



Deine Einkaufsliste für basische Backrezepte

MIT PRAL-WERTEN

So nutzt du deine Einkaufsliste:

Auf deiner persönlichen Einkaufsliste findest du alle natürlichen und vollwertigen Lebensmittel, die du für die basischen Rezepte aus unserem Artikel „basisch backen“ benötigst.

Wir empfehlen dir, die aufgeführten Lebensmittel auch auf Vorrat zu kaufen. So kannst du dir, wann immer du Lust auf einen gesunden, basischen Snack hast, das Gebäck, wie etwa die leckeren Pfannkuchen, direkt zubereiten.

So lässt du dich automatisch weniger von den Fertigbackwaren im Supermarkt oder beim Backshop um die Ecke verführen. Das Kürbiskern-Chia-Brot kannst du sogar einfrieren und scheibenweise auftauen, wenn du es essen möchtest. Das Besondere an dieser Einkaufsliste sind außerdem die PRAL-Werte hinter den einzelnen aufgeführten Nahrungsmitteln. Der PRAL (po-

tential renal acid load) -WERT gibt an, wie stark die Nieren von einer potenziellen Säurelast – bezogen auf 100 Gramm des jeweiligen Nahrungsmittels – betroffen sind. Vereinfacht gesagt: Durch die negativen und positiven Vorzeichen kannst du erkennen, wie basisch oder sauer ein Nahrungsmittel auf deinen Körper wirkt, beziehungsweise wie es verstoffwechselt wird (Negativ = basenbildend | Positiv = säurebildend).

Bitte beachte, dass es sich hier um grobe Richtwerte handelt.

WICHTIG: Du wirst auf der Liste das ein oder andere Lebensmittel finden, das zu den Säurebildenden gehört. Vollkornmehle sind beispielsweise Säurebildner. Diese zählen wir aber zu den guten Säurebildnern. Dein Körper profitiert von Vollkornprodukten. Im Kontext unseres Artikels wird klar, dass diese nicht rein basisch

auf deinen Körper wirken. An ihnen ist aber nichts Schlechtes. Im Gegenteil: Sie verlangsamen den Anstieg des Blutzuckerspiegels, sättigen dadurch deutlich länger und sind voller wichtiger Mineralien und Spurenelemente.

Was dich vermutlich überraschen wird: Saure Lebensmittel wie Zitronen oder generell Zitrusfrüchte, zählen nicht automatisch zu den Säurebildnern. Im Gegenteil: Sie sind stark basenbildend. Auch Tomaten sind basische Lebensmittel. Es ist nicht die vermeintlich vorhandene Säure, aufgrund derer sie von einigen Menschen nicht vertragen werden. Es ist das enthaltene Histamin, das bei einigen Unverträglichkeiten auslösen kann.

So, jetzt bist du mit allen Informationen versorgt. Wir wünschen dir frohes Einkaufen und doppelt so viel Freude beim Backen.

Einkaufen für den basischen Rührkuchen

- 1 Zucchini, circa 150 Gramm (- 4,6)
- 5 EL Apfelmus ungezuckert (- 2,2)
- 1 EL Bio-Apfelessig (- 2,3)
- 60 ml. Mineralwasser (- 1,8)
- 60 ml. pflanzliche Milch (Getreidemilch-Sorten werden sauer verstoffwechselt. Mandel- und Kokosmilch hingegen basisch. Aber Achtung: Sie sollten keinen zusätzlichen Zucker enthalten.) (- 3)
- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver* (PRAL-Wert unbekannt)
- 2 Handvoll gehackte Mandeln (- 0,76)
- 100 bis 120 Gramm Süßungsmittel (hier: Dattelsirup) (-12)
- 280 Gramm Dinkelvollkornmehl (optional anderes sowie glutenfreies Mehl) (- 8,8) Buchweizen- und Maismehl sind deutlich basischer. Allerdings hat Buchweizen für viele einen zu herben/nussigen Eigengeschmack. Maismehl muss in Kombination mit einer anderen Mehlsorte verwendet werden. Der Teig hat sonst nicht die gewünschte Konsistenz eines Kuchens. Buchweizen (3,7) Mais (3,8)

