



# Einkaufstabellen

Hier finden Sie eine große Auswahl von Nahrungsmitteln und ihre Bewertung für den Säure-Basen-Haushalt.

## Wie Sie diese Tabellen nutzen können

Wenn Sie diesen Einkaufsführer für Ihre Basenfastenwoche nutzen wollen, dann orientieren Sie sich bitte an der grünen Ampel. Aber auch in der Zeit danach können Sie ihn nutzen: wählen Sie dann 80% Lebensmittel mit grünem Punkt, 20% mit gelbem Punkt.

Die in den folgenden Tabellen genannten Basen bildenden Lebensmittel und Getränke bekommen Sie in jedem gut sortierten Lebensmittelgeschäft, Reformhaus und Naturkostladen. Obst, Gemüse, Kräuter und Keimlinge gibt es auf allen Wochenmärkten. Fertigprodukte, die sich zum Basenfasten eignen, und die Hersteller finden Sie ab Seite 92.

Trockenobst ist eine ideale Zwischenmahlzeit – aber nur, solange es ungeschwefelt ist. In Naturkostläden und Reformhäusern finden Sie eine große Auswahl getrockneter Obstsorten.

Salate und frische Kräuter stehen beim Basenfasten täglich auf dem Speiseplan. Die ideale Tageszeit für einen Rohkostsalat ist mittags. Dazu und zu jedem Gemüsegericht gehören frische Kräuter – sie peppen jede Mahlzeit geschmacklich auf.

Bei allen frischen Lebensmitteln finden Sie Hinweise zur Saison, denn wir legen großen Wert darauf, dass Le-

bensmittel möglichst dann verzehrt werden, wenn sie auch Saison haben.

Ich habe bewusst darauf verzichtet, die Säure-Basen-Wertigkeit der Lebensmittel anzugeben. Denn beim Basenfasten kommt es nicht darauf an, wie schwach oder wie stark basisch ein Lebensmittel wirkt, sondern ob es überhaupt Basen bildet. Lesen Sie dazu auch meine Erläuterungen im vorigen Kapitel ab Seite 36.

Am besten haben Sie dieses Buch bei Ihren Einkäufen immer mit dabei. Zumindest so lange, bis Sie sicher sind, welche Lebensmittel sauer oder basisch verstoffwechselt werden. Mithilfe der Ampel können Sie nun ganz schnell herausfinden, ob ein Lebensmittel ein Basenbildner oder ein guter bzw. ein schlechter Säurebildner ist. Die Tabellen eignen sich sowohl für die Basenfastenzeit als auch als Orientierung für eine dauerhaft basenreiche Ernährung nach der 80:20-Regel (siehe Seite 34). Wenn Sie Ihre Ernährung langfristig auf basenreich umstellen wollen, dann können Sie anhand der Tabellen aussuchen, welche Säurebildner Sie in Ihren täglichen Speiseplan einbauen, nämlich die mit dem gelben Punkt. Erläuterungen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen finden Sie jeweils vor den Tabellen.

Die Lebensmittel sind in Warengruppen eingeteilt und Sie werden feststellen, dass in manchen Tabellen die Ampel immer »basisch« anzeigt, in anderen so gut wie nie. So besteht die erste große Gruppe mit den pflanzlichen Lebensmitteln fast nur aus Basenbildnern, während die zweite Gruppe mit den tierischen Lebensmitteln fast nur aus Säurebildnern besteht.

## Die Bewertung

---

Die Tabellen sind in vier Spalten aufgeteilt, die Ihnen nicht nur zeigen, welche Lebensmittel Basen- und Säurebildner sind, sondern auch auf einen Blick erklären, wo die Lebensmittel erhältlich sind und, bei den pflanzlichen Lebensmitteln, wann sie Saison haben. Und so ist die Tabelle aufgebaut:

### 1. Spalte:

- Steht die Ampel auf Grün, dann ist das ein für die Basenfastenzeit und danach geeignetes Lebensmittel. Auch die pflanzlichen Öle, die nicht direkt basisch, sondern neutral reagieren, finden Sie mit einem grünen Punkt versehen – denn sie sollen ja bei Basenfasten auf den Tisch!
- Steht die Ampel auf Gelb, dann handelt es sich um einen guten Säurebildner, der für eine basen- und abwechslungsreiche Ernährung nach dem Basenfasten zu empfehlen ist, wenn Sie damit beginnen, sich nach der 80:20-Regel zu ernähren (siehe Seite 34).
- Mit einem roten Punkt sind alle Lebensmittel versehen, die ich als »schlechte« Säurebildner bezeichne. Sie sind nicht generell tabu, sollten aber für eine basenreiche Ernährung nur in kleinen Mengen eingebaut werden. Details dazu finden Sie in den jeweiligen Rubriken.
- Hin und wieder begegnet Ihnen in der Tabelle ein grauer Button. Er kennzeichnet Lebensmittel, die nicht direkt in die Ampel passen, weil sie entweder basisch

