

Inhalt

Geleitwort von Prof. em. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann	8
Einführung	10
Arthrose und andere Erkrankungen und Beschwerden – Symptome von Übersäuerung	10
Essen Sie gesund ohne traurigen Verzicht!	11
Basische Ernährung in der Praxis	12
Kräuter und Gewürze verwenden	18
Suppen	32
Salate	52
Eintöpfe	60
Alles mit Gemüse	70
Kartoffeln & Co.	118
Dressings, Saucen & Dips	136
Und noch etwas Süßes zum Abschluss ...	148
Anhang	150
Anmerkungen	150
Bezugsquellen und informative Websites	150
Register der Rezepte	151
Die gebräuchlichsten Basen und Säure bildenden Lebensmittel – ein Überblick	153
Dank	156