

INHALT

Vorwort	9
Einleitung	11
Die sechs Prinzipien einer mundgesunden Ernährung	17
<i>Wissenshappen: Meiden Sie industriell prozessierte Nahrungsmittel</i> . . .	19

Frühstück – das Fastenbrechen (breakfast)

Tennert-Müsli	26
Herzhaftes Getreide-Müsli	28
Veganes Bircher-Müsli	32
Overnight-Schoko-Müsli	34
Hafer-Chia-Pudding	36
Mein Lieblingsgericht von Prof. Dr. Roland Frankenberger:	
Mein Power-Frühstück (an 200+ Tagen im Jahr)	38
Schokostart-Müsli	40

Kleine Mahlzeiten für unterwegs oder zwischendurch

Bananen-Hafer-Riegel	44
Dattel-Hafer-Riegel	46
Quinoa-Hafer-Riegel	48
Dinkel-Vollkorn-Bruschetta	50
Tomate-Mozzarella	52
Lachs mit veganem Sahnemeerrettich	54
<i>Wissenshappen Omega-3: Welches, woher und wie viel?</i>	54
Rote-Bete-Hummus	58
Veganes Bananenbrot	60
Mandelknäckebröt	62
Wirsingchips	64
Life Changing Bread	66

Salate, Bowls und Vorspeisen

Hirsesalat	70
Mein Lieblingsgericht von Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl:	
Hirsesalat mit Brokkoli, Artischocken und Ei	72
Kichererbsensalat mit Mozzarella	76
<i>Wissenshappen: Hülsenfrüchte – die Alleskönner</i>	76
Mein Lieblings-(Nitrat-)Gericht von Prof. Dr. Yvonne Jockel-Schneider und Prof. Dr. Ulrich Schlagenhaut:	
Rote-Bete-Carpaccio	78
<i>Wissenshappen: Pflanzliche Nitrate</i>	81
Brotsalat mit Spargel	82
Inkasalat	84
Herbstlicher Salat mit Roastbeef	86
Rucolasalat mit Pilzen und Linsensoße	88
Wintersalat mit Lachsfilet	90
Weißer Bohnen mit Trüffel	92
Buddha-Bowl	94
Gemüse-Couscous-Bowl	96
Poke Bowl	98
Vegane Poke Bowl	102
Asiatische Edamame-Bowl	104
Asiatische Rindfleisch-Bowl	106
<i>Wissenshappen: Fleisch– Wenig? Gar nicht? Welches?</i>	108

Warme Gerichte und Hauptspeisen

<i>Wissenshappen: Öle/Fette zum Braten</i>	112
Indisches Gemüse-Curry	112
Rote-Linsen-Curry mit Süßkartoffeln	114
Mein Lieblingsgericht von Andrea Stallmann:	
Süßkartoffel-Linsen-Eintopf mit Spinat	116

Mein Lieblingsgericht von Dr. Christina Pappe, M. Sc.:

Kichererbseneintopf mit Kokosmilch	120
Warum nicht mal gar nichts essen?	124
Vollkorn-Pizza	126
Polenta-Pizza	128
Kürbissuppe mit Roter Bete	130
Kürbis-Linsen-Suppe	132
Vollkornpasta mit Gemüse-Tomatensoße	136
Pasta alla Norma – die klassische sizilianische Auberginen-Pasta . . .	138
Malfatti	140
Winter-Minestrone mit Maronen	142

Mein Lieblingsgericht von Dr. Mathias Riedl:

Gemüsenukeln mit Tomatensoße	144
Seefisch an Gemüsepfanne mit Zitronensoße	146

Mein Lieblingsgericht von Prof. Dr. Christian Hannig:

Heimwehessen für Norddeutsche: Palme des Nordens – der Grünkohl	148
Rösti mit Ofengemüse	152

Mein Lieblingsgericht von Dr. Valentin Bartha, M. Sc.:

Symphonie Mediterranée: Linsen-Komposition mit Zucchini-Paprika-Confit und Feta-Perlen	154
Asiatische Gemüsepfanne mit Vollkornspaghetti	158
Vegane Paella	160

Mein Lieblingsgericht von Jürgen Kleinhappl:

BBQ-Blumenkohl-Wings mit Kokosreis	162
Gebackene Süßkartoffeln mit selbst gemachtem Ketchup	166
Quinoa mit Gemüse-Avocado-Soße	168
Kottu Roti	170
Beluga bourguignon	172
Gemüse-Lasagne	174
Wild an Gemüse mit Rotweinsauce und süßen Bratkartoffeln	178

Desserts und süße Gerichte

Bananen-Beeren-Eis	184
<i>Wissenshappen: Zuckerentwöhnung – es lohnt sich!</i>	186
Chia-Beeren-Quark	186
Bananen-Pancakes	188
Schokoladenmuffins	190
Karottenkuchen	192
Kürbis-Cookies	194
<i>Wissenshappen: Was ist mit Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen?</i> . .	196
Annas Schoko-Himbeer-Kuchen	196
Versunkener Apfelkuchen	198
Süßkartoffelbrownies	200
Eiskaffee	202
<i>Wissenshappen: Was macht Kaffee so gesund – und wieviel?</i>	202
Was bringt die Zukunft?	207
Quellen	209
Stichwortverzeichnis	217
Bildnachweis	219