

KOPIE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis



Raus in den Sommer!

Unsere To-go-Produkte
für das perfekte Picknick

Frisch vom Feld: Unterwegs mit unseren Produzenten

Knackig angemacht: Salate für den Sommer

EDITORIAL

Der Sommer ist nah

Liebe Leserinnen und Leser,

die letzten Monate waren für uns alle schwierig, der Corona-Lockdown hat vor allem die Gastronomie mit voller Härte getroffen. Und auch wenn die Krise noch lange nicht vorbei ist, kehrt zumindest eine neue Art der Normalität ein: höhere Hygienemaßnahmen, Mindestabstand und Mundschutz prägen das Stadtbild dieser Tage.

Aber diese schwierigen Zeiten haben auch gezeigt, dass es einen Zusammenhalt in unserer Gesellschaft gibt: Die Solidarität zwischen den Menschen war allorts zu spüren. Das ist gut so, denn nur miteinander können wir diese Krise bewältigen. Und genau deswegen wollen wir von CF Gastro die Gelegenheit nutzen und Ihnen in dieser Ausgabe des KOPFSALATES einmal ein paar unserer Produzenten und Lieferanten vorstellen. Denn auch wir können Ihnen nur zusammen mit verlässlichen Partnern immer die beste Qualität bieten.

Eine Sache, die in den letzten Monaten ebenfalls wieder an Bedeutung gewonnen hat, ist die Verpackung von Lebensmitteln. Egal ob als hygienischer Schutz oder als Grundlage für den kulinarischen Lieferservice, die Vorteile von Verpackungen wurden wieder deutlich. Deswegen wollen wir Ihnen zumindest

einen kleinen Teil unseres vielseitigen To-go-Angebots vorstellen. Zudem freuen wir uns in dieser Ausgabe auf die sommerliche Salat-Saison und erklären Ihnen, warum es bei der Ernährung wichtig ist, auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu achten. Es gibt also wieder viel zu entdecken!

Viel Spaß bei der Lektüre und bleiben Sie gesund,

Herzlichst,

*Ihr
Carl Friedrich*



Zusammen mehr erreichen

Dimitri Doroschok

Regionaler Kundenbetreuer
Marker – Unternehmen Frische

Wir bei Marker halten nichts von kurzfristigen Erfolgen auf Kosten von Mensch oder Umwelt. Unser Leitbild der Langfristigkeit prägt unsere Entscheidungen und unser Handeln.

Das bedeutet: Jederzeit so planen und agieren, dass Nachhaltigkeit, Partnerschaftlichkeit und Fairness das Ziel sind. Den engen Kontakt zu unseren Kunden und zu den Erzeugern in der Region nutzen wir, um Synergieeffekte herzustellen. So setzen wir uns für Vielfalt, Qualität und Innovation ein zum Nutzen der zahlreichen verarbeitenden Küchen und der anbauenden Unternehmen. Unser Schulungsprogramm verbreitert und vertieft das Wissen über die Produkte unseres Sortiments. Denn als Unternehmen haben wir ein besonderes Know-how rund um die Sensibilität von Lebensmitteln. Und unser Qualitätsmanagement gibt uns und unseren Kunden Sicherheit im Umgang mit Nahrungsmitteln.

Unsere Produkte: Frische Artikel, Geschnittenes, Gepresstes, Feinkost, Molkerei, (High) Convenience, Trockenware, Tiefkühlware, Sonstiges, Bio-Produkte



Tobias Haack

Erhard & Tobias Haack Gemüsebau

Ich bin Landwirt aus Überzeugung. Unsere Familie baut schon seit über 130 Jahren Gemüse an, wir führen den Hof jetzt in der fünften Generation.

Der Gemüsehof Haack liegt in den Vier- und Marschlanden am Moorfleeter Deich und erstreckt sich über rund 30 Hektar Anbaufläche. Unser Angebot ist dabei weit gefächert, wir bauen rund 20 Sorten Salat an sowie weiteres Gemüse wie z. B. Spinat, Pak Choi, Tomaten oder frische Kräuter. Unser Betrieb war zudem einer der Ersten, der den Trend erkannte und essbare Blüten für die Gastronomie angebaut hat. Deswegen leuchten bei uns u. a. Hornveilchen, Kornblumen, Begonien, Geranien, Löwenmäulchen in allen erdenklichen Farben.

