

REZEPTREGISTER

A

Auberginen- und Zucchini-Piccata 143

C

Cashew-Aprikosen-Bällchen 211
Champignon-Buletten 143

D

Dreierlei Hummus 105

E

Eibrötchen mit Fenchel 15

F

Fruchtiger Couscoussalat mit Harissa-Dressing 87

G

Gebackene Rote Bete mit Ziegenkäse-Honig-Dip 61

Graupensalat mit Himbeeren 87

Greentea-Sangria 197

H

Hugo-Sirup 197

K

Klares Zandersüppchen mit Oliven-Baguette 183
Knäckebrot mit Frischkäse und Avocado 15
Knackiger Matjessalat mit Joghurt-Dressing 86

L

Lauwarmer Nudelsalat mit Radicchio 129

Linsen-Burger 127

N

Nizzasalat mit Thunfisch und Oliven 86

O

One-Pot Curry-Reis mit Berberitzen 105

P

Pfannen-Ratatouille mit Thymian-Gremolata 127

R

Radieschenblättercremesuppe mit knusprigen Kichererbsen 129
Rhabarber-Vanille-Limo 197

S

Saiblingsfilet auf Erbsenstampf 183
Schoko-Eiscreme 211
Spaghetti mit Rahmspinat und Walnüssen 103

T

Tomaten-Pesto-Brot mit Sprossen 15
Topinambur-Stampf mit Chili-Nuss-Topping 61

U

Überbackene Spinat-Ricotta-Crespelle 141

W

Wokgemüse-Schmarrn 103

STICHWORTVERZEICHNIS

A

- Abendessen auslassen 173
- Abschrecken 23
- Acai 46
- ACE- und Multivitamin-Säfte 151
- Aceto Balsamico 43
- Ackerbohnen 124
- Adipositas, abdominal 174
- Adzukibohnen 124
- Agaven- und Ahornsirup 212
- Algen, Arten 184
- Alkohol 202
- Allergien 10
- Aluminium 74
- Amaranth 108
- Antibiotika 72
- Anti-Haft-Beschichtungen 74
- Antioxidanzen 13
- Antioxidationsmittel 98
- Äpfel 30
 - Lagerung 55
 - schälen 64
- Apfelessig 43
- Arsen 119
- Auberginen 75
 - , unreife 27
- Auftauen 50
- Avocado 14
 - Lagerung 54
- Ayurveda 171

B

- Backen 23
- Backmittel 106
- Ballaststoffe 92, 112, 150
 - , lösliche 13
- Ballaststoffgehalte 113

Bananen

- Bärlauch 28
- Bauchumfang 174
- Beeren 30
 - waschen 62
- Bier 157, 202
- Bio-Eier 159
- Bio-Produkte 56, 99
- Birnen 30
 - Lagerung 55
 - schälen 64
- Bitterstoffe 39
- Blanchieren 23
- Blutdruck 40
- Body-Mass-Index (BMI) 174
- Body-Shaming 175
- Bohnen 122
 - , grüne 124
 - mit Hülsen 75
 - , weiße 126
- Bohnenkeime 125
- Braten 23
 - im Wok 23
- Brennnessel 28
- Brot 106
 - , frisches 93
 - Schimmel 70
- Bulgur 108
- Butter 148

C

- Chiasamen 46
- Chili 36
- Chilling Injury 54
- Cholesterin 113, 158
- Cholin 159
- Clean Eating 170

Clean Labelling

- 96
- Cornflakes 94
- Couscous 109

D

- Dämpfen 23
- Darmbakterien 112
- Darmflora 156
- Detox 171
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 8
- DHA-Eier 159
- Diätformen 8
- Dietary Patterns (siehe auch Ernährungsmuster)
- Dinkel 109
- Dinner Cancelling 172
- Distelöl 78
- Dulse 184
- Dünsten 23

E

- Eier 158
 - Farbe 159
 - , hart gekochte 159
 - , rohe 159
- Einfrieren 50
- Haltbarkeiten 51
- Einkorn 109
- Eisbergsalat 16
- Eiweiß 8, 11, 97, 130
- Emmer 109
- Energiedichte 8
- Energydrinks 193
- E-Nummern 98
- Erbsen 122, 124
- Erdbeeren 45

