

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-Zucchiniaufstrich	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
Zucchinisuppe mit Sesamsalz	51
Gemüse-Gersteneintopf	52
Kohlrabieintopf mit Champignons	53
Spitzkohleintopf mit Kartoffeln	54
Wirsing-Grünkerneintopf	55
Gemüseeintöpfe und Ragouts als Hauptspeisen	56
Bohnen-Weißkohltopf mit Paprika und	
Schnittlauchhäubchen	56
Buchweizentopf mit Gemüse	59

Grünkohl orientalisch	60
Kürbis-Lauchgemüse	62
Linsengemüse mit Tomaten	63
Kartoffelcurry mit Frühlingszwiebeln	64
Kartoffel-Sauerkrautgulasch	65
Rote Bete gemüse	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 Riesen champignons	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
Hirotto 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