

Basische Lebensmittel

Wir gehen selbstverständlich davon aus, dass es sich um frische Lebensmittel handelt, also nicht um eingemachtes, gefrorenes oder sonstwie bearbeitetes Obst und Gemüse. Auch erhebt diese Auflistung keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern stellt einen Auszug basischer Lebensmittel dar.

Obst

Äpfel	Feigen	Mangos	Quitten
Ananas	Grapefruits	Mirabellen	Reineclauden
Aprikosen	Heidelbeeren	Nektarinen	Rhabarber
Avocado	Himbeeren	Oliven	Stachelbeeren
Bananen	Honigmelonen	Orangen	Sternfrüchte
Birnen	Johannisbeeren	Pampelmusen	Wassermelonen
Clementinen	Kirschen	Papayas	Weintrauben
Datteln	Kiwis	Pfirsiche	Zitronen
Erdbeeren	Limetten	Pflaumen	Zwetschgen
	Mandarinen	Preiselbeeren	

Gemüse + Pilze

Algen	Chinakohl	Lauch	Radieschen	Steinpilze
Auberginen	Erbsen	Mangold	Rettich	Süßkartoffeln
Austernpilze	Fenchel	Morcheln	Rotkohl	Tomaten
Blumenkohl	Grünkohl	Mu-Err-Pilze	Schalotten	Trüffelpilze
Bohnen, grün	Gurken	Paprika	Schwarzwurzel	Weißer Rübchen
Brokkoli	Karotten	Pastinaken	Shiitake	Weißkohl
Champignons	Kartoffeln	Petersilienwurzel	Spinat	Wirsing
Chicoree	Kohlrabi	Pfifferling	Spitzkohl	Zucchini
	Kürbis	Radicchio	Staudensellerie	Zwiebeln

Kräuter + Salate

Basilikum	Friseesalat	Lollo Bionda	Rosmarin
Bataviasalat	Gartenkresse	Majoran	Rucola
Bohnenkraut	Ingwer	Meerrettich	Safran
Borretsch	Kapern	Melde	Salbei
Brennnessel	Kardamom	Melisse	Sauerampfer

Brunnenkresse	Kerbel	Muskatnuss	Schnittlauch
Chinakohl	Koriander	Nelken	Schwarzkümmel
Chicoree	Kopfsalat	Oregano	Sellerieblätter
Chilischoten	Kreuzkümmel	Petersilie	Spinat
Dill	Kümmel	Pfeffer	Thymian
Eichblattsalat	Kurkuma	Pfefferminze	Vanille
Eisbergsalat	Lattich	Piment	Ysop
Endivien	Liebstöckel	Portulak	Zimt
Feldsalat	Löwenzahn	Radicchio	Zitronenmelisse
Fenchelsamen	Lollo Rosso	Romanasalat	Zucchini Blüten

Nüsse und Samen

Kürbiskerne	Mandelmus	Sesam	Sesamsalz
Mandeln	Mohnsamens	Sesammus	Walnüsse

Sprossen und Keime

Alfalfa	Linsen	Fenchelsamen	Kichererbsen
Amaranth	Mungobohnen	Gerste	Koriandersamen
Buchweizen	Reis	Hafer	Kresse
Dinkel	Rosabi (Kohlrabiart)	Hirse	Leinsamen
Rotklee	Sesam (ungeschält)	Sojabohnen	Weizen
Rucola	Senf	Sonnenblumenkerne	