

# 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 Herzschtützende 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 Grünspargel
- 74 Catalogna-Fenchel-Rohkost
- 76 Bunter Herbstsalat

- 78 Champignons-Carpaccio
- 80 Spinatsalat mit Sbrinz und Pinienkernen
- 80 Fenchelcarpaccio
- 82 Oliven-Focaccia
- 83 Bohnen-Sardellen-Paste für Crostini
- 84 Lauwarmer Lauch mit Nussvinaigrette
- 86 Gefüllter weisser Chicorée

#### Vegetarische Mahlzeiten

- 90 Rohkoststängel mit Kräuterquark und Ofenkartoffeln
- 92 Bündner Gerstotto mit Kürbis und Spinat
- 94 Gemüsecurry mit Peperoni und Kichererbsen
- 95 Spiralnudeln mit grünen Erbsen und Ricotta
- 96 Penne mit Grünspargel
- 98 Maisgratin mit Brokkoli und Feta
- 100 Risotto mit Cicerino rosso und Spinat
- 102 Spiralnudeln mit Zucchini und Peperoni
- 104 Kartoffel-Schnittlauch-Puffer
- 106 Spaghetti mit Dörrtomatenpesto
- 108 Spinatquiche
- 109 Penne mit Sugo von Auberginen und Tomaten
- 110 Schnelle Tomatensauce
- 112 Kartoffel-Zucchini-Flan
- 114 Indisches Auberginen-Kartoffel-Ragout
- 116 Salat aus grünen Bohnen und Kartoffeln
- 118 Zucchinihächer mit Tomaten
- 120 Gefüllte Zucchini mit Joghurt-Kräutersauce

- 122 Couscous-Salat mit Oliven und Feta
- 123 Zucchini-Kartoffel-Puffer
- 124 Gebackenes Gemüse mit Roquefort-Quark-Dip
- 126 Orecchiette mit Peperonipesto
- 128 Muscheln mit Artischocken
- 130 Gefüllte Peperoni mit Spinat und Ricotta
- 131 Tomatensalat mit Tomme
- 132 Minipizzas
- 134 Crostini mit Pilzen
- 135 Bunter Gemüsespiess

#### Mahlzeiten mit Fisch

- 138 Kabeljau auf grünem Gemüse
- 140 Crostini mit Avocado und Sardinen
- 142 Fischburger
- 143 Thunfischcreme
- 144 Felchenfilets in der Folie gebacken
- 146 Bohnensalat mit Thunfisch
- 148 Thunfischspiess mit Cherrytomaten und Zitronen
- 150 Bohnensalat mit Wildlachs
- 151 Thunfisch-Tatar

#### Mahlzeiten mit Fleisch

- 154 Hackfleischburger mit Bratkartoffeln
- 155 Kürbiscurry mit Lammfleisch
- 156 Poulet-Zucchini-Spiess mit Mischgemüse
- 158 Kaninchenfleisch an Zitronensauce

## Desserts

- 162 Heidelbeerquark
- 162 Erdbeeren an Rotweinmarinade
- 164 Fruchtsalat mit Datteln
- 165 Marinierte Feigen mit Crème fraîche
- 166 Dinkelgriessköpfchen 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