



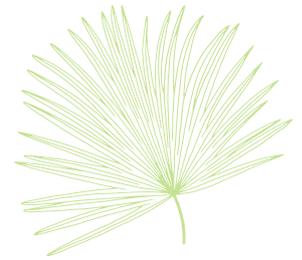
Lebensmittel
Liste
und basische
REZEPTE



Was nährt
meinen Körper



Alles für dein Wohlbefinden



Hier habe ich einige **Tipps** und **Anregungen** welche leicht im Alltag umzusetzen sind.

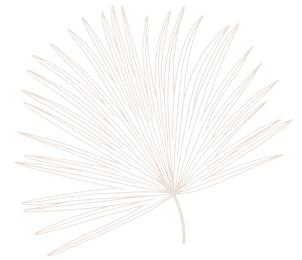
- **Einen Fasttag** in der Woche einplanen (nur Gemüse oder/und Obst als Rohkost oder gedünstet.....), oder nur Tee und Wasser trinken
- Faste auch hin und wieder für 24 Stunden
- Einhalten von 16:8 / optimal 3 Mahlzeiten / 8 Uhr, 12 Uhr, 16 Uhr / somit erreichst du eine Pause der Nahrungsaufnahme von 16 Stunden
- Welche **Bewegung** macht DIR Spaß? Gymnastik, laufen, walken, am Berg gehen, schwimmen, tanzen, Rad fahren, Pilates, Tennis, Qi Gong.... es wird dir gelingen in Bewegung und fit zu bleiben, wenn es dir eben auch Spaß macht, was du machst.



✂ Mach mit, und bleibe fit. ✂

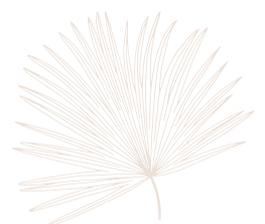
[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)

Alles für dein Wohlbefinden



Hier habe ich einige **Tipps** und **Anregungen** welche leicht im Alltag umzusetzen sind.

- Trinke 20 Minuten **vor** den Mahlzeiten
- **Kaue** jeden Bissen **33x**
- Wertvolle Mahlzeiten müssen nicht kompliziert sein in der Zubereitung
- Weniger ist mehr
- Sei neugierig, und **probiere** auch mal **neue Lebensmittel** und Gewürze aus
- Bio **Zitronenspalten einfrieren** und gefroren reiben (so hast du die Schale, Fruchtfleisch, und die Kerne) schmeckt gut für Süßspeisen und pikante Mahlzeiten.



Alles für dein Wohlbefinden



Welche Lebensmittel wirken basisch?



Kurz zusammengefasst:

- Alle Lebensmittel, die KEIN tierisches Eiweiß enthalten
- ·Die meisten pflanzlichen Lebensmittel, vor allem Wurzeln, Blätter, Blüten und viele
- ·Früchte, Samen, frische Kräuter und frische Keimlinge.

Ausnahmen: Spargel, Artischocken

Basenbildner (basische Lebensmittel)

- Gemüse
- Obst
- Kräuter
- Pilze
- Keimlinge
- Samen und Kerne
- Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Zedernnüsse, Macadamianüsse

✂Mach mit, und bleibe fit.✂

[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)



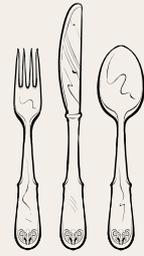
Säurebildner (säurebildende Lebensmittel)

- Fleisch
- Fisch
- Milch und Milchprodukte
- Ei
- alle Getreidearten und Getreideprodukte wie Nudeln, Brot und alle Sorten von Gebäck
- Zucker und alle Süßigkeiten
- einige Nüsse
- Spargel
- Rosenkohl
- Artischocken
- Hülsenfrüchte
- Kaffee
- Espresso
- Schwarztee, grüner Tee, weißer Tee, Früchtetee
- Limonaden, Energy Drinks, Cola, Alkohol



