

# Inhalt

---

- 13 Die Schweizerische Herzstiftung
- 14 Vorwort

## Medizinischer Teil

- 18 Eine herzgesunde Ernährung schützt vor Erkrankung des Herzens und der Gefäße**
- 18 Arteriosklerose als Grundübel
- 20 Koronare Herzkrankheit
- 22 Ernährung und Arteriosklerose
- 23 Blutfettwerte und Arteriosklerose
- 25 Öle und Fette in der Nahrung
- 26 Antioxidanzien
- 27 Alkohol
- 29 Mediterrane Ernährungsweise
- 30 Wie können diese Vorgaben in der Praxis umgesetzt werden?
- 32 Mediterrane Ernährung streng wissenschaftlich
  
- 34 Ernährungskunde**
- 34 Früchte und Gemüse
- 36 Kohlenhydrate
- 38 Fette und Öle
- 39 Zucker
- 40 Kochsalz
- 40 Käse, Joghurt und weitere Milchprodukte
- 40 Fisch
- 41 Fleisch & Co.
- 41 Und Eier?
- 42 Flüssigkeit
- 44 Weitere Tipps für die tägliche Ernährung
- 45 Zubereitungsarten

## Rezepte

- Frühstück · Getränke
- 48 Mandelmilch
- 49 Sauermilch-Haferflocken-Müesli
- 49 Joghurt-Hirseflocken-Bananen-Müesli
- 50 Quark-Knuspermüesli
- 50 Fruchtsalat mit Nussquark
- 52 Joghurt-Fünf-Korn-Müesli mit Nüssen
- 52 Kefir-Müesli mit Weizenkeimlingen
  
- Suppen
- 56 Karottencremesuppe mit Ingwer
- 56 Brokkolisuppe
- 58 Kastaniencremesuppe mit Gemüsewürfelchen
- 60 Minestrone
- 62 Schnelle Hafer-Gemüse-Suppe
- 63 Rustikale Gemüsesuppe
- 64 Kartoffel-Kohlrabi-Suppe mit Kräutern
- 66 Kürbissuppe
- 67 Maiscremesuppe
- 68 Randensuppe mit Meerrettich und Zwiebelsprossen
- 70 Linsen-Kürbis-Suppe mit Curry
  
- Vorspeisen · Snacks · Salate
- 74 Avocado-Bruschetta mit Rucola
- 76 Marinierte Avocados mit Pilzen
- 76 Frischkäse-Peperoni-Mousse
- 77 Kräutertomaten
- 78 Kichererbsendip mit Rohkost

