

6	VORWORT
9	HYPERURIKÄMIE UND GICHT – WICHTIG ZU WISSEN
10	Was ist Hyperurikämie und was ist Gicht?
12	Formen der Gicht
12	Der Gichtanfall
16	Harnsäureauskristallisation – welche Körperteile sind am häufigsten betroffen?
16	Die Medikamente
19	DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?
20	Richtig essen und trinken – was ist jetzt besonders wichtig?
24	Das richtige Gewicht
25	Nährstoffe in der purinarmen Ernährung
31	Richtig Trinken
32	Musterpläne
35	30 Ernährungstipps für das tägliche Leben
47	60 LECKERE REZEPTE BEI HYPERURIKÄMIE UND GICHT
48	Frühstücksträume
48	Purinarmes Luxusfrühstück
49	Kiwi-Orangen-Müsli
50	Birnen-Zimt-Müsli

- 51 Sonntagsfrühstück
- 52 Vollfruchtmüsli
- 54 Sonntagsbrötchen
- 55 Johannisbeerbrötchen
- 56 Käse-Trauben-Brot
- 57 Vollkornbrötchen „Südsee“

- 58 **Herzhafte Mittagessen**
- 58 Körnige Lauchcremesuppe
- 59 Französische Zwiebelsuppe
- 60 Gratinierte Tomatensuppe mit Basilikum
- 62 Schwäbische Käsespätzle
- 64 Möhrenpuffer mit Schafskäse
- 66 Knoblauchquark
- 67 Mediterranes Rührei
- 68 Eier in Senfsoße
- 70 Linsengemüse
- 71 Zucchini-Pilz-Ragout
- 72 Pellkartoffeln mit Meerrettichquark
- 74 Backkartoffeln „à la méditerrané“
- 75 Überbackener Tomatenreis
- 76 Gefüllter Kohlrabi mit Parmesan-Kartoffelpüree
- 78 Gnocchi mit Austernpilzen und Mozzarella
- 80 Gemüselasagne
- 82 Bunte Gemüsepaella

84	Kabeljau mit Tomaten-Orangen-Soße
86	Lachs im Spinat
88	Schollenfilet mit Champignons
89	Fischfilet im Gemüsebett
90	Puten-Gemüse-Pfanne „Schanghai“
92	Zigeunergulasch
94	Hackbraten
95	Gemüsespaghetti
96	Leichte Abendessen
96	Chicoréesalat „Malteser Art“
97	Lauch-Apfel-Salat
98	Griechischer Salat
100	Möhren-Weißkohl-Frischkost
101	Bunter Hähnchensalat
102	Herbstsalat
103	Großer Rohkostteller
104	Marinierter Mozzarella mit Tomaten
105	Gazpacho
106	Fitnessburger
108	Eingelegte Joghurtkugeln „à la Kreta“
109	Pikante Apfel-Möhren-Paste
110	Kresse-Meerrettich-Aufstrich
111	Apfel-Sellerie-Aufstrich „à la méditerrané“
112	Avocado-Knoblauch-Aufstrich
113	Frühlingsbrot
114	Tomaten-Kresse-Brot

- 115 **Süße Zwischenmahlzeiten
und Desserts**
- 115 Bananenquark
- 116 Rote Grütze mit Vanillecreme
- 118 Apfel-Birnen-Joghurt
- 119 Aprikosen-Brombeer-Traum
- 120 Obstspieße mit Joghurtdekor und Zimt
- 121 Heidelbeer-Halbgefrorenes
- 122 Apfeltorte
- 124 Käsekuchen
- 125 Exotischer Mango-Vanille-Drink
- 126 Möhren-Apfel-Shake
- 126 Pikanter Gemüsedrink
- 128 Heidelbeershake

- 129 **ANHANG**
- 129 **Adressen**
- 130 **Register**