße mit Kräutersahne 104
- Buttermilch**
 - Bananen-Muffins fruchtig und fein 145
 - Blaubeer-Pfannkuchen aus Dinkelmehl 139
- C**
- Camembert**
 - Blätterteig-Quiche mit Brokkoli 106
- Carpaccio vom Edelfisch 117
- Champignons**
 - Bunte Gemüsepfanne mit Tofu 102
 - Bunte Gemüsespieße mit Kräutersahne 104
 - Champignonsuppe mit Sonnenblumenkernen 72
 - Kartoffelpizza 99
 - Maronensuppe 70
- Chicorée**
 - Chicorée-Salat mit Apfel und Putenstreifen 84
- Crostini mit frischen Kräutertomaten 63
- D**
- Datteln**
 - Orientalische Dattelcreme 52
- Dickmilch**
 - Buchweizenfrühstück mit frischen Früchten 49
- Dim Sum – Lachs-Wirsing-Päckchen 111
- Dinkelflocken**
 - Wärmendes Dinkel-Porridge mit Kokos 51
- Dinkelnörner**
 - Schnelles Sojabrot 144
- Dinkelmehl**
 - Basisches Kartoffel-Nuss-Brot 142
 - Blaubeer-Pfannkuchen aus Dinkelmehl 139
 - Schnelles Sojabrot 144
- E**
- Eichblattsalat mit rosa Grapefruit und Melisse 85
- Eier**
 - Gratinierte Soja-Spätzle 107
 - Mittelmeersalat à la niçoise 88
- Erbsen**
 - Erbsensamtsuppe mit Estragon 75
- Erdbeeren**
 - Beerengrütze mit flüssiger Sahne 133
 - Erdbeeren auf Avocadocreme 136
 - Frucht-Shake mit Erdbeeren und Maracuja 137
- F**
- Feigen**
 - Apfelbrot mit Rosinen und Mandeln 142
 - Feigenbutter auf französische Art 51
 - Feine Gurkenmousse mit frischer Minze 65
- Feldsalat**
 - Salat mit Austernpilzen 82
- Fenchel**
 - Carpaccio vom Edelfisch 117
 - Fenchelgemüse mit Möhren und Petersilie 110
 - Fischfilet im Gemüsepackchen 115
 - Gegrilltes Steak mit Gemüsepackchen 127
- Fisch**
 - Bandnudeln mit Zander und Pfifferlingen 112
 - Carpaccio vom Edelfisch 117
 - Dim Sum – Lachs-Wirsing-Päckchen 111
 - Fischcurry mit Gemüse und Kokosmilch 117
 - Fischfilet im Gemüsepackchen 115
 - Gebratener Loup de mer mit Kartoffeln 115
 - Gedünstetes Heilbuttfilet auf Brokkoli 120
 - Kabeljau mit Tomaten-Paprika-Reis 112
 - Rotbarben vom Blech mit Gemüse 120

- Schwertfisch vom Grill 114
- Seeteufel auf milder Mandelsauce 118
- Sezungenfilet mit Kohlrabi 114
- Zanderfilet auf zartem Gemüsebett 111
- Fixe Gärtneruppe 70
- Folienkartoffeln mit Kräutercreme 107

Frischkäse

- Feine Gurkenmousse mit frischer Minze 65
- Frischer Apfel-Bananen-Aufstrich 50
- Gemügesticks mit Tomatenfrischkäse 82
- Gemüse-Tomaten-Basensauce 94

Früchtepudding mit Mascarpone 141

Frucht-Shake mit Erdbeeren und Maracuja 137

Frühlingszwiebeln

- Bandnudeln mit Zander und Pfifferlingen 112
- Penne mit Zuckerschoten und Pilzen 101
- Schnelles Frühlingsgemüse auf leichte Art 95

