

Inhalt

Oliver Hoffinger: Glutenfreie Ernährung	10
Grüne Schaumsuppe vom Spargel mit Orangen	13
Lachsforellentartar mit Krenmayonnaise und Vogersalat	14
Poulardenbrust mit Parmesanknusper und Tomaten-Rosmarin-Kartoffeln	16
Mohntorte mit Aperolbeeren	17
Markus Berndt: Diabetes mellitus Typ 2	18
Guacamole-Avocado-Aufstrich mit Süßkartoffelchips	24
Pastinakensuppe mit Ingwer	26
Quinoa-Pops-Schnitzel mit Kartoffelsalat „resi“	28
Tiramisu ohne Mehl	30
Gebrüder Wrenkh: Metabolisches Syndrom	32
Vegetarische Feijoada – brasilianischer schwarzer Bohneneintopf	35
Mango-Paprika-Quinoa	36
Mediterranes Kräuterhuhn	38
Glückssalat	40
Ingwer-Vanille-Karotten	41
Saibling-Avocado-Tartar	42
Jacqueline Pfeiffer & René Wenzl: Heilsame Nahrung	44
Snack: gefüllte Oliven	47
Snack: Fenchel mit Oregano	47
Snack: Violette Kartoffelchips	48
Gebratene Garnelen mit Ayran, Curry Ceylon, Gurke und schwarzem Sesam	50
Hühnerbrust mit Buchweizen, Petersilie, Brokkoli, Zimt und Kürbis	52
Haferflocken-Pancake mit Papaya-Mandel-Creme und Ananas-Salbei-Salat	54

Barbara Bogner: Ernährung und Psyche	56
Green Smoothie	59
Tomaten-Basilikum-Aufstrich	60
Knäckebrot	61
Roggenbrot	62
Rote-Rüben-Hummus	62
Nori-Chips	64
Nusskernmischung	64
Kürbis-Apfel-Kren-Suppe	66
Buchweizen-Risotto mit Rucola und Zwiebel-Pilz-Gemüse	68
Ofenlachs mit Kürbiskern-Kräuter-Kruste	69
Mohn- oder Schokopralinés	70
Birnen-Chia-Pudding	72
Veganes Mousse au Chocolat	73
Sabine Dobesberger: Traditionelle Chinesische Medizin	74
Windschutztee	77
Makirollen mit zweierlei Füllung	78
Rote-Linsen-Suppe	80
Rindfleischeintopf mit Yamswurzel und Süßkartoffeln	82
Granatapfel-Kokos-Dessert	83
Claudia Mainau: Ayurveda	84
Kitchari	87
Samosas	88
Grundrezept für Chutney	90
Sheera mit Zwetschken-Ingwer-Sauce	91

Gebrüder Wrenkh: Antioxidantien	94
Tom Kha Gai – thailändische Hühner-Kokos-Suppe	96
Mediterranes Gerstenrisotto von dreierlei Paprika mit Tomaten	97
Roastbeef	98
Saiblingsfilet gebraten	99
Schokoladenmousse	100
Jacqueline Pfeiffer & René Wenzl: Wildkräuter	102
Karotten-Schinken-Rollen mit Frauenmantel und Spitzwegerich	104
Dinkelbrot-Distelöl-Snack	105
Oktopus mit Gundelrebe, Panzanella-Vinaigrette und weißem Tomatenmousse	106
Geschmortes Kalbsschulterscherzel bzw. gebratene Lachsforelle mit Brennesseln, Schafgarbe und Rotklee/Ringelblumen	108
Gebackene Holunderblüten mit marinierten Erdbeeren	110
Gänseblümchenshot	112
Bruno Ciccaglione: Das Bittere im italienischen (Winter-) Gemüse	114
Ribollita	117
Wirsingkohlrouladen mit geräuchertem „Scamorza“ und Kartoffeln	118
Artischocken „Alla Romana“	120
Oliver Hoffinger: Levantinische Küche	122
Hummus	124
Linsensalat	125
Labneh mit Granatapfelkernen	126
Taboulé klassisch mit Bulgur	128
Hühner-Tamarinden-Curry mit gebackenen Melanzani	130
Reispudding	132
Kurzbiografien	134
Abkürzungen	139
Register	140
Abbildungsnachweis	143