

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 OBSTVERZEHР	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 VERHÄLTNISMÄSSIGKEIT	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-FLÄDENBROT	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