G

Gebratener Loup de mer mit Kartoffeln 115

Gedünstetes Heilbuttfilet auf Brokkoli 120

Geflügelfleisch

- Ananassauerkraut mit Putenschnitzel 126
- Bunter Salat mit knuspriger Hähnchenbrust 78
- Chicorée-Salat mit Apfel und Putenstreifen 84
- Hähnchenschenkel mit Rosmarinkartoffeln 129
- Knusperente mit Brokkoli und Sprossen 123
- Saté – Putenfleisch-Spießchen 129
- Thymian-Ratatouille mit Hühnerbrust 126
- Gegrilltes Steak mit Gemüsepackchen 127
- Gemüseauflauf mit Blätterteigkruste 99
- Gemüse-Linguine mit Spinatsauce 109
- Gemüsepaste für den Vorrat 28
- Gemüseragout im Wok 8
- Gemüsereis mit Hackfleisch 121

Gemüsesaft

- Molke-Basendrink mit leichter Schärfe 57
- Gemüse-Shake mit Paprikaschote 61
- Gemügesticks mit Tomatenfrischkäse 82
- Gemüse-Tomaten-Basensauce 94
- Geröstete Sonnenblumencreme 64
- Geschäumte Sojamilch mit Kirschsafte 55

Granatapfel

- Buchweizenfrühstück mit frischen Früchten 49
- Papaya-Granatapfel-Salat mit Vanillecreme 137

Grapefruit

- Eichblattsalat mit rosa Grapefruit und Melisse 85
- Gratinierter Soja-Spätzle 107
- Griechischer Kartoffelsalat mit Oliven 85
- Grüner Salat mit Orangensauce 91
- Grüner Tee mit weißem Traubensaft 59

Gurke

- Feine Gurkenmousse mit frischer Minze 65
- Gemüse-Shake mit Paprikaschote 61
- Taboulé 81

H

Hähnchenschenkel mit Rosmarinkartoffeln 129

Heidelbeeren

- Blaubeer-Pfannkuchen aus Dinkelmehl 139
- Melonendrink mit Heidelbeeren 57

Himbeeren

- Beerengrütze mit flüssiger Sahne 133
- Früchtepudding mit Mascarpone 141
- Heiße Himbeersauce mit Minze 141
- Warme Apfel-Himbeer-Sauce 139

Hirse

- Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanille 132
- Mandelhirse mit Ingwer 95
- Hummus – arabisches Kichererbsenpüree 98

Hüttenkäse

- Kartoffelrösti mit Käsecreme 103

J

Johannisbeeren

- Beeren-Crumble mit Joghurt-Sahne-Creme 134
- Beerengrütze mit flüssiger Sahne 133
- Feigenbutter auf französische Art 51
- Johannisbeer-Kefir mit Melisse 58

Johannisbeersaft

- Roibuschtee mit Johannisbeersaft 58

K

Kabeljau mit Tomaten-Paprika-Reis 112

Kalbfleisch

- Kalbsmedaillons mit Gorgonzola-Polenta 121

Kartoffeln

- Bärlauch-Kartoffel-Gnocchi 106
- Basensuppe mit Kartoffeln und Blumenkohl 68
- Basisches Kartoffel-Nuss-Brot 142
- Bircher-Kartoffeln mit Avocado-Salsa 101
- Brennnesselsuppe mit Sahne 76
- Folienkartoffeln mit Kräutercreme 107
- Gebratener Loup de mer mit Kartoffeln 115
- Gemüsebouillon basisch nach F. X. Mayr 69
- Griechischer Kartoffelsalat mit Oliven 85
- Hähnchenschenkel mit Rosmarinkartoffeln 129
- Kartoffelgratin mit Blattspinat 98
- Kartoffel-Mangold-Suppe 76
- Kartoffelmus mit Gemüsewürfeln 65
- Kartoffelpizza 99
- Kartoffelrösti mit Käsecreme 103
- Kartoffelsuppe schnell und sahnig 72
- Knusprige Reibekuchen 104
- Lammkoteletts mit Kräuterkartoffeln 124
- Leichte Lauchcremesuppe 75
- Leichtes Kräuterschaumsüppchen 73
- Luftig-leichtes Kartoffel-Kefir-Püree 118
- Mittelmeersalat à la niçoise 88

- Rotbarben vom Blech mit Gemüse 120
- Spargel mit Frankfurter Kräutersauce 102
- Würzige Kartoffelkuchlein mit Pflaumen 110