Einkaufen für die besten basischen Pfannkuchen

- 150 Gramm Dinkelvollkornmehl (8,8), basische Variante mit Buchweizenmehl (3,7) möglich
- 2 TL Weinsteinbackpulver* (PRAL-Wert unbekannt)
- 1 EL Apfelessig (- 2,3)
- 75 ml. Mandelmilch (PRAL-Wert unbekannt, ungesüßte Mandelmilch wirkt jedoch basenbildend)
- 75 ml. Mineralwasser (- 1,8)
- 2 EL Dattelsirup (- 12)
- 2 EL Lein- oder Chiasamen** (14)
- 1 EL Apfelmus (ungezuckert) (- 2,2)
- Heidelbeeren (frisch) (- 1)

Einkaufen für das basische Kürbiskern-Chia-Brot

- 7 Gramm Trockenhefe (PRAL-Wert unbekannt)
- 1 EL Dattelsirup (-12)
- 60 Gramm Kürbiskerne (15)
- 60 Gramm Kürbiskernmehl (15)
- 30 Gramm Sonnenblumenkerne (7)
- 20 Gramm Chiasamen** (PRAL-Wert unbekannt) ähnlich säurebildend wie Leinsamen, gilt als guter Säurebildner)
- 50 Gramm Leinsamen** (14)
- 50 Gramm Sesam** (PRAL-Wert unbekannt, vermutlich ähnlich den Lein- und Chiasamen)
- 2 TL Meersalz (PRAL-Wert unbekannt. In Maßen genießen. Empfohlen sind maximal sechs Gramm Salz pro Tag.)

Achtung: Trotz des hohen PRAL-Werts sind Nüsse und Samen vollwertige, gesunde Lebensmittel, die vor allem gute Fettsäuren liefern. Kein Grund, sie deshalb nicht zu essen. Sie gelten als gute Säurebildner.

Einkaufen für den basischen Grundteig (Pizza, Brot & Brötchen)

- 400 Gramm Mehl deiner Wahl (wir empfehlen Dinkelvollkornmehl) (- 8,8)
- 1 Päckchen frische Hefe oder Trockenhefe (PRAL-Wert unbekannt)
- 1 EL Salz (PRAL-Wert unbekannt. In Maßen genießen. Empfohlen sind maximal sechs Gramm Salz pro Tag)
- 2 EL Olivenöl (0 = neutral)
- 1 EL Dattelsirup (optional, damit die Hefe besser geht) (- 12)

*Gesünder als herkömmliches Backpulver, da es keine Phosphate enthält.

** Die Samen sind zwar gute Säurebildner, lassen sich aber auch durch eine zerquetschte Banane ersetzen, wenn du diese hohen PRAL-Werte vermeiden möchtest. Die Banane weist einen PRAL-Wert von -5 bis -7 auf.

Die Rezepte haben dir Lust auf mehr gemacht?

Dann versuch' es mal mit diesen weiteren basischen Zutaten:

Dinkelmehl (Vollkorn)
Hafermehl
Glutenfreie Mehlsorten
Weinsteinbackpulver
Nüsse

Nussmuse

Mandelmus
Erdnussmus

Samen

Chiasamen
Leinsamen
Mohn
Sesam

Trockenfrüchte

Datteln
Rosinen
Feigen
Aprikosen
Pflaumen

Apfelmus
Bananen
(sollten zum Backen reif sein)

Gewürze

Zimt
Kardamom
Ingwer
Kakao
Vanille
Salz
Kümmel
schwarzer Pfeffer
Fenchelsamen
Anis
Koriander

Süßungsmittel

Ahornsirup
Reissirup
Dattelsirup

Pflanzliche Milchalternativen

Hafermilch
Mandelmilch
Kokosmilch
Sojamilch
Mineralwasser
Apfelessig
Hefe (frische oder Trockenhefe)
pflanzliches Öl
(Oliven- oder Rapsöl)
Gemüse (Karotten, Zucchini)