- Lagerung 54
- Reife 45

Ernährung, gesunde 8

- Nutzen 9
- persönliche Faktoren 10
- psychologische Faktoren 9

Ernährung, japanische 186

Ernährungsmuster 8

Essen, Zeit nehmen für das 88

Essenszeiten 172

Essig 42

- Nutzen 42

Essigbad 63

Essigmutter 42

Essigsäure 43

F

Farbstoffe 98

Fast Food 88

Fasten, intermittierendes 172

Fermentation 156

Fertigspeisen, Schimmel 70

Fertigprodukte 10, 100

Fett 8, 11, 96

- , gesättigtes 96

Fisch 179, 186

- Süßwasserarten 180

Fischölkapseln 178

Fleisch 130

- Arten 164
- Menge 160
- , rotes 165
- , unverarbeitetes 163
- , verarbeitetes 162
- waschen 63
- , weißes 165

Fleischersatz, vegetarischer/ veganer 134

Forelle 180

Fresh-Cut-Salate 63

Frittieren 23

Früchte (siehe auch Obst)

Früchtetee 199

Fruchtsaft 194

Fruchtzucker 38

Frühlingszwiebel 182

Frühstück auslassen 173

Fruktose 92

Functional Food 10, 150

G

Gänseblümchen 28

Garen 22

Garmethoden 23

Geflügel 164

Gelbwizen 109

Gemüse 12

- Bio-Produkte 56
- Garzeiten 22
- Grün 27
- Lagerung 48, 54
- Mythen 26
- , regionales und saisonales 56
- schälen 64
- Schimmel 70
- Tiefkühlware 49
- , vergorenes 157
- von Übersee 44
- waschen 62

Gemüsebürsten 63

Gerstengras 46

Geschmacksverstärker 99

Getreide 90

- Sorten 108

Gewicht 174

Gewürze 50

- Dosierungen 36
- Nutzen 34

Ghee 149

Giersch 28

Gifte 72

Glukose 92

Gluten 116

Glutenunverträglichkeit 116

Glykoalkaloide 27

Grillen 23, 166

Grüner Tee 187, 196, 198

Grünkern 109

Grünkohl 17

Gundermann 29

Gurken schälen 64

H

Haferdrinks 136

Haferflocken 95, 110

Haselnussdrinks 136

Hauptmahlzeiten 172

Hecht 180

Hefebrot 157

Heilfasten 171

Heißhunger vorbeugen 207

Hijiki 184

Hirse 110

Holunder 196

Honig 210

Hülsenfrüchte 122, 207

- Einweich- und Garzeiten 123
- Sorten 124
- Zubereitung 122

I

Innereien 165

Insekten 165

Insulinresistenz 174

Intervallfasten 173

J

Joghurt 155

- , probiotischer 150

Joghurt-Drinks 154

Jojo-Effekt 175

K

- Kaffee 200
- Kakaobohne 204
- Kälteschädigung 54
- Karotten 208
- Karottengrün 27
- Karpfen 181
- Kartoffeln 30, 93
 - , gebratene und frittierte 21
 - , gekeimte 27
 - , gekochte 20
 - schälen 65
- Käse- und Joghurt-Ersatz,
veganer 137
- Käse 24
 - , pflanzlicher 24
 - Schimmel 71
 - , tierischer 25
 - , veganer 137
- Keime 63, 65
- Kichererbsen 124, 128
- Kidneybohnen 124
- Kirschen 30
- Knoblauch 23, 36
- Kochen 23
- Kochwasser 22
- Koffein 200
- Kohl 30
- Kohlenhydrate 8, 11, 92, 96
 - Mythen 93
- Kokosblütenzucker 213
- Kokosfett 149
- Kokosöl 81
- Kombu 185
- Konservierungsmethoden 50
- Konservierungsstoffe 98
- Kräuter 75
 - Dosierungen 36
 - , frische 35
 - , gefriergetrocknete 51
 - , getrocknete 37

