

Inhalt

DANKSAGUNGEN.....	7
EINLEITUNG	8
ESSEN IST ETWAS GROSSARTIGES.....	8
ES GIBT ZWEI GRÜNDE, DIESES BUCH ZU KAUFEN.....	8
VON UNTEN NACH OBEN	9
NICHT SO SCHNELL!.....	10
KEIN FOODSTYLING	11
DAS KIND NICHT MIT DEM BADE AUSSCHÜTTEN.....	12
KAPITEL 1 – WAS IST URGESCHMACK?.....	13
URGESCHMACK IST KEINE DIÄT	13
DIE URGESCHMACK-SYMBIOSE.....	14
GESUNDHEIT.....	15
DIE STEINZEIT ALS GRUNDLAGE.....	16
IST URGESCHMACK GLEICH STEINZEITERNÄHRUNG?	17
SIEBEN SCHRITTE: DIE ERNÄHRUNGSGRUNDSÄTZE.....	18
SCHRITT 1: KEIN ZUCKER.....	18
SCHRITT 2: KEINE GETREIDEPRODUKTE.	19
SCHRITT 3: KEIN PFLANZENFETT. KEINE MARGARINE.	21
DAS WICHTIGSTE IST GESCHAFFT!.....	22
SCHRITT 4: MÄSSIGEN SIE IHREN OBSTVERZEHR.	23
SCHRITT 5: KEINE FERTIGGERICHTE, KEIN FAST FOOD.	23
SCHRITT 6: KEINE MILCH, KEINE MILCHPRODUKTE.	24
SCHRITT 7: OMEGA-3-FETTSÄUREN.....	26
EINES NACH DEM ANDEREN	26
EINE FRAGE DES GESCHMACKS	27
GESCHMACK	28
NACHHALTIGKEIT	30
EINE FRAGE DER VERHÄLTNISSMÄSSIGKEIT.....	31

URGESCHMACK-GESCHICHTE	32
ANLEITUNG ZUM ABNEHMEN	34
HERAUSFORDERUNG: NUR 30 TAGE	35
DIE HERAUSFORDERUNG	35
WAS HABEN SIE DAVON?	35
REZEPTE	36
 KAPITEL 2 – DIE PRAXIS.....	37
ZUTATEN	38
WO KAUFEN SIE DIE BESTEN LEBENSMITTEL?	42
WERKZEUGE.....	42
ÜBUNG MACHT DEN MEISTER.....	44
 KAPITEL 3 – DIE REZEPTE	46
HAMBURGER MIT GEMÜSE.....	48
ENTE MIT GRÜNKOHL.....	50
APFELTORTE.....	52
RATATOUILLE.....	54
ROTKOHL.....	56
PANNA COTTA.....	58
BROKKOLI-CREME-SUPPE MIT GERÖSTETEM FETA	60
SCHOKOLADENCREMETORTE	62
LAUCHCREMESUPPE	64
RÜHREI MIT SPECK UND APFELKOMPOTT	66
PASTINAKENCREMESUPPE	68
FRIKADELLEN MIT FETAFÜLLUNG.....	70
TOMATENSUPPE MIT MOZZARELLA	72
BLUMENKOHL MIT RÜHREI	74
GULASCH MIT ROTER BEETE UND KÜRBISBREI	76
LEBER MIT KÜRBISBREI UND APFELKOMPOTT	78
ROTE BEETE SUPPE MIT FETA	80
BRATAPFEL MIT VANILLEPUDDING	82
MIESMUSCHELN	84
TOMATEN-ZWIEBELSOSSE	86
SAUERRAHM-DIP	86
KETCHUP	86
MEDITERRANER AUFLAUF.....	88

RINDERBRATEN IM GEMÜSEBETT	90
SCHOKOLADEN-BANANEN-KUCHEN	92
BOLOGNESE.....	94
SEELACHS MIT FRISCHEN TOMATEN	96
MANDELMEHL-FLADENBROT	98
FRÜHLINGSSALAT	98
MANDELMEHL-ROSINEN-PLÄTZCHEN	100
SCHOKOLADENEIS	100
GULASCH.....	102
HEISSES GEMÜSE.....	104
SCHOLLENFILET MIT FRÜHLINGSGEMÜSE	106
PASTINAKENPFANNE MIT FETASOSSE.....	108
KÄSEKUCHEN	110
VERFEINERTES SAUERKRAUT.....	112
SZEGEDINER GULASCH	112
BRATWURST MIT SAUERKRAUT	112
BISQUITROLLE MIT HEIDELBEEREN	114
MÜSLI	116
HEIDELBEERMÜSLI	116
TOMATENSALAT	118
CHICORÉESALAT.....	118
APFELKOMPOTT	120
ENTENLEBERPASTETE	122
SCHWEINEFILET MIT GEMÜSE.....	124
LEBER MIT GEMÜSE.....	126
HACKPFANNE.....	128
GEFÜLLTE ZUCCHINI.....	130
 KAPITEL 4 – WEITERE INFORMATIONEN	 132
MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN.....	132
OMEGA-3-FETTSÄUREN.....	132
OMEGA-6-FETTSÄUREN.....	134
FLEISCH ALS MEDIZIN	136
HÄUFIGE FRAGEN.....	137
LITERATURVERZEICHNIS.....	140
 INDEX DER ZUTATEN.....	 144