Kartoffelpizza 99

Käse

- Gratinierte Soja-Spätzle 107

Kefir

- Johannisbeer-Kefir mit Melisse 58
- Luftig-leichtes Kartoffel-Kefir-Püree 118
- Mango-Lassi mit Limettensaft 54

Kichererbsen

- Hummus – arabisches Kichererbsenpüree 98

Kirschsafte

- Geschäumte Sojamilch mit Kirschsafte 55

Kiwi

- Bunter Salat mit knuspriger Hähnchenbrust 78
- Mango-Kiwi-Aufstrich mit Vanille 52

Knackiger Rucolasalat mit Zitronendressing 78

Knackiger Salat mit Spinat und Chili 89

Knusperente mit Brokkoli und Sprossen 123

Knusprige Reibekuchen 104

Kohlrabi

- Fischfilet im Gemüsepackchen 115
- Fixe Gärtnersuppe 70
- Gemüsebouillon basisch nach F. X. Mayr 69
- Gemüsesticks mit Tomatenfrischkäse 82
- Sezungenfilet mit Kohlrabi 114

Kokosmilch

- Basmati-Kokosreis mit Feigen und Rosinen 140
- Fischcurry mit Gemüse und Kokosmilch 117
- Rindfleisch in Kokos-Chili-Sauce 123

Kokos-Pralinés mit Mandeln 132

Kräuterfladen mit Tomaten und Oliven 144

Kürbis

- Kürbissuppe mit Ingwer und Sahne 69
- Süßsaurer Kürbisgemüse 124

L

Lammfleisch

- Lammkoteletts mit Kräuterkartoffeln 124

Lauch

- Erbsensamtsuppe mit Estragon 75
 - Gemüsebouillon basisch nach F. X. Mayr 69
 - Leichte Lauchcremesuppe 75
 - Leichtes Kräuterschaumsüppchen 73
- Luftig-leichtes Kartoffel-Kefir-Püree 118

M

Mandelhirse mit Ingwer 95

Mango

- Mango-Kiwi-Aufstrich mit Vanille 52
- Mango-Lassi mit Limettensaft 54

Mangold

- Kartoffel-Mangold-Suppe 76

Maracuja

- Frucht-Shake mit Erdbeeren und Maracuja 137

Marinierter Tofu in Pflaumenwein 94

Maronen

- Maronen mit Rotkraut 96
 - Maronensuppe 70
 - Schlemmer-Burger 109
- Marzipan-Kokos-Kugeln mit feiner Vanille 133

Mascarpone

- Fruchtepuding mit Mascarpone 141

Mediterranes Kräuteröl mit Basenprofil 81

Meerrettich

- Geröstete Sonnenblumencreme 64

Melone

- Melonendrink mit Heidelbeeren 57
 - Salat mit Rinderfilet 91
- Misosuppe 77
- Mittelmeersalat à la niçoise 88

Möhren

- Basische Möhrencreme mit Petersilie und Chili 67
- Fenchelgemüse mit Möhren und Petersilie 110
- Gemüsebouillon basisch nach F. X. Mayr 69
- Möhren-Apfel-Saft mit Sellerie 55
- Möhrensuppe mit Orangensaft 73

- Schnelles Frühlingsgemüse auf leichte Art 95
- Tomatenketchup wunderbar würzig 67

Molke

- Gemüse-Shake mit Paprikaschote 61
- Melonendrink mit Heidelbeeren 57
- Molke-Basendrink mit leichter Schärfe 57

N

Nudeln

- Bandnudeln mit Zander und Pfifferlingen 112
- Gemüse-Linguine mit Spinatsauce 109
- Knackiger Salat mit Spinat und Chili 89
- Nudelsalat mit Pfifferlingen 88
- Pasta mit würziger Tomatensauce 93
- Penne mit Zuckerschoten und Pilzen 101

O

Obstsalat mit weißem Pfirsich und Trauben 136

Oliven

- Griechischer Kartoffelsalat mit Oliven 85
- Hummus – arabisches Kichererbsenpüree 98
- Kräuterfladen mit Tomaten und Oliven 144