M

- Nutzen 34
 - Kräutertee 199
 - Kreta-Diät 82
 - Küchenhygiene 166
 - Kühlschrank 54
 - als Lagerort 54
 - putzen 167
 - Kürbiskerne 210
 - Kürbiskernöl 79
 - Kurkuma 126
- ## L
- Lagerung 48, 54
 - Laktoseintoleranz 136, 152
 - Lamm 164
 - Lebensmittel 10
 - , funktionelle (siehe
auch Functional Food)
 - , pestizidgefährdete 75
 - , rohe 166
 - , verkohlte 166
 - waschen 167
 - Lebensmittelallergien
(siehe auch Allergien)
 - Lebensmitteletiketten 96
 - Leinöl 78
 - Leitungswasser 193
 - Limabohnen 125
 - Limetten 75
 - Linsen 122, 125
 - Low carb 93
 - Low fat 93
 - Löwenzahn 29
 - Lupinendrinks 137

M

- Mahlzeiten, Anzahl 172
 - Makroalgen 185
 - Mandeldrinks 136
 - Mangos 75
 - Margarine 149
- ## N
- Marinaden, essighaltige 42
 - Mate-Tee 198
 - Mediterranes 82
 - Mehltypen 93
 - Mikroalgen 185
 - Mikroflora, natürliche 13
 - Mikronährstoffe 8
 - Mikroplastik 74
 - Milch
 - Fettgehalt 146
 - Fettsäuren 148
 - gesundheitliche Faktoren 152
 - , laktosefreie 152
 - Unverträglichkeiten
(siehe auch Laktoseintoleranz)
 - Milchersatz 136
 - Milchfett 148
 - Milchprodukte 31
 - Mindesthaltbarkeitsdatum
(MHD) 166
 - Mineralrückstände 74
 - Mineralstoffe 8, 11
 - Misopaste 157
 - Mungobohnen 125
 - Muskatnuss 37
 - Muskelaufbau 130, 133
 - Mykotherapie 32

N

- Nachtschattengewächse 27
- Nährstoffe, nicht verdauliche 13
- Nährstoffempfehlungen 8
- Nährstoffgruppen 11
- Nahrungsergänzungsmittel 10, 66
- Nanopartikel 73
- Nektarinen, Lagerung 54
- New German 30
- New Nordic 114
- Nori 184
- Nudeln (Hartweizengrieß) 110
- Nüsse 31, 68

- Lagerung 55
 - Schimmel 70
- O**
- Obst 12
 - Bio-Produkte 56
 - , ganzes 53
 - Lagerung 48, 54
 - , regionales und saisonales 56
 - Reife 45
 - schälen 64
 - Tiefkühlware 49
 - von Übersee 44
 - waschen 62
 - Schimmel 70
 - Öle 31, 76
 - , ätherische 35
 - Eignungen 77
 - , kaltgepresste 76
 - Lagerung 77
 - , nativ extra 76
 - , native 76
 - , raffinierte 76
 - Sorten 78
 - Olivenöl 79
 - Omega-3-Eier 159
 - Omega-3-Fettsäuren 151, 178
 - ORAC-Test 13
 - Oxalsäure 26
- P**
- Palmfett, raffiniertes 149
 - Palmöl 81
 - Paprika 75
 - Lagerung 55
 - Pestizide 63, 65, 72
 - Pesto 14
 - Petersilienwurzel 182
 - Pfirsiche lagern 54
 - Pflanzenauszüge/
Botanicals 151

