

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 Knoblauchtoast
- 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 Granatapfekernen
- 84 Weisskohlsalat mit Granatapfekernen
- 85 Auberginen-Knoblauch-Brotaufstrich
- 86 Avocadotatar
- 87 Thunfischtatar

88	Gemüsetatar	130	Lachs mit Thymian
90	Rohes Gemüse mit Aioli	132	Fischsteak mit Ingwer und Petersilie
Vegetarische Hauptgerichte			
94	Grüne Bohnen mit Peperoni	134	Hackfleischbällchen auf Ratatouille
95	Tagliatelle mit Erbsen und Rucolapesto	136	Tagliatelle mit Meeresfrüchten
96	Linguine mit roten und weissen Zwiebeln	138	Wolfsbarsch im Pergamentpapier
98	Rote Linsen mit Petersilie	140	Orientalisches Reisgericht
99	Fettuccine mit grünen Bohnen und Nuss-Basilikum-Pesto	141	Stroganoff mit Austernpilzen
100	Folienkartoffeln mit Kräutersauce	Desserts	
102	Gemüse-Couscous	144	Aprikosen-Haselnuss-Kugeln
104	Orecchiette mit Pilzen und Spinat	144	Gefüllte Datteln
106	Süßkartoffelpüree	146	Limettenlassi mit Ingwer
107	Süßkartoffel-Avocado-Püree	148	Orangen-Kiwi-Fruchtsalat mit Granatapfelerkernen
108	Marokkanische Kartoffeln	150	Würzige Dörrpflaumen mit Zimtjoghurt
109	Soja-Vollkornspaghetti mit Avocado-Tomaten-Mix	152	Vanillejoghurt auf Waldbeeren
110	Farfalle mit Zucchini und Ricotta	Anhang	
112	Gefüllte Zucchini	154	Die Schweizerische Herzstiftung
114	Pastinaken-Sellerie-Püree mit Thymian	155	Die Autoren
Fleisch – Fisch			
118	Tagliatelle mit Lachs	156	Register
120	Marinierter 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 Granatapfelerkernen		
128	Gemüsecurry mit Poulet		

Abkürzungen

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