

INHALT

Vorwort	5	2. TIPPS & TRICKS	
Einleitung	7	Geruchstraining	69
		Tipps von Ärzten und Patienten	72
		Sicherheit	73
		Hygiene	75
		Tipps für mehr Geschmack beim Essen	78
1. INFORMATIONEN		3. SCHMACKHAFTE REZEPTE	
Was ist Riechen?	13	Frühstück	
Gerüche und Erinnerungen	14	Golden Crunchy Granola	83
Der Zusammenhang zwischen Geruch und Geschmack	15	Linsen-Kichererbsen-Cracker	84
Der Geschmack auf der Zunge	16	Geschmacksrichtungen	85
Geruch und Sprache	19	Grüner Joghurt	87
Geruch und Gefahr	20	Feigenbrot	88
Die Bedeutung der Sinne	23	Struktur	90
Geruch und Psyche	24	Goldgelber Apfel-Rosinen-Pfannkuchen	91
Geruch und Genuss/Intimität	27	Ananas-Kiwi-Konfitüre	93
Sexuelle Probleme	29		
Geruch und Krankheit	32	Suppen	
Schweißgeruch und Parfüm	33	Linsen-Auberginen-Suppe	94
Konditionierung und Gewöhnung	37	Rote Zwiebelsuppe mit schnellem Käsetoast	96
Geruchsverlust	38	Kürbissuppe mit weißen Bohnen und Honig-Kürbiskernen	97
Persönliche Geschichten zu Geruchsverlust	40	Gelbe-Bete-Suppe mit gelben Linsen, Ananas und Schwarzkümmelsamen	98
Geruchsstörungen	42	Cremige Pastinakensuppe mit Roter Bete, Meerrettich und Makrele	101
Persönliche Geschichten über Riechstörungen	44	Kichererbsensuppe mit Kurkuma und Chili	102
Essstörungen bei Geruchsverlust und Riechstörungen	50	Erbsen-Minz-Suppe	103
Warum Selberkochen wichtig ist	51	Minze	103
Schlechter Rat	53	Würzige Spinat-Erbsen-Suppe	104
Geruchsverlust und Corona	56		
Die Rolle des HNO-Arztes bei Geruchsverlust und Geruchsstörungen	61		
Hilfe und Kontakt zu Betroffenen	64		
Geruchstest	65		
Geruchsforschung	65		

Salate und Vorspeisen

Fischpastete	105
Orangen-Aprikosen-Salat mit Rote-Zwiebel-Dressing	107
Radichio-Schiffchen mit Rote-Bete-Salat und Walnuss-Crumble	108
Bruschetta mit Avocadocreme und scharfen Linsen	109
Kürbis-Filoteig-Röllchen	110
Auberginensalat mit Szechuanpfeffer	112
Vegetarische Wurstbrötchen mit Schwarzkümmelsamen	113
Sandwich mit geschmorter Ingwer-Bete, Räuchermakrele und Piccalilly-Mayonnaise	114
Kräuterpfannkuchen mit Frischkäsefüllung	116
Linsensalat mit Speck	119

Hauptgerichte

Grünkohl mit Speck und Taotjo-Sauce (mit veganer Alternative)	120
Kurkuma	120
Bunter Gemüseauflauf mit Macadamia-Pesto	121
Makrele mit scharfer roter Sauce	122
Eier in pikanter Tomaten-Kokos-Sauce	125
Austernseitlinge in Ketjap-Sauce	126
Matter Paneer	127
Ingwer	127
Buntes Ofengeschnetzeltes	129
Satéburger mit Erdnuss-Mayonnaise, Atjar und Serundeng	130
Thailändische Garnelen-Kokos-Suppe	131
Fisch-Goujons mit Kokos, Sesam und Ananassalat	132
Warme und kalte Reize	133
Kresse	133
Italienisches Auberginenschnitzel mit Tomatensauce und gebratenen Kapern (vegetarisch)	134
Hackfleischröllchen im Speckmantel mit Apfel-Sahne-Sauce	137

Spinat-Pfannkuchen-Torte mit Süßkartoffel-Harissa-Hummus	138
Rindfleisch-Curry	140
Kartoffeln, Fleisch und Gemüse aus dem Ofen	141
Meerrettich, Wasabi und Senf	142
Porreetarte mit Ziegenkäse	143
Dicke-Bohnen-Tarte	144
Sesam-Knusper-Speck	146
Farbe	147
Pfeffer und Chili	148
Pilz-Speck-Sauce mit Blauschimmelkäse	149

Desserts

Schokobirnen mit Vanillesauce	150
Zitronentarte mit Zitronen-Kurkuma-Sirup	152
Kokos-Schneebällchen	153
Brombeertarte mit Kokospudding und weißer Schokolade	154
Würziger Kaffeeputting	156
Vanille-Linsen-Kuchen mit weißer Schokolade und Schoko-Mascarpone	159
Himbeereis	160
Kirschmousse	162
Liste der häufig verwendeten Zutaten	163
Schokoladentorte mit Kidneybohnen und Himbeeren	164

Getränke, Aufstriche & mehr

Süßholzlimonade oder -likör	166
Kokos-Ingwer-Streusel	166
Lemon Curd und Lime Curd	167
Zwiebel	168
Süßsaure rote Zwiebeln	169

Quellen	170
Tipps/Nützliche Adressen	172
Dank	173
Register	174