- Pflanzencreme 137
 - Pflanzenöl (siehe auch Öle)
 - Pflanzenstoffe, sekundäre 12
 - Phytinsäure 123
 - Phytosterine in
 - der Margarine 150
 - Pilze 32
 - aufwärmen 33
 - sammeln 32
 - schälen 64
 - Präbiotika 150
 - Produkte 101
 - , fermentierte 157
 - , haltbare 101
 - , laktosefreie 152
 - Proteinpulver 132
- Q**
- Quinoa 46, 111
 - Quorn 135
- R**
- Radicchio 128
 - Rapsöl 79
 - Rauchpunkt 77
 - Regional 56
 - Reis 111, 118, 186
 - Reisdrinks 136
 - Resveratrol 202
 - Rhabarber 196
 - Rind- und Kalbfleisch 164
 - Roggen 111
 - Roggenbrot 31
 - Rohkost 63
 - Ernährung 169
 - Rohrohr- und
 - Vollrohrzucker 212
 - Rooibostee 198
 - Rote Bete 60
 - Rotwein 202
 - Rucola/Rauke 75, 142
- S**
- Säfte 194
 - Saibling 181
 - Saisonale 56
 - Salami, Schimmel 71
 - Salat 26
 - waschen 62
 - Salbei 37
 - Salz 36, 40, 50, 97
 - in Lebensmitteln 41
 - Menge 40
 - Sorten 40
 - Samen 31
 - Sauerampfer 29
 - Sauermilchprodukte 156
 - Sauerteig 107
 - Sauerteigbrot 157
 - Säure-Basen-Diät 169
 - Säureregulatoren 99
 - Schälen 64
 - Schinken, Schimmel 71
 - Schimmel 70
 - Schmoren 23
 - Schokolade 204
 - , rohe 205
 - Sorten 205
 - Schwarzer Tee 198
 - Schweinefleisch 164
 - Schwermetalle 73
 - Seitan 134
 - Sesamöl 80
 - Sicherheit bei Lebensmitteln 72
 - Smoothies 52, 171
 - Sojabohnen 125
 - Sojadrinks 137
 - Soja-Produkte 187
 - Sojasauce 157
 - Sonnenblumenöl 80
 - Sous-vide-Garen 23
 - Spargel 30
 - , roher 26

Spinat 140
– aufwärmen 26
Spirulina 185
Sport 176
Sportlernahrung 133
Sprossen ziehen 125
Stangensellerie 75
Stärke 92
Steinzeit-Diät 170
Stevia 213
Stoffe, bioaktive 12
Superfood 10, 46, 150
–, einheimisches 30, 47
Sushi-Fisch waschen 63
Süß 38
Süßigkeiten 204
Süßstoffe 213
Süßungsmittel 99

T

Tahini 104
Tee 75
– Arten 198
Tempeh 134
Texturiertes Sojaprotein
(TVP) 135
TK-Ware 49
Toasten 166
Tofu 134
Tomate
–, gekochte 19
–, getrocknete 51
– Lagerung 54
–, rohe 18
–, unreife 27
Topinambur 60
Totkochen 20
Transfettsäuren 148
Traubenkernöl 80
Trennungsmittel 99
Trinken 192

– bei Erkältung 192
– zum Essen 192
Trinkmythen 192
Trockenfrüchte 51

U

Übergewicht, bauchbetontes 174
Unverträglichkeiten 10

V

Valess 135
Veganismus 168
– Eiweiß 131
– Fleischersatz 134
– Käse- und Joghurtersatz 136
– Produkte 24
Vegetarismus 138
– Ernährung 138
– Fleischersatz 134
– Gesundheit 139
Verbrauchsdatum 166
Verdauung 156
Verdickungsmittel 98
Verpackungen 74
Verstopfung 192
Vitamine 8, 11
Vitaminpillen 66
Vogelmiere 29
Vollkornnudeln 119
Vollkornprodukte 113

W

Wakame 184
Waldmeister 37
Walnüsse 102
Walnussöl 81
Waschen 62
Wasser 11
– Menge 190
– Temperatur 193
– Verderblichkeit 193

Wein 157
Weintrauben 30
Weizenallergie 117
Weizenunverträglichkeit (siehe auch Glutenunverträglichkeit)
Wellness, digestive 156

Wheaty 134

Wild 165

Wildgemüse 28

Wildpilze 33

– zubereiten 33

Wurstwaren 162

–, fermentierte 157

Wurzelgemüse

– Lagerung 55

– schälen 65

Z

Zander 181
Zimt 36
Zitrusfrüchte waschen 62
Zöliakie 117
Zucker 96, 208
Zuckererbsen 122
Zuckerersatz 212
Zusatzstoffe 10, 98
Zutatenhilfe, digitale 97
Zutatenliste 97
Zwiebeln 104
Zwischenmahlzeiten 172