Unsere Produkte: Bunte Salate, Batavia, Rotkäppchen-Salat, Asia-Green-Mix, Pak Choi, Rucola, Zucchini Blüten, Kapuzinerblüten, Baby-leaf, Tomaten, Zucchini, Rote/weiße/gelbe Beete, Blumenkohl, Eiszapfen, Fenchel, Schmorgrurken

Saison-Highlight:

Mangold

Hans Reinheimer

Gemüsehof Reinheimer

Bereits seit 100 Jahren bewirtschaften wir in der fünften Generation unseren landwirtschaftlichen Betrieb am Ortsrand von Ginsheim. Auf 68 Hektar Freiland bauen wir für Sie eine Vielzahl an Gemüsesorten, Salaten, Spargel und über 13 Sorten Tomaten an. Und unser Unternehmen hat zudem ein ganz besonderes Angebot: Nach langjähriger Familientradition stellen wir unser besonderes Sauerkraut ohne Zusatzstoffe her.

Unsere Produkte: Kartoffeln, Gemüse, Kräuter, Obst, Wein, Säfte, Honig, Eier, Kürbisse, Spargel, Erdbeeren, Aufstriche & Konfitüren

Stefan Wallrabenstein

Walli Früchte

Walli liefert Frische und mehr ... und das bereits seit 1931! Gegründet von Karl Wallrabenstein befindet sich unsere Firma noch immer in Familienbesitz.

Im wunderschönen Limburg, zwischen Frankfurt und Köln gelegen, versorgen wir unsere Kunden täglich mit frischen Produkten aus den Bereichen Obst und Gemüse, Ready Cut, Feinkost, Molkerei und Convenience-Produkten. Mit unseren Kühlfahrzeugen beliefern wir Catering, Gastronomie, Großverbraucher, Hotellerie und Handwerk sowie den Einzelhandel. Bei uns können Sie rund um die Uhr bestellen und auch jederzeit in unserem großen Verkaufslager die Ware direkt einkaufen, wo Sie natürlich von uns persönlich und kompetent beraten werden.

Unsere Produkte: Rohwaren, Ready Cut, Convenience, Feinkost, Molkerei, High Convenience, Getränke, Konserven, Trockenwaren, Backwaren, Fleisch und Wurstwaren, Tiefkühlwaren, Floristik, Kartoffeln Convenience, Ei-Produkte

Saison-Highlight:

Pfirsiche

Zutaten

für 2 Personen

200 g Mangold-Salatmischung	Dressing:
2 große Pfirsiche	4 EL Balsamico-Essig
50 g Blaubeeren	4 EL Olivenöl
2 EL Sonnenblumenöl	1 Knoblauchzehe
1 Handvoll essbarer Blüten	1 TL Dijon Senf
	1 TL Honig
	Salz, Pfeffer

- Den Salat waschen und in eine Schüssel geben. Die Pfirsiche waschen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Sonnenblumenöl bepinseln und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten anbraten, bis Grillstreifen zu sehen sind. Zusammen mit den gewaschenen Blaubeeren zum Salat geben.
- Für das Dressing die Knoblauchzehe pressen und zusammen mit den anderen Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Dressing über den Salat geben und vorsichtig unterheben. Mit der Blütenmischung bestreuen und sofort servieren.

Rezept

IDEE

Sommerlicher Salat
mit gegrilltem
Pfirsich



FRESH CUT OBST

greenitsch

ARTIKEL	ARTIKELNR.
Ananas Würfel	
6 x 150 g	27.765.900
6 x 250 g	27.765.901
6 x 600 g	27.765.902
Obsalat No. 1	
6 x 150 g	27.765.920
6 x 250 g	27.765.921
6 x 600 g	27.765.922
Ananas, Orangen, Apfel grün, Melone rosa, Traube blau mit Gabel	
Melonenwürfel Duo	
6 x 150 g	27.765.910
6 x 250 g	27.765.911
Honigmelone, Melone rosa mit Gabel	
Rosa Melonen Würfel	
4 x 600 g	27.765.913
Honigmelone Würfel	
4 x 600 g	27.765.912



Fertig zum LOSEGEHEN!

Die Corona-Krise hat nicht nur grundlegende Auswirkungen auf den Ablauf unseres Alltags gehabt, auch unser Blick auf Selbstverständliches hat sich durch das Virus verändert. Etwas Normales wie ein Handschlag zur Begrüßung wird plötzlich zu einem Risikomoment, Haltegriffe und Ablageflächen sehen wir plötzlich als Sammelstelle für Viren und Bakterien.