Orange

- Beerengrütze mit flüssiger Sahne 133
- Grüner Salat mit Orangensaft 91
- Heiße Himbeersauce mit Minze 141
- Mango-Lassi mit Limettensaft 54
- Möhrensuppe mit Orangensaft 73
- Orientalische Dattelcreme 52

P

Papaya

- Papaya-Granatapfel-Salat mit Vanillecreme 137

Paprika

- Fischcurry mit Gemüse und Kokosmilch 117
- Gemüseris mit Hackfleisch 121
- Gemüse-Shake mit Paprikaschote 61

- Gemüsesticks mit Tomatenfrischkäse 82
- Gemüse-Tomaten-Basensauce 94
- Kartoffelmus mit Gemüswürfeln 65
- Rindfleisch in Kokos-Chili-Sauce 123
- Rotbarben vom Blech mit Gemüse 120
- Tofu-Aufstrich mit Sesamsamen 54
- Pasta mit würziger Tomatensauce 93
- Penne mit Zuckerschoten und Pilzen 101
- Petersilienwurzel**
 - Gemüsebouillon basisch nach F. X. Mayr 69
- Pfifferlinge**
 - Bandnudeln mit Zander und Pfifferlingen 112
 - Nudelsalat mit Pfifferlingen 88
- Pfirsich**
 - Obstsalat mit weißem Pfirsich und Trauben 136
 - Papaya-Granatapfel-Salat mit Vanillecreme 137
 - Pfirsich-Zimt-Kompott 140
- Pflaumen, getrocknete**
 - Würzige Kartoffelküchlein mit Pflaumen 110
- Polenta**
 - Kalbsmedaillons mit Gorgonzola-Polenta 121
- R**
- Radieschen**
 - Knackiger Rucolasalat mit Zitronendressing 78
 - Radieschensuppe 77
 - Rettichsalat mit Radieschen und Apfel 84
- Reis**
 - Basmati-Kokosreis mit Feigen und Rosinen 140
 - Gemüsereis mit Hackfleisch 121
 - Kabeljau mit Tomaten-Paprika-Reis 112
- Rettich**
 - Rettichsalat mit Radieschen und Apfel 84
- Rindfleisch**
 - Gegrilltes Steak mit Gemüsepäckchen 127
 - Gemüsereis mit Hackfleisch 121
 - Rindfleisch in Kokos-Chili-Sauce 123
 - Rindfleischtopf mit grünen Bohnen 127
 - Salat mit Rinderfilet 91
- Roibuschtee**
 - Roibuschtee mit Johannisbeersaft 58
 - Wärmender Roibusch-Zimt-Tee 39
- Rotbarben vom Blech mit Gemüse 120
- Rote Bete**
 - Rote-Bete-Salat mit Walnüssen 80
- Rotkohl**
 - Maronen mit Rotkraut 96
- Rucola**
 - Knackiger Rucolasalat mit Zitronendressing 78
 - Rote-Bete-Salat mit Walnüssen 80
 - Rucola-Mandel-Pesto 103
- S**
- Salat mit Rinderfilet 91
- Salatsauce ganz klassisch 80
- Saté – Putenfleisch-Spießchen 129
- Sauerkraut**
 - Ananassauerkraut mit Putenschnitzel 126
 - Sauerkrautsalat mit Birne und Ananas 89
- Saure Sahne**
 - Folienkartoffeln mit Kräutercreme 107
- Schafskäse**
 - Bauernsalat mit Feta 87
 - Buchweizen-Crêpes mit Spinat 96
 - Gemüseauflauf mit Blätterteigkruste 99
 - Kartoffelpizza 99
 - Knackiger Rucolasalat mit Zitronendressing 78
 - Schafskäsecreme mit getrockneten Tomaten 64
- Schalotten**
 - Basische Möhrencreme mit Petersilie und Chili 67
 - Champignonsuppe mit Sonnenblumenkernen 72
 - Knusprige Reibekuchen 104
 - Radieschensuppe 77
 - Schlemmer-Burger 109
 - Schnelles Frühlingsgemüse auf leichte Art 95
 - Schnelles Sojabrot 144
 - Schwertfisch vom Grill 114
 - Seeteufel auf milder Mandelsauce 118
 - Seezungenfilet mit Kohlrabi 114
- Sellerie**
 - Fixe Gärtnersuppe 70
 - Kartoffel-Mangold-Suppe 76
 - Möhren-Apfel-Saft mit Sellerie 55
- Selleriewurzel**
 - Gemüsebouillon basisch nach F. X. Mayr 69
- Shiitake-Pilze**
 - Miso-Suppe 77
- Sojamehl**
 - Gratinierte Soja-Spätzle 107
 - Schnelles Sojabrot 144
- Sojamilch**
 - Amarant-Müsli mit Sultaninen und Kokos 50
 - Geschäumte Sojamilch mit Kirschsaff 55
- Sonnenblumenkerne**
 - Geröstete Sonnenblumencreme 64
- Spargel**
 - Heißgeliebte Spargelsuppe 9
 - Spargel mit Frankfurter Kräutersauce 102
- Spinat**
 - Buchweizen-Crêpes mit Spinat 96
 - Gemüse-Linguine mit Spinatsauce 109
 - Kartoffelgratin mit Blattspinat 98
 - Knackiger Salat mit Spinat und Chili 89
 - Maronensuppe 70
 - Nudelsalat mit Pfifferlingen 88
- Sprossen**
 - Asia-Salat mit Sojasprossen 87
 - Knusperente mit Brokkoli und Sprossen 123
- Staudensellerie**
 - Gemüse-Linguine mit Spinatsauce 109
 - Gemüsesticks mit Tomatenfrischkäse 82
 - Zanderfilet auf zartem Gemüsebett 111
- Süße Buchweizenplätzchen 147
- Süßsaures Kürbisgemüse 124
- T**
- Taboulé aus dem Orient 81
- Thymian-Ratatouille mit Hühnerbrust 126
- Tofu**
 - Asia-Salat mit Sojasprossen 87
 - Bunte Gemüsepfanne mit Tofu 102
 - Marinierter Tofu in Pflaumenwein 94

