

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

Kokos-Cranberry-Riegel 211

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

Radieschenblättercreme-
suppe mit knusprigen
Kichererbsen 129

Rhabarber-Vanille-Limo 197

S

Saiblingsfilet auf Erbsen-
stampf 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, abdominelle 174
Adzukibohnen 124
Agaven- und Ahornsirup 212
Algen, Arten 184
Alkohol 202
Allergien 10
Aluminium 74
Amaranth 108
Antibiotika 72
Anti-Haft-Beschichtungen 74
Antioxidanzien 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 210
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
Dulce 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
- Gelbweizen 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

– 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

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
Mineralölrückstände 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
- Saisonal 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
Vales 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