

Inhalt

10 Vorwort

Medizinischer Teil

- 12 Lebensstil mit ungesunden Folgen**
- 13 Arteriosklerose als Grundübel
- 14 Der Prozess der Arteriosklerose
- 15 Herzgesunde Lebensweise:
Eindämmung von Risikofaktoren
als beste Prävention
- 19 Die Rolle der Blutfette
- 21 Was sind Fettsäuren, welche Klassen gibt es
und was ist ihre Funktion?

23 Die 3 Pfeiler der herzgesunden Lebensweise

- 23 1. Pfeiler – normales Körpergewicht
- 26 2. Pfeiler – herzgesunde Ernährung
- 27 3. Pfeiler – genügend Bewegung

32 Konkrete Ernährungsempfehlungen

- 38 Tipps und Tricks für eine herzgesunde Küche
- 40 Herzschützende Nahrungskomponenten
- 43 Nahrungsmittel mit Zusatznutzen
- 43 Die 10 goldenen Regeln

Rezepte

- Frühstück – Getränke
- 46 Gewürztee
- 48 Familien-Eistee
- 48 Bananen-Sanddorn-Drink
- 49 Mangoquark mit Zimt
- 49 Kastanienmilch mit Zimt
- 50 Heidelbeer-Milch-Shake
- 50 Himbeerdrink

- Suppen
- 54 Leichte Kräuter-Gemüsesuppe
- 56 Griechische Bohnensuppe
- 58 Dinkelgriesssuppe mit Gemüse
- 60 Artischockensuppe mit Kräutern
- 62 Bunte Gemüsesuppe mit Avocadokugeln
- 64 Linsen-Kürbis-Cremesuppe
- 65 Karottencremesuppe

Vorspeisen – Snacks – Salate

- 68 Pumpernickel mit Avocado-Frischkäse-
Aufstrich
- 70 Bruschetta mit Artischockencreme
- 72 Bruschetta mit Petersilienpesto
und Grünsparzel
- 74 Catalogna-Fenchel-Rohkost
- 76 Bunter Herbstsalat

- | | |
|--|---|
| <p>78 Champignons-Carpaccio</p> <p>80 Spinatsalat mit Sbrinz und Pinienkernen</p> <p>80 Fenchelcarpaccio</p> <p>82 Oliven-Focaccia</p> <p>83 Bohnen-Sardellen-Paste für Crostini</p> <p>84 Lauwarmer Lauch mit Nussvinaigrette</p> <p>86 Gefüllter weisser Chicorée</p>
<p>Vegetarische Mahlzeiten</p> <p>90 Rohkoststängel mit Kräuterquark und Ofenkartoffeln</p> <p>92 Bündner Gerotto mit Kürbis und Spinat</p> <p>94 Gemüsecurry mit Peperoni und Kichererbsen</p> <p>95 Spiralnudeln mit grünen Erbsen und Ricotta</p> <p>96 Penne mit Grünsparzel</p> <p>98 Maisgratin mit Brokkoli und Feta</p> <p>100 Risotto mit Cicorino rosso und Spinat</p> <p>102 Spiralnudeln mit Zucchini und Peperoni</p> <p>104 Kartoffel-Schnittlauch-Puffer</p> <p>106 Spaghetti mit Dörrtomatenpesto</p> <p>108 Spinatquiche</p> <p>109 Penne mit Sugo von Auberginen und Tomaten</p> <p>110 Schnelle Tomatensauce</p> <p>112 Kartoffel-Zucchini-Flan</p> <p>114 Indisches Auberginen-Kartoffel-Ragout</p> <p>116 Salat aus grünen Bohnen und Kartoffeln</p> <p>118 Zucchinifächer mit Tomaten</p> <p>120 Gefüllte Zucchini mit Joghurt-Kräutersauce</p> | <p>122 Couscous-Salat mit Oliven und Feta</p> <p>123 Zucchini-Kartoffel-Puffer</p> <p>124 Gebackenes Gemüse mit Roquefort-Quark-Dip</p> <p>126 Orecchiette mit Peperonipesto</p> <p>128 Muscheln mit Artischocken</p> <p>130 Gefüllte Peperoni mit Spinat und Ricotta</p> <p>131 Tomatensalat mit Tomme</p> <p>132 Minipizzas</p> <p>134 Crostini mit Pilzen</p> <p>135 Bunter Gemüsespiess</p>
<p>Mahlzeiten mit Fisch</p> <p>138 Kabeljau auf grünem Gemüse</p> <p>140 Crostini mit Avocado und Sardinen</p> <p>142 Fischburger</p> <p>143 Thunfischcreme</p> <p>144 Felchenfilets in der Folie gebacken</p> <p>146 Bohnensalat mit Thunfisch</p> <p>148 Thunfischspiess mit Cherrytomaten und Zitronen</p> <p>150 Bohnensalat mit Wildlachs</p> <p>151 Thunfisch-Tatar</p>
<p>Mahlzeiten mit Fleisch</p> <p>154 Hackfleischburger mit Bratkartoffeln</p> <p>155 Kürbiscurry mit Lammfleisch</p> <p>156 Poulet-Zucchini-Spiess mit Mischgemüse</p> <p>158 Kaninchenfleisch an Zitronensauce</p> |
|--|---|

Desserts

- 162 Heidelbeerquark
- 162 Erdbeeren an Rotweinmarinade
- 164 Fruchtsalat mit Datteln
- 165 Marinierte Feigen mit Crème fraîche
- 166 Dinkelgriesskönigchen mit Kiwis und Sanddornsauce
- 168 Himbeer-Brombeer-Schale mit Ricotta
- 168 Mango-Carpaccio mit Nusskruste
- 169 Pfirsich-Erdbeer-Salat mit Mascarpone

Anhang

- 170 Register
- 172 Ernährungstest