WICHTIG

Tipps und Anregungen für die 3 basischen Mahlzeiten



- gerne kannst du die Zutaten austauschen, verwende **regionales** und **saisonales Obst** und **Gemüse**. Wenn du z.Bsp. keine Shitake Pilze magst oder bekommst tausche sie einfach aus. 🌞 Äpfel, Karotten statt Ananas usw.
- genau so bei den Gewürzen, es kann eine Bereicherung sein, neues auszuprobieren, musst dir aber nicht alles kaufen, wenn es dich stresst, wie z.Bsp.(Tahin (Sesampaste) oder Chufas sind (Erdmandelflocken.....))
- koche eine größere Menge und esse sie auch am nächsten Tag z.Bsp. bei der Kartoffelsuppe
- es wird empfohlen, Rohkost nur bis 15 Uhr zu essen, habe aber viele Kunden, mich eingeschlossen, die auch am Abend Rohkost gut vertragen
- Möglichkeit statt Rohkost zu essen, ist leicht gedämpftes Gemüse
- verwende so oft wie möglich frische Kräuter 🌿
- sei neugierig und lasse dich inspirieren, aber gesunde basische Mahlzeiten müssen nicht kompliziert sein.
- Viel Freude beim Kochen und Essen.



✂ Mach mit, und bleibe fit. ✂

[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)



3 basische Mahlzeiten

Alle Rezepte für 2 Personen

MORGENS Apfel-Nuss-Müsli

Zutaten: 3 Äpfel • 2 EL Mandelblättchen • 2 Handvoll Walnüsse • 2 EL Chufas-Nüssli (Getreideflocken, Reformhaus) • 2 EL Sultaninen • 1 Mandarine oder Orange. Zubereitung: Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und mit einer Reibe zerkleinern. Mandelblättchen, Walnüsse, Chufas-Nüssli und Sultaninen untermischen. Die Mandarine oder Orange auspressen und den Saft über die Müslimischung geben – das sorgt für ein winterlich-fruchtiges Aroma.

MITTAGS Rotkohl-Orangen-Walnuss-Rohkost

Zutaten: 1/2 mittelgroßer Rotkohl • 2 Orangen • 2 cm Ingwerwurzel • 2 EL Olivenöl • Saft von 1/2 Zitrone • Kräutersalz • Pfeffer • 8 frische Walnusshälften. Zubereitung: Rotkohl waschen und in feine Streifen hobeln. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und auskühlen lassen. Die Orangen filetieren. Ingwerwurzel fein zerhacken, mit Olivenöl, Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Rotkohl und Orangenfilets mit den Walnusshälften vermischen, Marinade unterrühren und vorm Servieren 10 Minuten durchziehen lassen.

ABENDS Kartoffelsuppe

Zutaten: 6 mittelgroße Kartoffeln • 1 kleine Zwiebel • 1 Gemüsebrühwürfel. Zubereitung: Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Den Gemüsebrühwürfel in 1/2 l Wasser auflösen, Kartoffelscheiben und Zwiebelringe dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

✂ Mach mit, und bleibe fit. ✂

[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)



3 basische Mahlzeiten

Alle Rezepte für 2 Personen

MORGENS Karotten-Mandel-Saft

Zutaten: 5 Karotten • 1 EL Mandelmus. Zubereitung: Karotten waschen, Ansätze abschneiden. Karotten in den Entsafter geben. Saft und Mandelmus mit einem Pürierstab mixen.

