

## Basisches Obst

- Äpfel
- Ananas
- Aprikosen
- Bananen
- Baumerdbeeren (Tamarillos)
- Birnen
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Feigen
- Granatäpfel
- Heidelbeeren
- Johannisbeeren
- Khakifrüchte
- Kirschen
- Kiwis
- Kumquats
- Litschis
- Mandarinen
- Melonen
- Mangos
- Mirabellen
- Nektarinen
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Physalis
- Quitten
- Reneclauden
- Rosinen
- Sauerkirschen
- Stachelbeeren
- Trauben
- Trockenobst
- Zitronen

## Basisches Gemüse

- Auberginen
- Avocados
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Butternüben
- Carli Paprika
- Chinakohl
- Chirocee, roter und weißer
- Dolma Paprika
- Eiszapfen

- frische Erbsen
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grünkohl
- Gurke
- Karotten
- Knollensellerie
- Kürbis (alle Sorten)
- Lauch
- Mangold
- Navets-Rübchen
- Oliven
- Paprika
- Pastinaken
- Petersilienwurzel
- Rote Bete
- Rotkohl
- Schalotten
- Schwarzer Rettich
- Schwarzwurzel
- Spitzkohl
- Staudensellerie
- Stielmus
- Süßkartoffeln
- Topinambur
- Weißkohl
- Zucchini
- Zuckererbsen
- Zuckerschoten
- Zwiebeln

## Basische Salate und Kräuter

- Basilikum
- Bataviasalat
- Bibernelle
- Bohnenkraut
- Borretsch
- Brennessel
- Brunnenkresse
- Chinakohl
- Chirocee, rot und weiß
- Dill
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Eistropfen
- Endivien
- Feldsalat

- Fenchel
- Frische Sprossen
- Frisée
- Gänseblümchen
- Gartenkresse
- Giersch
- Glattpetersilie
- Ingwer
- Junger Spinat
- Kamille
- Kapuzinerkresse
- Kardamom
- Kerbel
- Kopfsalat
- Kümmel
- Kurkuma
- Lattich
- Lavendelblüten
- Liebstöckel
- Löwenzahn
- Lorbeer
- Majoran
- Melde
- Muskat
- Melisse
- Orchideensalat
- Oregano
- Petersilie
- Pfeffer
- Pfefferminze
- Postelein (Portulak)
- Quendel
- Romansalat
- Rosmarin
- Rucola (Rauke)
- Salbei
- Sauerampfer
- Schnittlauch
- Schwarzkümmel
- Sellerieblätter
- Thymian
- Weinblätter
- Winterkresse
- Ysop
- Zitronenmelisse
- Zitronenthymian

- Austernpilze
- Champions
- Egerlinge
- Herbsttrompeten
- Igel-Stachelbart
- Krause
- Glucke
- Morcheln
- Pfifferlinge
- Portabella-Pilze
- Samtfußrüpli
- Semmelstopper
- Shiitake
- Trüffel

### Sonstiges

- Blütenpollen
- Erdmandelflocken
- Frische Walnüsse
- Brottrunk
- Leinsamen
- Mandeln
- Mandelmus
- Sesam

### Säurespender

- Alle Fleisch- und Wurstwaren
- Fleischbrühe
- Fisch
- Schalentiere
- Senf und Essig
- Alle Käsesorten
- Quark
- fettarme Milchprodukte & pasteurisierte Milch
- Eiweiß (Eidotter allein = basisch)
- Hülsenfrüchte
- Spargel, Rosekohl, Artischocken
- Alle Nüsse (ausser Mandeln und frische Walnüsse)
- Kohlensäurehaltige Getränke (auch Mineralwasser)

Vollkornprodukte

## Pilze