

PROF. DR. JÜRGEN VORMANN | KAROLA WIEDEMANN

GESUND
ESSEN

SÄURE-BASEN KOCHBUCH

Jeden Tag basisch genießen

G|U

THEORIE

DER SÄURE-BASEN- HAUSHALT

AM BESTEN IM GLEICHGEWICHT



- 8 Essen früher und heute – von der Steinzeit bis zur Gegenwart
- 10 Säuren und Basen – was verstehen wir darunter eigentlich?
- 12 pH-Wert – ein Ausflug in die Chemie



- 14 Sauer ist nicht immer sauer – warum wir nicht »basisch« schmecken
- 16 Puffersysteme im Körper – Stellschrauben greifen ineinander
- 18 Benefits – wo Basen im Körper helfen
- 20 Säuren und Basen erkennen – welche Werte sind eindeutig?
- 22 Ernährung: Immer basenreich
- 24 Basenreich essen – die wichtigen Lebensmittel
- 26 Basenreich trinken – die wichtigsten Getränke

- 154 Sachregister
- 155 Rezepteregister
- 160 Impressum

BASISCHE REZEPTE

ZUM GENIESSEN

- 30 **FRÜHSTÜCK**
Schon am Morgen ausgeglichen den Tag beginnen
- 50 **SALATE**
Mal knackig, mal wunderbar sättigend
- 68 **SUPPEN**
Löffel für Löffel basisches Gaumenglück
- 82 **VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE**
Kunterbunte Vielfalt fürs Wohlbefinden
- 114 **MIT FLEISCH UND FISCH**
Fein und herzhaft – und immer wohltuend basisch
- 142 **SÜSSES**
Geliebte Highlights als Desserts oder zu Kaffee und Tee



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.