

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Barbara Rütting	6
Vorwort der Autorinnen	8

Hinweise und Tipps zur gesunden Ernährung

Gesunde Ernährung – was ist das?	9
Warum erkranken immer mehr Menschen trotz des Fortschritts der medizinischen Forschung?	11
Frischkost voraus!	12
Kraft aus dem vollen Korn	13
Vollkornbrot	15
Zucker und die Folgen	16
Die „Süße“ in der gesunden Küche	17
Öle und Fette	18
Salz – weißes Gold oder weißes Gift?	20
Das richtige Getränk	21
Einige Grundregeln zur Vollwertkost	21
Sojaprodukte	23
Verträglichkeitsproblem der Vollwertkost	23
Die Ausrüstung Ihrer Vollwertküche	24
Hinweise zu den Rezepten	25
Kleines Austauschprogramm für Ihre Küche	26
Ersatzmethoden für Eier	27

Rezepte

Genießen fängt beim Frühstück an	28
Salate und Gemüse – Frischkost für mehr Energie	31
Salatdressings und Dips	47
Brötchen, Fladen und Brote –	
Genuss aus dem vollen Korn	57
Brotaufstriche – pikant und süß	67
Suppen und Saucen	89
Hauptgerichte	110
Beilagen	156
Desserts	163
Konfekt	177
Kuchen, Torten und Gebäck	181
Getränke	204

Anhang

Gedanken zur heutigen „Tierproduktion“	210
Über die Autorinnen	212
Adressen, die weiterhelfen	212
Rezeptverzeichnis	214