

INHALT

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

Salate und Vorspeisen			
Fischpastete	105	Spina-Pfannkuchen-Torte mit Süßkartoffel-Harissa-Hummus	138
Orangen-Aprikosen-Salat mit Rote-Zwiebel-Dressing	107	Rindfleisch-Curry	140
Radicchio-Schiffchen mit Rote-Bete-Salat und Walnuss-Crumble	108	Kartoffeln, Fleisch und Gemüse aus dem Ofen	141
Bruschetta mit Avocadocreme und scharfen Linsen	109	Meerrettich, Wasabi und Senf	142
Kürbis-Filoteig-Röllchen	110	Porreetarte mit Ziegenkäse	143
Auberginensalat mit Szechuanpfeffer	112	Dicke-Bohnen-Tarte	144
Vegetarische Wurstbrötchen mit Schwarzkümmelsamen	113	Sesam-Knusper-Speck	146
Sandwich mit geschmorter Ingwer-Bete, Räuchermakrele und Piccalilly-		Farbe	147
Mayonnaise	114	Pfeffer und Chili	148
Kräuterpfannkuchen mit Frischkäsefüllung	116	Pilz-Speck-Sauce mit Blauschimmelkäse	149
Linsensalat mit Speck	119		
Hauptgerichte		Desserts	
Grünkohl mit Speck und Taotjo-Sauce (mit veganer Alternative)	120	Schokobirnen mit Vanillesauce	150
Kurkuma	120	Zitronentarte mit Zitronen-Kurkuma-Sirup	152
Bunter Gemüseauflauf mit Macadamia-Pesto	121	Kokos-Schneebällchen	153
Makrele mit scharfer roter Sauce	122	Brombeertarte mit Kokospudding und weißer Schokolade	154
Eier in pikanter Tomaten-Kokos-Sauce	125	Würziger Kaffeepudding	156
Austernseitlinge in Ketjap-Sauce	126	Vanille-Linsen-Kuchen mit weißer Schokolade und Schoko-Mascarpone	159
Matter Paneer	127	Himbeereis	160
Ingwer	127	Kirschmousse	162
Buntes Ofengeschnetzeltes	129	Liste der häufig verwendeten Zutaten	163
Satéburger mit Erdnuss-Mayonnaise, Atjar und Serundeng	130	Schokoladentorte mit Kidneybohnen und Himbeeren	164
Thailändische Garnelen-Kokos-Suppe	131		
Fisch-Goujons mit Kokos, Sesam und Ananassalat	132	Getränke, Aufstriche & mehr	
Warme und kalte Reize	133	Süßholzlimonade oder -likör	166
Kresse	133	Kokos-Ingwer-Streusel	166
Italienisches Auberginenschnitzel mit Tomatensauce und gebratenen Kapern (vegetarisch)	134	Lemon Curd und Lime Curd	167
Hackfleischröllchen im Speckmantel mit Apfel-Sahne-Sauce	137	Zwiebel	168
		Süßsaurere rote Zwiebeln	169
		Quellen	170
		Tipps/Nützliche Adressen	172
		Dank	173
		Register	174