- Misosuppe 77
- Schlemmer-Burger 109
- Tofu-Aufstrich mit Sesamsamen 54

Tomaten

- Avocado-Salsa mit Chili und Koriander 68
- Bauernsalat mit Feta 87
- Crostini mit frischen Kräutertomaten 63
- Kabeljau mit Tomaten-Paprika-Reis 112
- Kräuterfladen mit Tomaten und Oliven 144
- Pasta mit würziger Tomatensauce 93
- Taboulé 81
- Tomatenketchup wunderbar würzig 67

Traubensaft

- Grüner Tee mit weißem Traubensaft 59

V

Vollkornmehl

- Apfelbrot mit Rosinen und Mandeln 142
- Kräuterfladen mit Tomaten und Oliven 144

W

Wakame

- Misosuppe 77

Walnüsse

- Rote-Bete-Salat mit Walnüssen 80
- Warme Apfel-Himbeer-Sauce 139
- Wärmender Roibusch-Zimt-Tee 39
- Wärmendes Dinkel-Porridge mit Kokos 51

Weintrauben

- Obstsalat mit weißem Pfirsich und Trauben 136

Weißkohl

- Sauerkrautsalat mit Birne und Ananas 89

Weizenvollkornmehl

- Kräuterfladen mit Tomaten und Oliven 144

Wirsingkohl

- Dim Sum – Lachs-Wirsing-Päckchen 111
- Würzige Kartoffelküchlein mit Pflaumen 110

Z

- Zanderfilet auf zartem Gemüsebett 111

Zucchini

- Bunte Gemüsespieße mit Kräutersahne 104
- Gemüsereis mit Hackfleisch 121
- Rotbarben vom Blech mit Gemüse 120
- Zucchinikuchen mit Apfel 145

Zuckerschoten

- Fischcurry mit Gemüse und Kokosmilch 117
- Penne mit Zuckerschoten und Pilzen 101

- Zwetschgensauce 147

Zwiebel

- Kürbissuppe mit Ingwer und Sahne 69

Der Säure-Basen-Wegweiser

Je mehr Sterne ein Rezept hat, desto wertvoller ist die Basenbilanz. Orientieren Sie sich bei der Wahl eines Rezeptes auch daran, ob Zutaten wie Obst und Gemüse gerade Saison haben (Saisonkalender, Seite 156).

