

## 6 VORWORT

### 9 HYPERURIKÄMIE UND GICHT – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Was ist Hyperurikämie und was ist Gicht?
- 12 Formen der Gicht
- 12 Der Gichtanfall
- 16 Harnsäureauskristallisation – welche Körperteile sind am häufigsten betroffen?
- 16 Die Medikamente

### 19 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?

- 20 Richtig essen und trinken – was ist jetzt besonders wichtig?
- 24 Das richtige Gewicht
- 25 Nährstoffe in der purinarmen Ernährung
- 31 Richtig Trinken
- 32 Musterpläne
- 35 30 Ernährungstipps für das tägliche Leben

### 47 60 LECKERE REZEPTE BEI HYPERURIKÄMIE UND GICHT

- 48 Frühstücksträume
- 48 Purinarmes Luxusfrühstück
- 49 Kiwi-Orangen-Müsli
- 50 Birnen-Zimt-Müsli

- 51 Sonntagsfrühstück
- 52 Vollfruchtmüsli
- 54 Sonntagsbrötchen
- 55 Johannisbeerbrötchen
- 56 Käse-Trauben-Brot
- 57 Vollkornbrötchen „Südsee“
  
- 58 **Herzhaftes Mittagessen**
- 58 Körnige Lauchcremesuppe
- 59 Französische Zwiebelsuppe
- 60 Gratinierte Tomatensuppe mit Basilikum
- 62 Schwäbische Käsespätzle
- 64 Möhrenpuffer mit Schafskäse
- 66 Knoblauchquark
- 67 Mediterranes Rührei
- 68 Eier in Senfsoße
- 70 Linsengemüse
- 71 Zucchini-Pilz-Ragout
- 72 Pellkartoffeln mit Meerrettichquark
- 74 Backkartoffeln „à la méditerrané“
- 75 Überbackener Tomatenreis
- 76 Gefüllter Kohlrabi mit Parmesan-Kartoffelpüree
- 78 Gnocchi mit Austernpilzen und Mozzarella
- 80 Gemüselasagne
- 82 Bunte Gemüsepaella

- 84 Kabeljau mit Tomaten-Orangen-Soße
- 86 Lachs im Spinat
- 88 Schollenfilet mit Champignons
- 89 Fischfilet im Gemüsebett
- 90 Puten-Gemüse-Pfanne „Schanghai“
- 92 Zigeunergulasch
- 94 Hackbraten
- 95 Gemüsespaghetti
  
- 96 **Leichte Abendessen**
- 96 Chicoréesalat „Malteser Art“
- 97 Lauch-Apfel-Salat
- 98 Griechischer Salat
- 100 Möhren-Weißkohl-Frischkost
- 101 Bunter Hähnchensalat
- 102 Herbstsalat
- 103 Großer Rohkostteller
- 104 Marinierter Mozzarella mit Tomaten
- 105 Gazpacho
- 106 Fitnessburger
- 108 Eingelegte Joghurtkugeln „à la Kreta“
- 109 Pikante Apfel-Möhren-Paste
- 110 Kresse-Meerrettich-Aufstrich
- 111 Apfel-Sellerie-Aufstrich „à la méditerrané“
- 112 Avocado-Knoblauch-Aufstrich
- 113 Frühlingsbrot
- 114 Tomaten-Kresse-Brot

- 115 **Süße Zwischenmahlzeiten und Desserts**
  - 115 Bananenquark
  - 116 Rote Grütze mit Vanillecreme
  - 118 Apfel-Birnen-Joghurt
  - 119 Aprikosen-Brombeer-Traum
  - 120 Obstspieße mit Joghurtdekor und Zimt
  - 121 Heidelbeer-Halbgefrorenes
  - 122 Apfeltorte
  - 124 Käsekuchen
  - 125 Exotischer Mango-Vanille-Drink
  - 126 Möhren-Apfel-Shake
  - 126 Pikanter Gemüsedrink
  - 128 Heidelbeershake
- 129 **ANHANG**
  - 129 Adressen
  - 130 Register