

Inhalt

Teil 1: Ernährung als Therapie	1
Die mediterran-asiatische Vollwert-Ernährung	1
Ein Blick in die Geschichte der Vollwert-Ernährung	1
Wissenschaftliche Erkenntnisse	3
Die mediterrane Ernährung	5
Blick nach Asien	5
Mediterran-asiatische Vollwert-Ernährung – Die Kombination macht's	6
Unsere Lebensmittel	7
Getränke	7
Obst und Gemüse	11
Vollkorngetreide	15
Tierische Eiweiße	15
Genussmittel und Salz	17
Allgemeine Kostempfehlungen	18
 Teil 2: Die Rezepte	 21
Süße Brotaufstriche	21
Dattel-Nussaufstrich	21
Feigenmus	22
Mandelaufstrich mit Obst	23
Pflaumenmarmelade	24

Salzige und deftige Brotaufstriche	25
Avocadopaste	25
Hafer-Möhrenpaste	26
Grünkerncreme	27
Hafer-Meerrettichaufstrich	29
Hirseaufstrich	30
Kartoffel-Zucchini aufstrich	31
Linsenpaste mit Oliven	32
Pomodoro	33
Getreidebreie zum Frühstück	35
Birnen-Haferbrei mit Sojadrink	35
Dinkel-Amaranthbrei mit getrockneten Aprikosen und Mandeln	36
Bulgurmüsli	37
Dinkelgrieß-Apfelbrei	38
Frischkornmüsli mit Heidelbeeren	39
Frühstücksbrei mit Zimt	40
Süßreis-Hirsebrei mit Apfel und Walnusskernen	41
Warmer Getreidebrei mit Obst	42
Suppen und leichte Eintöpfe	43
Brokkoli-Kokossuppe	43
Einfache Kürbissuppe	45
Kartoffelsuppe mit roten Berglinsen	46
Kichererbsensuppe	47
Minestrone	49
Möhren-Ingwersuppe mit Ananas	50
Zucchini suppe mit Sesamsalz	51
Gemüse-Gersteneintopf	52
Kohlrabieintopf mit Champignons	53
Spitzkohleintopf mit Kartoffeln	54
Wirsing-Grünkerneintopf	55
Gemüse Eintöpfe und Ragouts als Hauptspeisen	56
Bohnen-Weißkohltopf mit Paprika und	
Schnittlauchhäubchen	56
Buchweizen topf mit Gemüse	59

Grünkohl orientalisches	60
Kürbis-Lauchgemüse	62
Linsengemüse mit Tomaten	63
Kartoffelcurry mit Frühlingszwiebeln	64
Kartoffel-Sauerkrautgulasch	65
Rote Betegemüse	67
Steckrübenragout	68
Überbackenes und Aufläufe	69
Gefüllte Auberginen mit Champignons	69
Gefüllte Auberginen mit Möhren und Quark	71
Überbackene Auberginen mit Ziegenkäse	73
Sommerliche Gemüse-Buchweizenpfanne	75
Buchweizen-Spinatauflauf mit Cashewkernen	76
Fenchelgratin mit Kräuterkruste	78
Griechische Tomaten	81
Gefüllte Kartoffeln mit Spinat	82
Kartoffel-Kokosgratin mit Ingwer	84
Gefüllte Kohlrabi mit Linsen	85
Kräuterpolenta mit Schafskäse	86
Makkaroniauflauf mit Schafskäse	87
Moussaka	88
Paprika mit Polentafüllung	90
Pastinaken-Spinatgratin	92
Gefüllte Riesenchampignons	93
Rosenkohl-Möhrenquiche	95
Wirsingroulade mit Pesto	96
Zucchini-Tomatengemüse	98
Gefüllte Zucchini mit Schafskäse und Bulgur	99
Pfannengerichte und Gebratenes	100
Buchweizen-Spinatomelette mit Käse-Walnusssoße	100
Gebratenes Gemüse	102
Getreidebraten mit Soße	103
Grünkernbratlinge mit Käse überbacken	105
Hafer-Spinatbratlinge	106

Maisplätzchen	109
Möhren-Zucchini-Fladen mit Joghurtdip	110
Sauerkraut-Puffer	112
Schafskäse-Frikadellen	114
Vollkornpfannkuchen mit zweierlei Gemüse-Käsefüllung	116
Reis-, Nudel- und Getreidegerichte	118
Bunte Buchweizen-Gemüsepfanne	118
Bunte Nudelpfanne	120
Chinapfanne mit Basmatireis	121
Gemüsepaella	123
Gemüserisotto	124
Hartweizenspaghetti in Tomaten-Grünkernsoße	125
Hirsotto mit Tomaten-Zwiebelsoße	126
Indische Naturreispfanne	128
Nudel-Bohnenpfanne	129
Spargel-Spinatpfanne mit Ingwer	130
Salate und Rohkost	131
Chicoréesalat	131
Fenchelsalat	132
Gemischter Salat mit Sanddornsoße	135
Kräuter-Spargelsalat	137
Nachspeisen	138
Süße Avocadocreme	138
Hirse-Früchtecreme	139
Obstsalat mit Dinkelsprossen	140
Mandelflammeri mit Früchten	142
Orangencreme	143
Zimt-Pflaume	144
Literatur	145
Die Autorinnen	147