★

- Amarant-Müsli mit Sultaninen und Kokos 50
- Ananassauerkraut mit Putenschnitzel 126
- Aprikosengratin mit Mandeln und Sesam 131
- Bananen-Muffins fruchtig und fein 145
- Bandnudeln mit Zander und Pfifferlingen 112
- Bärlauch-Kartoffel-Gnocchi 106
- Basisches Kartoffel-Nuss-Brot 142
- Basmati-Kokosreis mit Feigen und Rosinen 140
- Beeren-Crumble mit Joghurt-Sahne-Creme 134
- Blätterteig-Quiche mit Brokkoli 106
- Blaubeer-Pfannkuchen aus Dinkelmehl 139
- Buchweizen-Crêpes mit Spinat 96
- Buchweizenfrühstück mit frischen Früchten 49
- Bunter Salat mit knuspriger Hähnchenbrust 78
- Carpaccio vom Edelfisch 117
- Chicorée-Salat mit Apfel und Putenstreifen 84
- Crostini mit frischen Kräutertomaten 63
- Dim Sum – Lachs-Wirsing-Päckchen 111
- Erdbeeren auf Avocado-creme 136
- Fischcurry mit Gemüse und Kokosmilch 117
- Früchtepudding mit Mascarpone 141
- Frucht-Shake mit Erdbeeren und Maracuja 137
- Gebratener Loup de mer mit Kartoffeln 115
- Gegrilltes Steak mit Gemüse-päckchen 127
- Gemüseauflauf mit Blätterteigkruste 99
- Gemüsereis mit Hackfleisch 121
- Geröstete Sonnenblumencreme 64
- Gratinierte Soja-Spätzle 107
- Hähnchenschmelze mit Rosmarinkartoffeln 129
- Hirse-auf-lauf mit Äpfeln und Vanille 132
- Hummus – arabisches Kichererbsen-püree 98
- Kabeljau mit Tomaten-Paprika-Reis 112
- Kalbsmedaillons mit Gorgonzola-Polenta 121
- Kartoffelpizza 99
- Kartoffelrösti mit Käsecreme 103
- Knackiger Rucolasalat mit Zitronendressing 78
- Knusperente mit Brokkoli und Sprossen 123
- Kokos-Pralinés mit Mandeln 132