MITTAGS Feldsalat mit Karotten und Sonnenblumensprossen

Zutaten: 3–4 Handvoll Feldsalat • 1 große Karotte • Saft von 1/2 Zitrone • 2 EL Walnussöl • 4 EL Sonnenblumensprossen. Zubereitung: Den Feldsalat gründlich waschen. Wurzeln nicht abschneiden, sondern mitwaschen (sie enthalten nämlich wertvolle Mineralstoffe und sollten daher auf jeden Fall mitgegessen werden, wenn sie nicht zu groß und holzig sind). Die Karotte unter fließendem Wasser abbürsten und mit einer Reibe klein raspeln. Zitronensaft und Walnussöl zu einer Vinaigrette verarbeiten. Dazu das Öl unter ständigem Mixen mit einem Milchaufschäumer langsam zum Zitronensaft geben. Vinaigrette mit dem Sesamsalz abschmecken. Feldsalat und die geraspelte Karotte in eine Schüssel geben, Vinaigrette untermischen. Zum Schluss die Sonnenblumensprossen darüberstreuen. Extra-Tipp: Falls Sie möchten, essen Sie den Rest der Kartoffelsuppe vom Vorabend.

ABENDS Lauch-Shiitake-Gemüse

Zutaten: 2 mittelgroße Stangen Lauch • 100 g Shiitake-Pilze • 4 EL Olivenöl • Kräutersalz • Pfeffer. Zubereitung: Lauch waschen und in breite Scheiben schneiden. Shiitake-Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und vierteln. Olivenöl erhitzen und Pilze kräftig darin anbraten. Lauch zufügen, 5 Minuten dünsten und alles pikant mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Verwende dein Lieblingskräuter. (Petersilie, Estragon, Basilikum, Oregano, Thymian..) Extra-Tipp: Dazu schmecken Pellkartoffeln.

✂ Mach mit, und bleibe fit. ✂

[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)



3 basische Mahlzeiten

Alle Rezepte für 2 Personen

MORGENS Bananen-Ananas-Saft

Zutaten: 1 reife Ananas • 2 Bananen. Zubereitung: Ananas und Bananen schälen, in Stücke schneiden und in den Mixer geben.

MITTAGS Rüben-Carpaccio

Zutaten: 3 Navets-Rübchen (auch bekannt als Teltower Rübchen) • 2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl • Saft von 1/2 Zitrone • 1 EL Karottensaft • Salz • Pfeffer • Kräutermischung nach deinem Geschmack • 1–2 Karotten • Gartenkresse. Zubereitung: Die Rübchen schälen und mit einem Gemüse- oder Trüffelhobel in sehr feine Scheiben hobeln. Öl, Zitronen- und Karottensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Klosterküchengewürz würzen. Karotten schälen und fein raspeln, mit dem Dressing vermischen. Rübchenscheiben kreisförmig auf einer Platte auslegen, Dressing darüber verteilen und mit etwas Kresse bestreuen.

ABENDS Sesam-Gemüse aus dem Wok

Zutaten: 1 Karotte • 2 kleine Wirsingblätter • 1 kleine Stange Lauch • 2 EL Sesamöl • 3 EL Sojabohnenkeimlinge (frisch oder aus dem Glas) • 1 Blatt Nori-Algen • 1 gehäufter TL Tahin (Sesampaste) • 2 EL Sesamsaat • etwas Koriandergrün (Hinweis: Sojabohnenkeimlinge, Nori-Algen, Tahin und Sesamsaat erhalten Sie im Asia-Laden). Zubereitung: Karotte, Wirsingblätter und Lauch waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen und das Gemüse unter ständigem Rühren andünsten. Keimlinge und 2 EL Wasser dazugeben. Nori-Algen in dünne Streifen schneiden und mit dem Tahin, der Sesamsaat und dem Koriandergrün in den Wok geben. Alles gut durchmischen und abschmecken. Falls Ihnen die Mischung zu fad schmeckt, können Sie noch ein paar Nori-Algen-Streifen hinzugeben.

