

Basische Nahrungsmittel:

Salate allgemein:	Chicorée, Eisberg, Endivien, Feldsalat, Gurken, Kopfsalat, Radicchio, Rettich, Ruccola. Keime, Sprossen, Kräuter und Gewürze wie z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum u.ä.
Gemüse:	Aubergine, Avocado, Bleichsellerie, Bohnen, Fenchel, Karotte, Kartoffel, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis, Mais, Mangold, Porree/Lauch, Paprika, Radieschen, Rote Beete, Rüben, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spinat, Topinambur, Zucchini, Zwiebel. Kohlarten wie Blumenkohl, Kohlrabi, Brokkoli, Rotkohl, Sauerkraut, Weißkohl, Wirsing (umstritten: Rosenkohl Tomate) Pilze: Austerpilze, Champignon, Morchel, Pfifferling, Shiitake, Steinpilz
Obst: (reife, reif geerntete Früchte)	Ananas, Apfel, Aprikose, Banane, Birne, Brombeere, Erdbeere, Feige, Grapefruit, Heidelbeere, Himbeere, Honigmelone, Johannisbeere, Kirsche, Kiwi, Mandarine, Orange, Papaya, Passionsfrucht, Pflaume, Preiselbeere, Quitte, Stachelbeere, Traube, Wassermelone Reife Südfrüchte nur in Maßen genießen, sie enthalten viel Fruchtsäure!
Trockenfrüchte:	Aprikosen, Datteln, Feigen, Rosinen, Sultaninen, Obst-Chips wie z.B. Apfelchips.
Hülsenfrüchte:	Sojabohnen, Sojakäse (Tofu), Sprossen, (umstritten: grüne Erbsen, Linsen)
Backwaren/Getreide:	(neutral bis basisch) Buchweizenbrot, Dinkelbrot, Hirse, Amaranth
Samen und Nüsse:	(neutral bis basisch) Haselnuss, Kastanie, Mandeln, Mohn, Paranuss, Pekannuss, Pinienkerne, Pistazienkerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnuss.
Tier-/ Milchprodukte:	Hühnerei (neutral), Vollmilch (Kuh), Schafmilch, Vorzugsmilch, Ziegenmilch, Buttermilch, Joghurt (Vollfett), Kefir, Molke, Sahne
Süßungsmittel:	(neutral bis basisch) Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Apfelkraut, Birnendicksaft, Honig, Melasse.
Pflanz. Fette / Öle:	(naturbelassen, kaltgeschlagen, reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren) Butter, Erdnussöl, Leinöl, Olivenöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Walnussöl.
Brotaufstriche:	Aufstriche auf Basis von ungehärteten Pflanzenfetten, z.B. Zwergenwiese
Getränke:	Wasser (ohne Kohlensäure), Kräutertee, grüner Tee, Rooibos-Tee, frische Gemüsesäfte, frische Obstsäfte (in Maßen, denn zuviel gärt mächtig!)



**herr RiESTER**  
Laden für Genießer

Saure Nahrungsmittel:

Gemüse:	Spargel (umstritten: Tomate, Rosenkohl).
Obst:	Rhabarber und alle unreifen Früchte, hierbei ist zu bedenken, dass die meisten Südfrüchte unreif geerntet werden! Tropisches Obst, wie Ananas, Orange, Grapefruit, Kiwi, Zitrone u. ä. enthalten viel Fruchtsäure, daher: weniger ist mehr!
Backwaren/Getreide:	Roggenbrot, Weizenbrot, Weizentoastbrot, Baguette, Knäckebrot, Reis, Kuchen
Samen und Nüsse:	(Erdnüsse geröstet)
Teigwaren:	Eier-Teigwaren, Spätzle, Nudeln, Wollkornnudeln
Tier-/ Milchprodukte:	Frischkäse, fertiger Joghurt, Hüttenkäse, Quark, Käse allgemein wie z.B. Hartkäse, Camembert, Schmelzkäse etc., Sauerrahm, Creme fraîche.
Pflanz. Fette / Öle:	Margarine, gehärtete, raffinierte Fette und Öle
Tierprodukte:	Fisch, Fleisch, Geflügel, Wild, Wurst, Speck, Innereien, Fleischbrühe
Getränke:	alkoholische Getränke, Cola, Fruchtsäfte, Fruchtetee, Kaffee, kohlenensäurehaltige Getränke, Limonade, Schwarztee
Sonstige:	Essig, Fabrikzucker, Knabbereien wie Chips, Salzstangen etc., konservierte Nahrungsmittel, Senf, Speiseeis, Süßigkeiten.