So ist es nicht verwunderlich, dass in einer Zeit, in der Hygiene besonders großgeschrieben wird, auch die Verpackung von Lebensmitteln wieder stärker in den Fokus gerückt ist. Die Verpackung von Lebensmitteln dient natürlich mehreren Funktionen: Prinzipiell geht es darum, den Inhalt zu schützen, zum Beispiel vor Transportschäden – dank einer Verpackung kommt das Produkt unbeschadet beim Verbraucher an. Zugleich schützt die Verpackung den Inhalt davor, zu schnell zu verderben, denn unter Schutzatmosphäre verpackt halten sich

die Lebensmittel länger. Somit werden durch die Verpackung auch Ressourcen geschützt.

In Zeiten von Corona wurde nochmal deutlich, wie wichtig die Verpackung ist, wenn es darum geht, Verunreinigungen zu vermeiden und saubere Lebensmittel zu garantieren. Denn dank der Verpackung kann für den Endverbraucher eine Sicherheit gewährleistet werden, was momentan von noch größerer Bedeutung als sonst schon ist. Denn auch wenn in der Lebensmittelproduktion die hygienischen Anforderungen immer sehr hoch sind, ist es aufgrund der allgemeinen Verunsicherung durch Covid-19 eine zusätzliche Beruhigung, die Produkte selbst auszuwickeln – natürlich nur mit gewaschenen

Händen! Zudem wurde auch während des Lockdowns eine weitere Relevanz von Verpackungen deutlich: Als die Gastronomie nicht öffnen durfte, musste mit alternativen Konzepten wie Lieferservice und „Zum-Mitnehmen-Angeboten“ Schadensbegrenzung betrieben werden. Und ohne die richtigen Verpackungen wäre dies nicht möglich gewesen.

Natürlich spielt beim Thema Verpackung auch der Aspekt Nachhaltigkeit mittlerweile eine wichtige Rolle. Viele Verbraucher achten auf nachhaltige Verpackungen und sind bemüht, Müll zu vermeiden. Aber dank neuer Verpackungsmaterialien und -techniken kann man auch hier mit gutem Gewissen unsere To-go-Produkte genießen.

Müll? Ja, aber ...

Dass Plastik nicht gut für die Umwelt ist, ist mittlerweile bekannt. Deswegen gibt es immer mehr Verpackungsalternativen, die einfacher zu recyceln sind: Produkte aus Holz, Papier oder Bio-Kunststoff finden sich immer häufiger in den Regalen. Auch schnell nachwachsende Rohstoffe wie Bambus sind als neue Materialien gefragt. So sieht die Zukunft grüner aus!



BROTE

Fresh Company

ARTIKEL	ARTIKELNR.
Brote Mehrkorn Geflügelsalami & Ajvar	
8 x 155 g	29.127.200
Mehrkornbrot, Geflügelsalami, Frischkäse-Ajvar	
Brote Mehrkorn Putenschinken	
8 x 171 g	29.127.204
Mehrkornbrot, Putenschinken, Dijonmayonnaise, Frischkäse-Meerrettich	
Brote Mehrkorn Gouda & Ei	
8 x 171 g	29.127.201
Mehrkornbrot, Gouda, Eiaufstrich	



ORIENTALISCH/
ASIATISCH

Kühlmann

ARTIKEL	ARTIKELNR.
Bulgursalat	
4 x 250 g	27.291.020
mit Kidneybohnen, Kichererbsen & frischer Petersilie	
Bulgursalat Kräuter	
4 x 250 g	27.291.010
mit frischen Kräutern & frischer Petersilie	
Hirse-Quinoa Salat	
4 x 230 g	27.291.046
mit Kürbis, Kichererbsen, Süßkartoffeln & Mango	
Gerste-Quinoa Salat	
4 x 230 g	27.291.045
mit Kichererbsen, Paprika & getrocknete Datteln	
Nudelsalat Thai	
4 x 250 g	28.160.327
mit Wok-Nudeln, Paprika, Sojabohnenkernen, Weißkohl, Karotten & Mu-Err Pilzen, mit Gabel	

SPORK!?
GÖFFEL!