✂ Mach mit, und bleibe fit. ✂

[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)



3 basische Mahlzeiten

Alle Rezepte für 2 Personen

Morgens Quinoa-Porridge mit Mango 1Person

50 g Quinoa 50 ml Mandelmilch (Kokosmilch)

100 ml Reisdink, natur 100 g Mangofruchtfleisch (ohne Schale)

5 g Kokoschips zum Garnieren. Quinoa heiß abbrausen, mit Mandelmilch und Reisdink in einem Topf kurz aufkochen. Hitze herunterdrehen, Quinoa 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Wenn die Flüssigkeit komplett von den Körnern aufgenommen ist, den Topf vom Herd nehmen und alles in eine Schüssel geben. Mango fein würfeln und auf dem Quinoa-Porridge verteilen. Mit Kokoschips garnieren.

MITTAGS Feldsalat mit frischen Champignons

Zutaten: 250 g Feldsalat • 2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl • Saft von 1/2 Zitrone • etwas Gomasio (Sesamsalz, Reformhaus) • Pfeffer • 2 kleine rote Zwiebeln • 6 kleinere Champignons • 1/2 Bund Gartenkresse oder Schnittlauch. Zubereitung: Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Währenddessen das Dressing zubereiten. Dazu Öl und Zitronensaft verrühren, mit Sesamsalz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden. Feldsalat, Zwiebeln und Champignons mischen. Dressing darauf verteilen. Mit etwas Gartenkresse oder klein gehacktem Schnittlauch bestreuen. Extra-Tipp: Wer möchte, kann im Anschluss noch den Rest der Karottensuppe vom Vortag essen.

ABENDS Fenchelsuppe

Zutaten: 2 Fenchelknollen • 3–4 Kartoffeln • 1 Schalotte • 1 EL Sonnenblumenöl • 1 Gemüsebrühwürfel • Salz • weißer Pfeffer • Muskat • Kurkuma • etwas Fenchelgrün. Zubereitung: Die Fenchelknollen waschen, die holzigen Stellen der äußeren Schale entfernen und jede Knolle in etwa 8 Teile schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und klein schneiden. Das Sonnenblumenöl erhitzen und die Schalotte darin dünsten. Aus 1 l kochendem Wasser und dem Gemüsebrühwürfel eine Gemüsebrühe herstellen. Fenchel, Kartoffeln und die Hälfte der Gemüsebrühe zur gedünsteten Schalotte geben und auf mittlerer Stufe weiter erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Muskat und Kurkuma unterrühren. Wenn das Gemüse gar ist, die Suppe vorsichtig mit einem Mixstab pürieren und so lange weiter Gemüsebrühe hinzugeben, bis die Suppe eine schöne cremige Konsistenz erreicht hat. Mit dem Fenchelgrün verziert servieren.

✂ Mach mit, und bleibe fit. ✂

[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)



3 basische Mahlzeiten

Alle Rezepte für 2 Personen

MORGENS Bananen-Orangen-Shake

Zutaten: 2 Orangen • 1 Banane • 1 TL Mandelmus oder die gleiche Menge gemahlene Mandeln. Zubereitung: Orangen auspressen. Die Banane im Mixer zerkleinern, das Mandelmus oder die Mandeln dazugeben und mit dem Saft der ausgepressten Orangen vermischen.

MITTAGS Weißer Rettich-Salat

Zutaten: 1 mittelgroßer Rettich • 2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl • Saft von 1/2 Zitrone • etwas Gomasio (Sesamsalz, Reformhaus) • Pfeffer • 1 Zwiebel. Zubereitung: Den Rettich schälen und klein raspeln. Für das Dressing Öl und Zitronensaft verrühren, mit Sesamsalz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Unter das Dressing rühren. Rettichraspel mit dem Dressing vermischen. Extra-Tipp: Wer mag, isst im Anschluss den Rest der Suppe vom Vorabend.