- Kräuterfladen mit Tomaten und Oliven 144
 - Lammkoteletts mit Kräuterkartoffeln 124
 - Mandelhirse mit Ingwer 95
 - Marzipan-Kokos-Kugeln mit feiner Vanille 133
 - Mediterranes Kräuteröl mit Basenprofil 81
 - Nudelsalat mit Pfifferlingen 88
 - Pasta mit würziger Tomatensauce 93
 - Penne mit Zuckerschoten und Pilzen 101
 - Rindfleisch in Kokos-Chili-Sauce 123
 - Rindfleischtopf mit grünen Bohnen 127
 - Rotbarben vom Blech mit Gemüse 120
 - Salat mit Rinderfilet 91
 - Salatsauce ganz klassisch 80
 - Saté – Putenfleisch-Spießchen 129
 - Schafskäsecreme mit getrockneten Tomaten 64
 - Schnelles Sojabrot 144
 - Schwertfisch vom Grill 114
 - Seeteufel auf milder Mandelsauce 118
 - Seezungenfilet mit Kohlrabi 114
 - Süße Buchweizenplätzchen 147
 - Thymian-Ratatouille mit Hühnerbrust 126
 - Wärmedes Dinkel-Porridge mit Kokos 51
 - Zanderfilet auf zartem Gemüsebett 111
 - Zucchiniuchen mit Apfel 145
- ★★
- Ananas-Creamer mit Chili und Banane 61
 - Apfelbrot mit Rosinen und Mandeln 142
 - Aprikosenbuttermilch mit Limettensaft 59
 - Bauernsalat mit Feta 87
 - Beerengrütze mit flüssiger Sahne 133
 - Bratäpfel mit Mandeln und Rosinen 134
 - Bunte Gemüespieß mit Kräutersahne 104
 - Champignonsuppe mit Sonnenblumenkernen 72
 - Feigenbutter auf französische Art 51
- Feine Gurkenmousse mit frischer Minze 65
 - Fischfilet im Gemüsepäckchen 115
 - Grüner Salat mit Orangensauce 91
 - Heiße Himbeersauce mit Minze 141
 - Kartoffelgratin mit Blattspinat 98
 - Knackiger Salat mit Spinat und Chili 89
 - Knusprige Reibekuchen 104
 - Luftig-leichtes Kartoffel-Kefir-Püree 118
 - Mango-Lassi mit Limettensaft 54
 - Maronensuppe 70
 - Mittelmeersalat à la niçoise 88
 - Molke-Basendrink mit leichter Schärfe 57
 - Orientalische Dattelfcreme 52
 - Papaya-Granatapfel-Salat mit Vanillecreme 137
 - Pfirsich-Zimt-Kompott 140
 - Schlemmer-Burger 109
 - Spargel mit Frankfurter Kräutersauce 102
 - Taboulé 81
 - Tofu-Aufstrich mit Sesamsamen 54
 - Warme Apfel-Himbeer-Sauce 139
 - Würzige Kartoffelküchlein mit Pflaumen 110
 - Zwetschgensauce 147
- ★★★
- Asia-Salat mit Sojasprossen 87
 - Avocado-Salsa mit Chili und Koriander 68
 - Basenbowl 8
 - Basische Möhrencreme mit Petersilie und Chili 67
 - Bircher-Kartoffeln mit Avocado-Salsa 101
 - Brennesselsuppe mit Sahne 76
 - Bunte Gemüsepfanne mit Tofu 102
 - Eichblattsalat mit rosa Grapefruit und Melisse 85
 - Erbsensamtsuppe mit Estragon 75
 - Fenchelgemüse mit Möhren und Petersilie 110
 - Fixe Gärtnersuppe 70
- Frischer Apfel-Bananen-Aufstrich 50
 - Gemüsebouillon basisch nach F. X. Mayr 69
 - Gemüseragout im Wok 8
 - Gemüse-Shake mit Paprikaschote 61
 - Gemüsesticks mit Tomatenfrischkäse 82
 - Gemüse-Tomaten-Basensauce 94
 - Geschäumte Sojamilch mit Kirschsafft 55
 - Griechischer Kartoffelsalat mit Oliven 85
 - Grüner Tee mit weißem Traubensaft 59
 - Heißgeliebte Spargelsuppe 9
 - Johannisbeer-Kefir mit Melisse 58
 - Kartoffelmus mit Gemüsewürfeln 65
 - Kartoffelsuppe schnell und sahnig 72
 - Kürbissuppe mit Ingwer und Sahne 69
 - Leichte Lauchcremesuppe 75
 - Leichtes Kräuterschaumsüppchen 73
 - Mango-Kiwi-Aufstrich mit Vanille 52
 - Marinierter Tofu in Pflaumenwein 94
 - Maronen mit Rotkraut 96
 - Melonendrink mit Heidelbeeren 57
 - Misosuppe 77
 - Möhren-Apfel-Saft mit Sellerie 55
 - Möhrensuppe mit Orangensaft 73
 - Obstsalat mit weißem Pfirsich und Trauben 136
 - Radieschensuppe 77
 - Rettichsalat mit Radieschen und Apfel 84
 - Roibuschtee mit Johannisbeersaft 58
 - Rote-Bete-Salat mit Walnüssen 80
 - Salat mit Austernpilzen 82
 - Sauerkrautsalat mit Birne und Ananas 89
 - Schnelles Frühlingsgemüse auf leichte Art 95
 - Süßsaurer Kürbisgemüse 124
 - Tomatenketchup wunderbar würzig 67