



---

Nina Gerhard - Bahnhofstr. 22 - 82299 Türkenfeld - [www.ninagerhard.de](http://www.ninagerhard.de)

# Saure und basische Lebensmittel

70 % sollten basisch und 30 % sauer sein.

## I. Basen liefernde Nahrungsmittel

Reifes, süßes Obst, Dörrobst  
Kartoffeln  
Gemüse (Wurzel-, Blatt- u. Wildgemüse)  
Sprossen, Keime  
Gewürzkräuter (Petersilie, Schnittlauch,  
Galgant, Dill, Thymian etc.)  
Mandeln, Maroni

Kräutertee  
Mineralwasser (still)  
Grüner Smoothie  
Zitronenwasser  
Wasser mit Apfelessig

## II. Säure-Erzeuger

Nahrungsmittel, die selbst nicht säurehaltig sind, bei deren Verarbeitung im Stoffwechsel jedoch Säuren entstehen.

Zucker  
Süßigkeiten (Schokolade, Bonbons, Eis...)  
Geschälte oder polierte Getreideprodukte  
Polierter Reis  
Weißmehlprodukte

Bohnenkaffee (lokal im Magen)  
Softdrinks  
Alkoholhaltige Getränke

## III. Säure-Lieferanten

Nahrungsmittel, die einen Überschuss an sauren Elementen haben UND es werden bei deren Verarbeitung im Stoffwechsel zusätzlich Säuren erzeugt.

Fleisch, Wurstwaren, Innereien  
Fisch, Meeresfrüchte  
Eier (basisch ist nur das Eigelb)  
Fertigprodukte aller Art  
Milch- und Milchprodukte  
Medikamente, Nikotin  
Obst- und Gemüsekonserven

Hochprozentiger Alkohol



## IV. Neutrale Nahrungsmittel

Halten das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen.

Leitungswasser

Walnüsse, Erdnüsse

Vollkorngetreide

Honig

Fette und kaltgepresste Öle

(z.B. Leinöl, Kürbiskernöl, Kokosöl, Olivenöl, Butter, Ghee, Sahne)

Verwendung von Fetten und Ölen in der Küche

Temperatur	Öle/ Fett	geeignet für
keine Hitze	Kürbiskernöl, Leinöl, Walnussöl, Arganöl	Salate, Dressings, kalte Gerichte
mittlere Temperaturen (ca. 160° - 180° C)	Olivenöl, Butter	Dünsten von Gemüse und Fisch
hohe Temperaturen (180° - 230° C)	Butterschmalz / Ghee, Kokosfett, Rapsöl, Bio-Bratöl	Frittieren, Wok-Küche, Bratkartoffeln, Fleisch

**Keine Angst vor Fett. Gute Öle sind gesund und machen nicht dick.**