Wer unterwegs einen Salat essen möchte, ist auf Besteck angewiesen. Unseren „To-go-Produkten“ liegt von daher ein sogenannter „Göffel“ bei: Die Mischung aus Gabel und Löffel vereint die besten Eigenschaften der beiden Esswerkzeuge, ist einfach zu handhaben und perfekt für unterwegs. Und das Beste:

Dank der praktischen „Aus-2-mach-1-Kombination“ spart man zudem Rohstoffe und schont so die Umwelt.

In Deutschland
werden jährlich rund

2,8 Mrd.
TO-GO-
ARTIKEL
verkauft.

READY CUT
SALATCUPS

napuro

ARTIKEL	ARTIKELNR.
Salatschale Veggies	
175 g	23.207.702
Salatmischung Endivie, Frisee, Radicchio, Chinakohl, Möhren, Mais, Tomaten, Gurken mit Gabel	
Salatschale mit Geflügel	
175 g	23.207.704
Salatmischung Endivie, Frisee, Radicchio, Chinakohl, Möhrenstifte, Hähnbruststreifen, Tomaten mit Göffel	
Salatschale mit Thunfisch	
175 g	23.207.706
Salatmischung Endivie, Frisee, Radicchio, Chinakohl, Thunfisch, Gurke, Tomate mit Göffel	
Salatschale griechisch	
175 g	23.207.708
Salatmischung Endivie, Frisee, Radicchio, Chinakohl, Hirtenkäse, Tomaten, Oliven schwarz mit Göffel	
Salatschale mit Käse & Schinken	
175 g	23.207.710
Salatmischung Endivie, Frisee, Radicchio, Chinakohl, Käse, Schinken, Möhrenstifte, Gurke mit Göffel	
Salatschale mit Tomate & Mozzarella	
175 g	23.207.712
Salatmischung Endivie, Frisee, Radicchio, Chinakohl Tomate, Mozzarella, Rucola mit Göffel	



Da habt
ihr den

Salat...



EISBERGSALAT

In Deutschland ist er die Nummer 1: Der Eisbergsalat punktet vor allem mit seinen festen und knackigen Blättern, die auch nach dem Schneiden lange frisch bleiben (was dem hohen Wassergehalt zu verdanken ist). Seinen Ursprung hat der Eisbergsalat übrigens in den USA, wo er erstmals unter der Sonne Kaliforniens angebaut wurde.

- **Saison:** Mai bis Oktober
- **Lagerung:** hält sich im Kühlschrank bis zu einer Woche
- **Mengenabgabe/Jahr:** 716.492,71 kg
- **Artikel-Nr.:** 15.120.510

Sommerzeit ist Salatzeit! Wenn die Temperaturen nach oben klettern und die Sonne den ganzen Tag munter lacht, steht einem der Sinn meist nach leichten und erfrischenden Speisen. Die perfekte Zeit also für einen knackigen Salat, denn der ist nicht nur gesund, sondern auch einfach und schnell auf dem Tisch.

Strenggenommen ist das Wort Salat eigentlich kein systematischer Begriff der Botanik, sondern eine ernährungstechnische Einordnung. Die Salatpflanzen gehören in die Kategorie des Blattgemüses, bei dem Blätter und Stiele fast ausschließlich roh verzehrt werden. Die Salatpflanzen unterscheidet man hauptsächlich in zwei Gruppen: die Lattich- und die Zichoriengruppe.

Viele Salate wachsen so, dass die Blätter einen Kopf um die Sprossachse bilden, die sogenannten Kopfsalate. Bei Schnitt- oder Pflücksalaten wiederum werden die Blätter einzeln von außen nach innen geerntet. Der Gartensalat hat übrigens eine lange Tradition, schon die alten Ägypter schätzten seine knackige Frische. In Mitteleuropa verbreitete sich der Salat erst um 800 n. Chr., vor allem in den hiesigen Klostersgärten wurden Schnittsalate angebaut und kultiviert. Lange Zeit wurde der Salat zwar als Garnitur oder „Kaninchenfutter“ belächelt, aber in unserer heutigen Gesellschaft hat er sich mittlerweile einen festen Platz auf dem Speiseplan gesichert. Denn egal ob mit cremiger Avocado, saftigen Tomaten oder leckerer Hähnchenbrust, Salat ist immer eine richtige und leichte Entscheidung. Vor allem im Sommer. Und in unserem Sortiment ist für jeden Geschmack etwas dabei!