ABENDS Süßkartoffel mit Lauch und Butterrübchen

Zutaten: 1 große Süßkartoffel • 1 Butterrübe • 2 große Stangen Lauch • einige Stängel Petersilie • 2 EL Sonnenblumenöl • 1/2 Gemüsebrühwürfel • Kräutersalz • Pfeffer. Zubereitung: Die Süßkartoffel und die Butterrübe schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch waschen, Wurzeln und trockene Enden abschneiden, den Rest in dünne Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und zerkleinern. Die Lauchstreifen in einer Pfanne kurz in Öl andünsten und mit etwas Wasser ablöschen. Gemüsebrühwürfel darin auflösen und umrühren. Süßkartoffel- und Butterrübenwürfel dazugeben und alles etwa 10–12 Minuten garen. Gegen Ende der Garzeit die Petersilie dazugeben und mit etwas Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

✂ Mach mit, und bleibe fit. ✂

[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)



3 basische Mahlzeiten

Alle Rezepte für 2 Personen

MORGENS Mandelmus-Bratapfel

Zutaten: 2 Äpfel • 3 TL Mandelmus. Zubereitung: Die Äpfel waschen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Das Mandelmus in die ausgestochene Apfelmittle geben und das Ganze knapp 20 Minuten bei 160 Grad im nicht vorgeheizten Backofen garen. Bratapfel sind eine gute Alternative für alle, die rohes Obst nicht gut vertragen.

MITTAGS Spinat-Salat mit frischen Steinchampignons

Zutaten: 4 Handvoll junge (kleine) Spinatblätter • 10–12 frische Steinchampignons • 1 Kohlrabi • 1 Schalotte • 1/2 Bund Schnittlauch • 2 EL kalt gepresstes Distelöl • Saft von 1/2 Zitrone • Kräutersalz • weißer Pfeffer. Zubereitung: Spinatblätter waschen, falls nötig, die Stiele etwas abschneiden. Die Steinchampignons putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden – am besten mit einem Trüffelhobel. Für das Dressing den Kohlrabi schälen und fein raspeln. Schalotte abziehen. Schalotte und Schnittlauch fein hacken und mit den Kohlrabiraspel vermengen. Das Öl mit dem Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kohlrabimischung dazugeben. Dressing unter die Spinatblätter mischen. Steinchampignons locker darüber verteilen. Extra-Tipp: Wer mag, trinkt anschließend eine große Tasse Gemüsebrühe.

ABENDS Blumenkohlsuppe mit Kartoffeln und Karotten

Zutaten: 1 mittelgroßer Blumenkohl (Winterblumenkohl) • 2–3 mittlere Kartoffeln • 1 Karotte • 1 Zwiebel • 2 EL Sonnenblumenöl • Liebstöckel • weißer Pfeffer • 1 EL Gomasio (Sesamsalz, Reformhaus) • 3/4 l Gemüsebrühe • etwas frische Petersilie. Zubereitung: Den Blumenkohl putzen, waschen und etwas zerkleinern. Kartoffeln und Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in dem Öl glasig dünsten. Mit Liebstöckel, Pfeffer und Sesamsalz würzen. Gemüsebrühe erhitzen, alle Zutaten hineingeben. Etwa 20 Minuten kochen lassen, mit einem Mixstab pürieren.

✂ Mach mit, und bleibe fit. ✂

[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)



3 basische Mahlzeiten

ALTERNATIVEN

Sie können die Gerichte ohne Weiteres auch mal tauschen. Diese Vorschläge sind Alternativen für mittags oder abends:

Italienisches Frühlingsgemüse

Zutaten: 1 Bund junge Karotten • 2 EL Olivenöl • 1 Tasse Gemüsebrühe • 1 Staude Sellerie mit Blättern • Salz • weißer Pfeffer • Majoran • Oregano.
Zubereitung: Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Im Olivenöl andünsten, würzen. 1 Tasse Gemüsebrühe dazugeben und ein paar Minuten dünsten, bis die Karotten „al dente“ sind. Sellerie waschen, holzige Fasern abschälen. In dünne Scheiben schneiden und in der Gemüsebrühe garen, bis auch sie „al dente“ sind. Mit Salz und Pfeffer und den Kräutern würzen. Sellerieblätter waschen, klein schneiden und untermischen.

