

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
- 80 Bauernsalat mit Feta
- 82 Herbstlicher Fenchel-Rucola-Salat
- 84 Fruchtiger Zitronensalat
- 84 Bunter Blattsalat mit gebratenen Austernpilzen
- 85 Lauwarmer Kartoffel-Carpaccio
- 86 Bohnen-Avocado-Salat mit Roquefort
- 87 Rosenkohl-Karotten-Salat mit Pinienkernen
- 88 Bunter Couscous-Salat mit Feta
- 90 Brüsseler Endiviensalat mit rosa Grapefruit
- 90 Orangensalat mit Zwiebeln und Oliven
- 91 Lauchsalat mit getrockneten Tomaten und Roquefort
- 92 Salat mit grünen Bohnen und Thunfisch
- 91 Bohnen-Kartoffel-Salat mit Feta
- 96 Salatsaucen
 - Rotweinvinaigrette
 - Estragonvinaigrette
- 97 · Zitronenrahmsauce

Vegetarische Mahlzeiten und Beilagen

- 100 Karotten-Nuss-Burger
- 101 Sellerie-Piccata
- 102 Zucchini mit Pilz-Käse-Füllung
- 103 Federkohl-Risotto
- 104 Penne mit Bohnen und Kefen
- 106 Gemüsepudding mit Pilzragout
- 108 Gratiniertes Fenchel sizilianische Art
- 110 Kartoffel-Kürbis-Püree
- 110 Schnelle Zucchini-Puffer mit Pfefferminze
- 111 Orecchiette mit Cima di Rapa

- 112 Peperoni-Tofu-Spiess mit Zwiebeln
- 113 Gratinierte Brüsseler Endivie
- 114 Mexikanische Peperoni-Mais-Pfanne
- 115 Zucchini-Frittata
- 116 Nudeln mit Lauchsauce
- 116 Ricotta-Griess-Burger
- 117 Kartoffelgratin mit Kräutern und Nüssen
- 117 Kartoffelpüree – Grundrezept
- 118 Spaghetti mit Kürbis-Tomaten-Sugo
- 120 Spargel-Risotto mit Frischkäse
- 122 Grüner Kartoffelstock mit gebratenen Pilzen
- 124 Tagliatelle mit Dörrotomatenpesto und gebratenen Peperoni
- 126 Tofu-Gemüse-Burger
- 127 Zarte Lauchpuffer mit Hirseflocken
- 128 Sesamkartoffeln mit Frischkäsesauce
- 130 Spaghetti mit Sesampesto
- 132 Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit Cashewnüssen
- 133 Spinat-Ricotta-Bratlinge
- 134 Tomaten mit Roquefort-Spinat-Füllung
- 136 Zucchini alla Parmigiana
- 138 Gemüsespiess nach Florentiner Art
- 140 Nudeln mit Tomaten-Ingwer-Zwiebel-Sugo
- 142 Karottensoufflée
- 144 Gemüsecurry mit Bohnen und Kürbis
- 146 Lauchrisotto mit Pilzen

Mahlzeiten mit Fisch

- 150 Lachsforelle mit Zwiebeln und Zitronen
- 150 Pikanter Lauch-Curry mit Krevetten
- 151 Meerfisch auf Gemüse
- 152 Penne mit Frischlachs und Rucola
- 154 Meeresfrüchtesalat
- 156 Ratatouille mit gebratenem Seeteufel
- 157 Zucchini-Lachs-Röllchen
- 158 Felchenfilets auf Gemüse

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

- 181 Schoko-Marroni-Mousse mit Quark
- 182 Marinierte Orangenfilets mit Feigen
- 183 Erdbeeren mit Orangenquark
- 184 Feigencarpaccio mit Mango
- 185 Birnen in Rotwein

Anhang

- 186 Register
- 188 Die Autoren