

12 Vorwort

Einführung

Wir brauchen Salz – aber nicht (zu) viel

- 16 Was Salz, Salär und Kühlschrank miteinander zu tun haben
- 17 Feines Gleichgewicht
- 18 Salz als Jod- und Fluorquelle
- 19 Zu viel Salz, was passiert?
- 20 Reagieren alle gleich auf Salz?
- 22 Weniger salzig essen, was bringt es?
- 24 Kann salzarme Ernährung den Bedarf an Medikamenten senken?
- 25 Warum ist es wichtig, bei Herz- oder Nierenschwäche mit Salz zu geizen?
- 26 Wo versteckt sich das Salz?
- 27 Was soll auf der Etikette stehen?

Gesund würzen

- 28 Ernährungsempfehlungen bei Bluthochdruck
- 30 Kochsalzgehalt einiger Nahrungsmittel
- 31 Beutelsuppen sind nicht ohne
- 32 Weniger Salz, mehr natürlicher Geschmack
- 34 Salz – Qualität und Quantität
- 36 Gesund und natürlich würzen – von Balsamico bis Zwiebel

Rezepte

Suppen

- 54 Kartoffel-Pastinaken-Suppe
- 56 Kürbissuppe mit Ingwer
- 57 Bunte Gemüsesuppe mit roten Linsen
- 58 Herbstliche Gemüsesuppe tricolore
- 59 Zwiebelsuppe mit Knoblauchtost
- 60 Exotische Karottensuppe mit Krevetten
- 62 Schnelle Kürbis-Linsen-Suppe
- 64 Bündner Gerstensuppe
- 65 Minestrone

Salate · Antipasti

- 68 Tomaten-Mozzarella-Salat mit roten Zwiebeln
- 70 Bunter Wintersalat
- 71 Avocado-Bohnen-Salat mit Tomaten
- 72 Randensalat mit Ingwer-Zwiebel-Dressing
- 73 Rotkohlsalat mit Äpfeln und Baumnüssen
- 74 Zucchini-Avocado-Häppchen
- 76 Gemüse-Antipasti aus dem Ofen
- 78 Karottensalat mit Datteln und Ingwer
- 79 Randen-Rettich-Carpaccio
- 80 Mairüben-Carpaccio mit Nüssen
- 81 Randen-Karotten-Salat mit Ingwer und Haselnüssen
- 82 Fenchel-Kohlrabi-Carpaccio mit Granatapfelkernen
- 84 Weisskohlsalat mit Granatapfelkernen
- 85 Auberginen-Knoblauch-Brottaufstrich
- 86 Avocadotatar
- 87 Thunfischtatar

- 88 Gemüse-tatar
- 90 Rohes Gemüse mit Aioli

Vegetarische Hauptgerichte

- 94 Grüne Bohnen mit Peperoni
- 95 Tagliatelle mit Erbsen und Rucolapesto
- 96 Linguine mit roten und weissen Zwiebeln
- 98 Rote Linsen mit Petersilie
- 99 Fettuccine mit grünen Bohnen und Nuss-Basilikum-Pesto
- 100 Folienkartoffeln mit Kräutersauce
- 102 Gemüse-Couscous
- 104 Orecchiette mit Pilzen und Spinat
- 106 Süsskartoffelpüree
- 107 Süsskartoffel-Avocado-Püree
- 108 Marokkanische Kartoffeln
- 109 Soja-Vollkornspaghetti mit Avocado-Tomaten-Mix
- 110 Farfalle mit Zucchini und Ricotta
- 112 Gefüllte Zucchini
- 114 Pastinaken-Sellerie-Püree mit Thymian

Fleisch – Fisch

- 118 Tagliatelle mit Lachs
- 120 Mariniertes Fischspieß mit Zitronen und Lorbeer
- 122 Fischburger mit Lauch und Cherrytomaten
- 124 Zichorien-Schiffchen mit Rindstatar
- 125 Pouletflügelchen mit Kürbis und roten Zwiebeln
- 126 Lachs mit Kumquats und Granatapfelkernen
- 128 Gemüsecurry mit Poulet

- 130 Lachs mit Thymian
- 132 Fischsteak mit Ingwer und Petersilie
- 134 Hackfleischbällchen auf Ratatouille
- 136 Tagliatelle mit Meeresfrüchten
- 138 Wolfsbarsch im Pergamentpapier
- 140 Orientalisches Reisgericht
- 141 Stroganoff mit Austernpilzen

Desserts

- 144 Aprikosen-Haselnuss-Kugeln
- 144 Gefüllte Datteln
- 146 Limettenlassi mit Ingwer
- 148 Orangen-Kiwi-Fruchtsalat mit Granatapfelkernen
- 150 Würzige Dörripflaumen mit Zimtjoghurt
- 152 Vanillejoghurt auf Waldbeeren

Anhang

- 154 Die Schweizerische Herzstiftung
- 155 Die Autoren
- 156 Register

Abkürzungen

EL	gestrichener Esslöffel
TL	gestrichener Teelöffel
dl	Deziliter
ml	Milliliter
l	Liter
Msp	Messerspitze