Mangold-Pfanne mit Maronen

Zutaten: 1 mittelgroßer Mangold • 1 kleine Frühlingszwiebel • 2 EL Sesamöl • Kräutersalz • gemahlener Koriander • weißer Pfeffer • etwa 5 vorgekochte Maronen (gibt es in vielen Supermärkten und Bio- Märkten zu kaufen).
Zubereitung: Den Mangoldstrunk entfernen, die Blätter waschen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, die Wurzeln entfernen und die Zwiebel klein schneiden. Mangoldblätter und Frühlingszwiebel in Sesamöl kurz andünsten und mit etwas Wasser ablöschen. Mit Kräutersalz, Koriander und Pfeffer abschmecken. Die Maronen in dünne Scheiben schneiden und gegen Ende der Garzeit zum Mangold geben.

Postelein-Salat

Zutaten: 200 g Postelein (auch bekannt als Portulak) • 1 kleine rote Zwiebel • 6–8 Radieschen • 2 EL kalt gepresstes Distelöl • Saft von 1/2 Zitrone • weißer Pfeffer • Kräutersalz • 1 Kohlrabi • 1/2 Bund Schnittlauch.
Zubereitung: Die Posteleinblätter waschen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles vermischen. Für das Dressing Distelöl und Zitronensaft, Pfeffer und Salz verrühren. Kohlrabi schälen, fein raspeln. Schnittlauch fein hacken und mit den Kohlrabiraspeln vermengen. Dressing über den Salat geben.

✂️ Mach mit, und bleibe fit. ✂️



3 basische Mahlzeiten

ALTERNATIVEN

Sie können die Gerichte ohne Weiteres auch mal tauschen. Diese Vorschläge sind Alternativen für mittags oder abends:

Rezept Ideen 😊

Kartoffel-Gemüse-Suppe:

1 kleine Kartoffel, 1 Karotte, etwas Lauch und Sellerieknolle,
1/4 Liter Wasser je 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuß und Majoran
1/2 TL Hefeflocken, 1 TL Gemüsebrühe (Reformhaus-Bioladen)
1 TL frisch gehackte Petersilie (ev. Kräutersalz, Meersalz)

Tomatensuppe:

250 g reife Tomaten, 1/2 Zwiebel, 1 TL Öl, 1/4 Liter Wasser, 1 TL
Gemüsebrühe, je 1 Prise
Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer und getrockneter Thymian.
1/2 TL Hefeflocken 1 TL Tomatenmark 1 TL frisch gehackte Petersilie oder
Schnittlauch.

Getreide-Gemüse-Suppe:

1/2 kleine Zwiebel, 1 TL Olivenöl, 1 EL geschrotteter Grünkern, 1/4 Liter
Gemüsebrühe oder
Wasser, 50 g Sellerieknolle, 1 Prise Meersalz und getrocknetes oder frisches
Liebstöckel,
1 TL frische gehackte Petersilie.

✂️ Mach mit, und bleibe fit. ✂️

[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)



**komplette
LEBENSMITTEL
Liste**

**saure
&
basische
Lebensmittel**





Basische Lebensmittel

Eine gesunde Ernährung sollte zu 80% aus Basen bildenden Lebensmitteln bestehen. Die Übersicht der Basen bildenden und Säure bildenden Lebensmittel wird Sie bei der optimalen Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten unterstützen.

basenbildendes Obst

Äpfel Ananas Aprikosen Avocado Bananen Birnen
Clementinen frische Datteln
Erdbeeren Feigen Grapefruits Heidelbeeren Himbeeren
Honigmelo-nen
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz) Kirschen (sauer, süß;)
Kiwis Limetten Mandarinen