RÖMERSALAT

Der Römersalat zeichnet sich durch längliche, stark gewellte Blätter aus, die kräftiger im Geschmack sind als die des Kopfsalates. Und als Grundlage des Caesar's Salad ist der Römersalat mittlerweile zum Klassiker geworden.

- **Saison:** April/Mai bis Oktober (Freilandgemüse)
- **Lagerung:** Römersalat hält sich in Folie oder in ein Papiertuch eingewickelt etwa eine Woche lang im Kühlschrank (Gemüsefach)
- **Mengenabgabe/Jahr:** 298.495,45 kg
- **Artikel-Nr.:** 15.140.510



RUCOLA

Rucola, auch Rauke genannt, war lange Zeit in Vergessenheit geraten und galt hierzulande zeitweise gar als Unkraut, bevor er sein fulminantes Comeback auf dem Salatbuffet feierte. Mit seinem intensiven, scharfen und senfähnlichen Geschmack ist er mittlerweile nicht nur als Salat, sondern auch auf Pizza und Pasta sehr beliebt.

- **Saison:** Rucola hat hierzulande ab Juni Saison
- **Lagerung:** ein bis zwei Tage luftig verpackt im Frischhaltebeutel oder eingewickelt in ein feuchtes Tuch im Gemüsefach des Kühlschranks
- **Mengenabgabe/Jahr:** 68.118,26 kg
- **Artikel-Nr.:** 15.071.510



LOLLO

(Rosso/Bionda)

Die beiden Geschwister Lollo Rosso und Lollo Bionda zählen zu den alten Sorten des Schnittsalates. Beide haben sehr krause Blätter und sind, wie der Name vermuten lässt, entweder rot oder grün gefärbt. Der aus Italien stammende Pflücksalat überzeugt dabei mit einem herben, leicht bitteren Geschmack.

- **Saison:** Mai bis September
- **Lagerung:** im Kühlschrank (Gemüsefach)
- **Lollo Bionda Mengenabgabe/Jahr:** 716.492,71 kg
Artikel-Nr.: 15.270.510
- **Lollo Rosso Mengenabgabe/Jahr:** 183.251,30 kg
Artikel-Nr.: 15.250.510



KOPFSALAT

Der Klassiker unter den Salaten und unser ganz besonderer Liebling. Der Kopfsalat hat einen besonders milden Geschmack und sehr zarte Blätter, die ihn zur perfekten Basis eines jeden Salates machen.

- **Saison:** Mai bis November
- **Lagerung:** Kopfsalat ist empfindlich und hält sich im Kühlschrank etwa ein bis zwei Tage
- **Mengenabgabe/Jahr:** 49.641,82 kg
- **Artikel-Nr.:** 15.082.520

Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

Juli	August	September	Artikel
●	●	●	Apfel – Piros, Helios (Deutschland)
●	●	●	Aprikosen (Frankreich)
●	●	●	Birnen – Williams, Santa Maria (Italien)
●	●	●	Waldheidelbeeren od. Blaubeeren (Deutschland, Polen)
●	●	●	Kulturheidelbeeren (Deutschland)
●	●	●	Fenchel (Deutschland)
●	●	●	Schmorgurken, Landgurken, Einlegegurken (Deutschland)
●	●	●	Kirschen – süß (Deutschland, Griechenland, Türkei)
●	●	●	Kopfsalat (Deutschland)
●	●	●	Lollo rosso / Lollo bionda (Deutschland)
●	●	●	Mangold – bunt (Deutschland)
●	●	●	Stielmus (Deutschland)
●	●	●	Mirabellen (Frankreich, Deutschland)
●	●	●	Johannisbeeren – rot (Deutschland)
●	●	●	Johannisbeeren – schwarz (Deutschland)
●	●	●	Pflaumen (Deutschland)
●	●	●	Steinpilze (Osteuropa)
●	●	●	Pfirsiche, Nektarinen (Spanien, Frankreich)
●	●	●	Bamberger Hörnchen (Deutschland)
●	●	●	Rucola / Rauke (Deutschland)
●	●	●	Schoten / Erbsen (Deutschland)
●	●	●	Busch- und Stangenbohnen (Deutschland)
●	●	●	Staudensellerie (Deutschland)
●	●	●	Portulak (Deutschland)
●	●	●	Spinat (Deutschland)
●	●	●	Saubohnen (Deutschland)
●	●	●	Pfifferlinge (Osteuropa)
●	●	●	Zucchini (Deutschland)
●	●	●	Löwenzahnsalat (Deutschland)
●	●	●	Stachelbeeren (Deutschland)

● **Beginn / Ende der Saison**

Auftakt oder Schluss – saftiges Obst und knackiges Gemüse – schon oder noch – erntefrisch auf den Tisch. Lassen Sie's sich schmecken.