reagieren, aber nicht für Basenfasten geeignet sind (beispielsweise Knoblauch) oder weil uns derzeit keine Erkenntnisse über ihre Säure-Basen-Wirkung vorliegen.

**Kurz: Alle mit grünem Button versehenen Lebensmittel empfehle ich für die Zeit des Basenfastens (und danach) – alle anderen Lebensmittel empfehle ich nicht während der Basenfastenzeit.**

## **2. Spalte:**

Die 2. Spalte nennt das betreffende Lebensmittel.

## **3. Spalte:**

Die 3. Spalte nennt die Bezugsquelle und erleichtert so Ihren Einkauf, denn viele Lebensmittel bekommt man nicht einfach im Lebensmittelhandel, der inzwischen fast überall ein Supermarkt ist (LM = Kürzel für Lebensmittelhandel). Manche Lebensmittel gibt es nur in Reformhäusern, nur in Naturkostläden oder auf dem Wochenmarkt. Auch im Internet gibt es zahlreiche Lebensmittel – auch in Bioqualität.

## **4. Spalte:**

Die 4. Spalte nennt die Jahreszeit, in der das Lebensmittel Saison hat – was natürlich nur für die pflanzlichen Lebensmittel interessant ist, aber darum geht es beim Basenfasten und bei basenreicher Ernährung ja in erster Linie.

# Pflanzliche Lebensmittel

Die meisten pflanzlichen Lebensmittel sind Basenbildner. Eine große Ausnahme bilden hier die Getreidesorten, die aber zu den guten Säurebildnern gehören, sofern es sich um Vollkorngetreide handelt. Für eine optimale Ernährung aus dem Blickwinkel des Säure-Basen-Haushaltes ist es daher von Vorteil, wenn Ihre Ernährung zu einem großen Teil aus pflanzlichen Lebensmitteln besteht.

## Obst

---

Auch wenn Sie in dieser Liste alle möglichen, bisweilen exotischen Obstsorten finden, halten Sie sich beim Basenfasten und für die basenreiche Ernährung danach so gut es geht an heimische Produkte, die gerade Saison haben. Ihr Stoffwechsel wird es Ihnen danken und Ihr Geldbeutel auch. Die nicht heimischen Obstsorten sind mit »Importware« gekennzeichnet, denn sie haben bei uns eigentlich nie Saison – oder immer, wie man es sehen möchte.

### **Während der Basenfastenzeit:**

Frisches Obst der Saison als Obstsalat, als basisches Müsli oder als frisch gepresster Saft bilden hier das ba-

sische Frühstück. Nach 14 Uhr sollten Sie allerdings kein Obst mehr verzehren.

### Nach dem Basenfasten:

Ideal ist es, wenn Sie täglich bis 14 Uhr eine Obstmahlzeit einbauen – das kann auch ein Apfel und eine Banane als Zwischenmahlzeit am Vormittag sein oder ein basisches Müsli zum Frühstück.

Bewertung	Lebensmittel	Bezugsquelle	Jahreszeit
<b>Obst</b>			
●	Acerolakirschen	Internet	Importware
●	Äpfel	Wochenmarkt, LM	alle
●	Apfelbananen	Wochenmarkt, Naturkostladen, Asiashop	Importware
●	Ananas	Wochenmarkt, LM	Importware
●	Aprikosen	Wochenmarkt, LM	Juli, August
●	Avocados	Wochenmarkt, LM	Importware
●	Bananen	Wochenmarkt, LM	Importware
●	Baumerdbeeren (Tamarillos)	Wochenmarkt – selten	Importware
●	Birnen	Wochenmarkt, LM	August – Oktober
●	Brombeeren	Wochenmarkt, LM	Juli – September
●	Cherimoyas (Rahmäpfel)	Wochenmarkt – selten	Importware
●	Clementinen	Wochenmarkt, LM	Importware
●	Cranberries	Wochenmarkt, Naturkostladen	Importware
●	Datteln, frische	Wochenmarkt, türkischer LM	Importware