Mangos Mirabellen Nektarinen
Oliven (grün, schwarz) Orangen
Mandarinen
Papayas Pfirsiche Pflaumen Preiselbeeren Quitten
Renekloden
Stachelbeeren Sternfrüchte Wassermelonen Weintrauben
(weiß, rot) Zitronen
Zwetschgen



basenbildendes Gemüse und Pilze

Algen (Nori, Wakame, Chlorella, Spirulina)
Auberginen Austernpilz
Bleichsellerie (Staudensellerie) Blumenkohl
Bohnen, Brokkoli Champignon Chicoree Chinakohl Egerling Erbsen,
frisch Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grünkohl Karotten Kartoffeln Kohlrabi Kürbisarten Lauch (Porree)
Mangold Morchel
Mu-Err-Pilze

Navetten (weiße Rübchen)
Paprika Pastinaken Petersilienwurzel Pfifferling
Radicchio Radieschen
Rettich (weiß, schwarz) Romanesco (Blumenkohllart) Rote Beete
Rotkohl Schalotten Schwarzwurzel Shiitake Gurken Steinpilz
Süßkartoffeln
Spitzkohl (Zuckerhut) Trüffelpilz
Weißkohl Wirsing Zucchini Zwiebeln

basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa Amaranth Buchweizen Fenchelsamen Rucola
Hirse Koriandersamen Kresse Leinsamen
Linsen Mungobohne Rotklee
Sesam (ungeschält) Senfsamen Sonnenblumenkern Weizenkeime

basische Nüsse und basische Samen

Kürbiskerne Sesam Mandeln Mohnsamen
Kürbiskernmus Sesammus (Tahin) Mandelmus Sesamsalz (Gomsio)

✂ Mach mit, und bleibe fit. ✂

[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)



basische Kräuter und basische Salate

Basilikum Bataviasalat Bohnenkraut Borretsch Brennessel
Brunnenkresse Chinakohl Chicoree Chilischoten
Dill Eichblattsalat Eisbergsalat Endivien
Lollo-Bionda-Salat Majoran Meerrettich
Melde (spanischer Spinat) Melisse
Muskatnuss Nelken Oregano Petersilie
Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün) Pfefferminze
Piment (Nelkenpfeffer)
Portulak

Feldsalat	Radicchio
Fenchelsamen	Romanasalat
Friseesalat	Rosmarin
Gartenkresse	Rucola (Rauke)
Ingwer	Safran
Kapern	Salbei
Kardamom	Sauerampfer
Kerbel	Schnittlauch
Koriander	Schwarzkümmel
Kopfsalat	Sellerieblätter
Kreuzkümmel	Spinat, jung
Kümmel	Thymian
Kurkuma (Gelbwurz)	Vanille
Lattich	Ysop
Liebstockel	Zimt
Löwenzahn	Zitronenmelisse
Lollo-Rosso-Salat	Zucchini Blüten

✂ Mach mit, und bleibe fit. ✂

[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)



Saure Lebensmittel

Immer mit Basenspender kombinieren

- Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
- Fische und Schalentiere
- Milch*(pasteurisiert und homogenisiert), Topfen, Joghurt, Käse
- Senf, Essig, Ketchup, Konserven
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- Nüsse außer Mandeln und Walnüsse
- Getreide – geschält und poliert –
- Pizza, Nudeln, Reis, Brötchen, Weißmehl
- Zucker, Süßigkeiten, Limonade, Eis, Cola
- Gehärtete, raffinierte Öle und Fette, auch Margarine
- Kaffee, Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee
- schwarzer Tee
- Früchtetee
- Eistee
- Alkohol
- rohe Milch (frisch vom Bauern) und Sahne sind basische Nahrungsmittel

Neutrale Lebensmittel

- Schafmilch
- Butter
- Tofu
- Vollkorngetreide
- Honig
- Walnüsse
- Mandeln
- hochwertige Öle

✂ Mach mit, und bleibe fit. ✂

[Erika Lachmayr Bewegung & Gesundheit](#)