● **Hauptsaison**

Wer jetzt kauft, profitiert doppelt: Zum einen sind die Preise aufgrund des hohen Vorkommens jetzt entsprechend niedrig, zum anderen entfalten die Produkte erst in dieser Zeit ihr volles Aroma.

● **Nicht im Angebot**

Leider können wir Ihnen diese Produkte derzeit nicht liefern. Aber greifen Sie doch auf eine unserer geschmackvollen Alternativen zurück.



Unser Saisonkalender – nicht nur in jeder KOPFSALAT-Ausgabe, sondern auch im Web:
www.cfgastro.de/produkte/saisonkalender/

ERNÄHRUNG

im Gleichgewicht

CORONA: WAS KÖNNEN OBST, GEMÜSE UND SALAT UND SAUER EMPFUNDENE SPEISEN?

In den Zeiten von Corona ist es nochmal deutlicher geworden: die eigene Gesundheit ist das höchste Gut. Umso wichtiger also, auf eine gesunde Lebensweise zu achten. Denn nicht nur Bewegung, auch die richtige Ernährung sorgt dafür, dass wir fit und gesund bleiben und unser Immunsystem reibungslos funktioniert.

Deswegen ist es wichtig, dass unser Körper mit genügend Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird. Eine ausgewogene Ernährung mit Vollkorn, Obst und Gemüse ist dafür unerlässlich. Aber es gibt noch eine Sache, auf die man achten sollte, wenn man das eigene Immunsystem stärken will: auf den Säure-Basen-Haushalt. Denn der richtige pH-Wert im Körper hat ebenfalls einen Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Abwehrkräfte.

Der pH-Wert im arteriellen Blut sollte im Allgemeinen $7,40 \pm 0,05$ betragen, Abweichungen davon bezeichnet man als Azidose (Übersäuerung) bzw. Alkalose (Untersäuerung). Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen ist vor allem für die Stoffwechselfvorgänge im Organismus wichtig und garantiert einen normalen Ablauf aller Körperfunktionen. Unser Essverhalten hat einen Einfluss auf unseren Säure-Basen-Haushalt, denn jedes Lebensmittel hat seinen eigenen pH-Wert, was sich wiederum in unserem Körper bemerkbar macht.

So gibt es Lebensmittel, die als basenbildend eingestuft werden. Dazu gehören zum Beispiel Kartoffeln, Gemüse, Blattsalate, Obst und Trockenfrüchte. Zu den säurebildenden Lebensmitteln zählen wiederum Eiweißlieferanten wie Fleisch, Wurst, Fisch, Käse und Eier.

Weißmehl/Nudeln	-	Zucchini, Milch	+
Hähnchen, Walnüsse, Vollkornbrot	--	Karotten, Linsen, Bananen	++
Rindfleisch, Joghurt, Käse	---	Spinat, Rote Beete, grüne Bohnen	+++
Reis, Schinken, Schweinefleisch	----	Chicoree	++++
Schokolade	-----	Löwenzahn, Sojasprossen, Feigen	+++++
Zucker	-----	Gurke	+++++

Vertreter der basischen Ernährung gehen davon aus, dass der Körper durch zu viele säureproduzierende Anteile in Nahrungsmitteln „übersäuert“ wird und dies ein gesundheitsschädliches Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes zur Folge hat. Zu den ersten Pionieren der basischen Ernährung zählt übrigens der Arzt und Ernährungsreformer Max Bircher-Benner, der die Vollwertkost geprägt und das nach ihm benannte Bircher-Müsli erfunden hat.

Wer allerdings auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achtet, hat meist einen ausgeglichenen pH-Wert, was sich positiv auf den Organismus und die eigenen Abwehrkräfte auswirkt. Trotzdem sollte man drauf achten, was man den Tag über zu sich nimmt, denn es macht durchaus einen Unterschied, was wir essen. Und unser Immunsystem wird es uns danken!