- |     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 79  | Rohkoststängel mit Bündnerfleisch                    | 112 | Peperoni-Tofu-Spiess mit Zwiebeln                           |
| 80  | Bauernsalat mit Feta                                 | 113 | Gratinierte Brüsseler Endivie                               |
| 82  | Herbstlicher Fenchel-Rucola-Salat                    | 114 | Mexikanische Peperoni-Mais-Pfanne                           |
| 84  | Fruchtiger Zitronensalat                             | 115 | Zucchini-Frittata   |
| 84  | Bunter Blattsalat mit gebratenen Austernpilzen       | 116 | Nudeln mit Lauchsauce                                       |
| 85  | Lauwarmer Kartoffel-Carpaccio                        | 116 | Ricotta-Griess-Burger                                       |
| 86  | Bohnen-Avocado-Salat mit Roquefort                   | 117 | Kartoffelgratin mit Kräutern und Nüssen                     |
| 87  | Rosenkohl-Karotten-Salat mit Pinienkernen            | 117 | Kartoffelpüree – Grundrezept                                |
| 88  | Bunter Couscous-Salat mit Feta                       | 118 | Spaghetti mit Kürbis-Tomaten-Sugo                           |
| 90  | Brüsseler Endiviensalat mit rosa Grapefruit          | 120 | Spargel-Risotto mit Frischkäse                              |
| 90  | Orangensalat mit Zwiebeln und Oliven                 | 122 | Grüner Kartoffelstock mit gebratenen Pilzen                 |
| 91  | Lauchsalat mit getrockneten Tomaten<br>und Roquefort | 124 | Tagliatelle mit Dörrtomatenpesto und<br>gebratenen Peperoni |
| 92  | Salat mit grünen Bohnen und Thunfisch                | 126 | Tofu-Gemüse-Burger  |
| 91  | Bohnen-Kartoffel-Salat mit Feta                      | 127 | Zarte Lauchpuffer mit Hirseflocken                          |
| 96  | Salatsaucen  | 128 | Sesamkartoffeln mit Frischkäsesauce                         |
|     | · Rotweinvinaigrette                                 | 130 | Spaghetti mit Sesampesto                                    |
|     | · Estragonvinaigrette                                | 132 | Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit Cashewnüssen                  |
| 97  | · Zitronenrahmsauce                                  | 133 | Spinat-Ricotta-Bratlinge                                    |
|     |  | 134 | Tomaten mit Roquefort-Spinat-Füllung                        |
|     |  | 136 | Zucchini alla Parmigiana                                    |
| 100 | Karotten-Nuss-Burger                                 | 138 | Gemüsespiess nach Florentiner Art                           |
| 101 | Sellerie-Piccata                                     | 140 | Nudeln mit Tomaten-Ingwer-Zwiebel-Sugo                      |
| 102 | Zucchini mit Pilz-Käse-Füllung                       | 142 | Karottensoufflée  |
| 103 | Federkohl-Risotto                                    | 144 | Gemüsecurry mit Bohnen und Kürbis                           |
| 104 | Penne mit Bohnen und Kefen                           | 146 | Lauchrisotto mit Pilzen                                     |
| 106 | Gemüsepuffer mit Pilzragout                          |     |   |
| 108 | Gratinierter Fenchel sizilianische Art               |     |   |
| 110 | Kartoffel-Kürbis-Püree                               |     |   |
| 110 | Schnelle Zucchinipuffer mit Pfefferminze             |     |   |
| 111 | Orechiette mit Cima di Rapa                          |     |   |
- Vegetarische Mahlzeiten und Beilagen

Mahlzeiten mit Fisch	
150 Lachsforelle mit Zwiebeln und Zitronen	181 Schoko-Marroni-Mousse mit Quark
150 Pikanter Lauch-Curry mit Krevetten	182 Marinierte Orangenfilets mit Feigen
151 Meerfisch auf Gemüse	183 Erdbeeren mit Orangenquark
152 Penne mit Frischlachs und Rucola	184 Feigencarpaccio mit Mango
154 Meeresfrüchtesalat	185 Birnen in Rotwein
156 Ratatouille mit gebratenem Seeteufel	
157 Zucchini-Lachs-Röllchen	Anhang
158 Felchenfilets auf Gemüse	186 Register
	188 Die Autoren
Mahlzeiten mit Fleisch	
162 Lammsteak mit Limonen-Pfeffer-Marinade	
164 Kalbsfilet mit Pilzen	
165 Kürbiscurry mit Rindfleisch	
166 Pouletschenkel mit Zitrone	
166 Lammfilet auf Fenchelgemüse mit Oliven	
168 Poulet-Zucchini-Spiess	
169 Pouletbrust mit Olivenfüllung und Pinienkernen	
170 Rindfleischspiess mit Tsatsiki	
172 Zucchini mit Hackfleischfüllung	
Desserts	
176 Schnelles Himbeereis	
176 Erdbeer-Kiwi-Salat	
177 Mango-Quark-Mousse	
178 Fruchtcocktail mit Joghurt und Nüssen	
178 Ananas mit Kokosnussflocken und Schokospänen	
179 Erdbeer-Mascarpone-Schaum	
180 Ananassalat mit Kiwi und Pistazien	
180 Gebackene Bananen mit Zimt	