

## Basische Nahrungsmittel Tabelle

Weiter unten sehen sie eine Übersicht von Lebensmittel und ihrer Wertigkeit (nach Forschungen und Aufzeichnungen von Prof. Bannister, Dr. Ragnar Berg und Fred W. Koch).

Nahrungsmittel basisch, sind mit Plus (+) gekennzeichnet. Die Minus (-) deklarierten bilden Säuren. Je höher die Pluszahl, desto wertvoller ist das jeweilige Produkt, je höher die Minuszahl, umso belastender ist es.

Die angegebenen Werte sind auf jeweils 100 g Nahrungsmittel berechnet (unbearbeitete Form).

### Gemüse

Rosenkohl	-9,9	Porreeknollen	+7,2
Artischocken	-4,3	Brunnenkresse	+7,7
Erbsen, reif	-3,4	Schnittlauch	+8,3
Wirsing, weiß	-0,6	Schnittbohnen	+8,7
Grünkohl, März	+0,2	Porreeblätter	+11,2
Spargel	+1,1	Sauerampfer	+11,5
Zwiebeln	+3,0	Brechbohnen	+11,5
Blumenkohl	+3,1	Spinat, April	+13,1
Grünkohl, Dez.	+4,0	Sellerie	+13,3
Wirsing, grün	+4,5	Tomaten, roh	+13,6
Feldsalat	+4,8	Kopfsalat, frisch	+14,1
Erbsen, frisch	+5,1	Endivie, frisch	+14,5
Rotkraut	+6,3	Löwenzahn, frisch	+22,7
Rhabarber	+6,3	Gurken, frisch	+31,5

### Kartoffeln und Wurzelgemüse

Schwarzwurzeln	+1,5	Meerrettich	+6,8
Rettich, weiß	+3,1	Kartoffeln (blaubl.)	+8,1
Kohlrüben	+3,1	Karotten	+9,5
Kartoffeln (mag.)	+4,7	rote Rüben, frisch	+11,3
Kohlrabi	+5,1	Rettich, schwarz	+39,4

### Früchte (frisch)

Pflaumen, süß	+5,8		
Apfel, unreif	+1,0	Johannisbeeren	+6,1
Johannisbeeren, rot	+2,4	Pfirsiche	+6,4
Erdbeeren	+3,1	Aprikosen	+6,6
Birnen	+3,2	Preiselbeeren	+7,0
Sauerkirschen	+3,5	Brombeeren	+7,2
Ananas	+3,6	Trauben, reif	+7,6
Apfel, reif	+4,1	Stachelbeeren, reif	+7,7
Weichselkirschen	+4,3	Korinthen	+8,2
Süßkirschen	+4,4	Apfelsinen	+9,2
Mirabellen	+4,4	Zitronen	+9,9
Zwetschgen	+4,8	Bananen, reif	+10,1

Datteln	+4,9	Mandarinen	+11,5
Bananen, unreif	+4,9	Rosinen	+15,1
Himbeeren	+5,1	Hagebutten	+15,5
Heidelbeeren	+5,3	Feigen, getrocknet	+27,5

Dosenfrüchte sind ernährungsphysiologisch völlig wertlos! Das Selbsteingemachte gehört hier ebenfalls dazu (starke Minuswerte!). Tiefkühlkost ist weitgehend wertgeschädigt, behält aber Restwerte (Minuswerte!).

## Milch, Milcherzeugnisse und Sojamilch

Hartkäse	-18,1	Ziegenmilch	+2,4
Quark	-17,3	Molke	+2,6
Sahne	-3,9	Schafmilch	+3,2
H-Milch	-1,0	Kuhmilch	+4,5
Buttermilch	+1,3	Sojamilch	+15,0
Muttermilch	+2,2		

## Andere Eiweißträger

Schweinefleisch	-38,0	Süßwasserfisch	-11,8
Kalbfleisch	-35,0	Putenfleisch	-10,5
Rindfleisch	-34,5	Speck, geräuchert	-8,5
Hühnerei	-20,0	Steinpilze	+4,0
Seefisch	-20,0	Pfifferlinge	+4,5

Beim Hühnerei unterscheiden sich die Werte je nach Fütterung zwischen - 18,0 und - 22,0 (Mittelwert ca. - 20,0), siehe aber Unterschied Eiweiß/Eidotter!

## Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte und Soja

Sojanudeln	+0,2	Weizengrieß	+10,1
Vollkornnudeln	+2,0	weiße Bohnen	+12,1
Kartoffelstärke	+2,0	Reis, naturbelassen	+12,5
Weizenmehl	+2,6	Graupen	+13,7
Grünkern	+4,6	Sojamehl	+12,8
Reisstärke	+4,6	Roggenmehl	+16,4
Nudeln, weiß	+5,9	Sojagranulat	+24,0
Linsen	+6,0	Sojareinlecithin	+38,0
Haferflocken	+9,2	Reis, halbgeschält	+39,1

Bei Sojaprodukten ist auf die Herkunft und auf die Art der Fertigung zu achten, weil es große Qualitätsunterschiede gibt. Die vorgenannten Werte stammen von Soja aus den USA (voll am Strauch gereift und mit Keimling verarbeitet).

## Brot

Schwarzbrot	-17,0	Vollkornbrot	-6,0
Weißbrot	-10,9	Vollwertbrot	-4,5
Kornmischbrot	-7,3	Knäckebrötchen	-3,7
Zwieback, weiß	-6,5	Vollkornzwieback	-2,2

Schrotbrot	-6,1
------------	------

## Nüsse und Fette

Erdnüsse	-12,7	Kastanien	-5,9
Paranüsse	-8,8	Mandeln, süß	-0,6
Walnüsse	-8,0	Haselnüsse	-0,2
Margarine	-7,5	Butter	-3,9

Speiseöle sind höchst unterschiedlich in ihrer Wertigkeit. Raffinadeöle schneiden weitaus schlechter ab als erstgepreßte Öle.

Stark basenüberschüssig sind des weiteren: Blütenpollen Spinat (roh als Salat), Zuchtheefe, Bierhefe, reife Bananen, Bienenhonig und Blütentee.