

Salz ist kein Würzmittel

Ein zu hoher Salzverzehr führt über kurz oder lang zu gesundheitlichen Problemen. Grund ist die durch das Salz ausgelöste Zunahme des Blutvolumens und der damit verbundene Anstieg des Blutdrucks. Und dieser wiederum ist ein bedeutender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. «Salzfallen» lauern überall, insbesondere aber in Fertigprodukten. Wer seine Mahlzeiten vermehrt selber zubereitet und dabei möglichst viele Frischprodukte verwendet, wird das Salzproblem sehr rasch in den Griff bekommen. Denn mit der Prise Salz wird die Speise nur abgerundet. Würzmittel sind die zahlreichen aromatischen Kräuter und Gewürze wie Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer, Chili, Curry, Kardamom, Kreuzkümmel ...



Kochen für das Herz

Prof. Dr. med. Michel Burnier • Erica Bänziger

FO NA

ISBN 978-3-03780-589-3

9 783037 805893

Kochen für das Herz

wenig Salz – viele Gewürze



Schweizerische Herzstiftung

FO NA

Kochen für das Herz

wenig Salz – viele Gewürze

Kochen für das Herz

wenig Salz – viele Gewürze



Schweizerische
Herzstiftung

FONA

Wir danken der Schweizerischen Herzstiftung, Bern,
für ihre Beratung und Unterstützung.

Schweizerische Herzstiftung

Schwarztorstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14
Tel. 031 388 80 80 • Fax 031 388 80 88
info@swissheart.ch • www.swissheart.ch
Herztelefon 0848 443 278, jeden Mittwoch von 17-19 Uhr
Spendenkonto 30-4356-3 • IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3

Redaktioneller Hinweis
Um die Texte nicht schwerfällig zu machen, haben wir vorwiegend die männliche Form gewählt. Sie steht also stellvertretend für die weibliche. Danke für Ihr Verständnis.

© 2016 vollständig überarbeitete Neuausgabe
Fona Verlag AG, CH-5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat
Léonie Schmid

Gestaltung
FonaGrafik, Hiroe Mori

Foodbilder
Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

Gewürzbilder
Ivo Kuthan, Zürich (Seiten 28, 35 bis 50)

Illustrationen Einführung
Schweizerische Herzstiftung, Bern

Texte Einführung
Prof. Dr. med. Michel Burnier, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Lausanne (Seiten 12 bis 24)
Erica Bänziger und Verlag (Seiten 25 bis 48)

Rezepte
Erica Bänziger, diplomierte Ernährungs-/Gesundheitsberaterin,
Verscio

Druck Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-589-3

Das Buch erschien gleichzeitig in französischer Sprache
unter dem Titel «La cuisine pour le cœur –
pauvre en sel – riche en épices», ISBN 978-3-03780-594-7

Inhalt

12 Vorwort

Einführung

Wir brauchen Salz – aber nicht (zu) viel

- 16 Was Salz, Salär und Kühlschrank miteinander zu tun haben
- 17 Feines Gleichgewicht
- 18 Salz als Jod- und Fluorquelle
- 19 Zu viel Salz, was passiert?
- 20 Reagieren alle gleich auf Salz?
- 22 Weniger salzig essen, was bringt es?
- 24 Kann salzarme Ernährung den Bedarf an Medikamenten senken?
- 25 Warum ist es wichtig, bei Herz- oder Nierenschwäche mit Salz zu geizen?
- 26 Wo versteckt sich das Salz?
- 27 Was soll auf der Etikette stehen?

Gesund würzen

- 28 Ernährungsempfehlungen bei Bluthochdruck
- 30 Kochsalzgehalt einiger Nahrungsmittel
- 31 Beutelsuppen sind nicht ohne
- 32 Weniger Salz, mehr natürlicher Geschmack
- 34 Salz – Qualität und Quantität
- 36 Gesund und natürlich würzen – von Balsamico bis Zwiebel

Rezepte

Suppen

- 54 Kartoffel-Pastinaken-Suppe
- 56 Kürbissuppe mit Ingwer
- 57 Bunte Gemüsesuppe mit roten Linsen
- 58 Herbstliche Gemüsesuppe tricolore
- 59 Zwiebelsuppe mit Knoblauchtoast
- 60 Exotische Karottensuppe mit Krevetten
- 62 Schnelle Kürbis-Linsen-Suppe
- 64 Bündner Gerstensuppe
- 65 Minestrone

Salate · Antipasti

- 68 Tomaten-Mozzarella-Salat mit roten Zwiebeln
- 70 Bunter Wintersalat
- 71 Avocado-Bohnen-Salat mit Tomaten
- 72 Randensalat mit Ingwer-Zwiebel-Dressing
- 73 Rotkohlsalat mit Äpfeln und Baumnüssen
- 74 Zucchini-Avocado-Häppchen
- 76 Gemüse-Antipasti aus dem Ofen
- 78 Karottensalat mit Datteln und Ingwer
- 79 Randen-Rettich-Carpaccio
- 80 Mairüben-Carpaccio mit Nüssen
- 81 Randen-Karotten-Salat mit Ingwer und Haselnüssen
- 82 Fenchel-Kohlrabi-Carpaccio mit Granatapfekernen
- 84 Weisskohlsalat mit Granatapfelkernen
- 85 Auberginen-Knoblauch-Brotaufstrich
- 86 Avocadotatar
- 87 Thunfischtatar

Gemüsetatar

- 90 Rohes Gemüse mit Aioli

Vegetarische Hauptgerichte

- 94 Grüne Bohnen mit Peperoni
- 95 Tagliatelle mit Erbsen und Rucolapesto
- 96 Linguine mit roten und weissen Zwiebeln
- 98 Rote Linsen mit Petersilie
- 99 Fettuccine mit grünen Bohnen und Nuss-Basilikum-Pesto
- 100 Folienkartoffeln mit Kräutersauce
- 102 Gemüse-Couscous
- 104 Orecchiette mit Pilzen und Spinat
- 106 Süßkartoffelpüree
- 107 Süßkartoffel-Avocado-Püree
- 108 Marokkanische Kartoffeln
- 109 Soja-Vollkornspaghetti mit Avocado-Tomaten-Mix
- 110 Farfalle mit Zucchini und Ricotta
- 112 Gefüllte Zucchini
- 114 Pastinaken-Sellerie-Püree mit Thymian

Fleisch – Fisch

- 118 Tagliatelle mit Lachs
- 120 Mariniertter Fischspieß mit Zitronen und Lorbeer
- 122 Fischburger mit Lauch und Cherrytomaten
- 124 Zichorien-Schiffchen mit Rindstatar
- 125 Pouletflügelchen mit Kürbis und roten Zwiebeln
- 126 Lachs mit Kumquats und Granatapfelkernen
- 128 Gemüsecurry mit Poulet

Lachs mit Thymian

- 132 Fischsteak mit Ingwer und Petersilie
- 134 Hackfleischbällchen auf Ratatouille
- 136 Tagliatelle mit Meeresfrüchten
- 138 Wolfsbarsch im Pergamentpapier
- 140 Orientalisches Reisgericht
- 141 Stroganoff mit Austernpilzen

Desserts

- 144 Aprikosen-Haselnuss-Kugeln
- 144 Gefüllte Datteln
- 146 Limettenlassi mit Ingwer
- 148 Orangen-Kiwi-Fruchtsalat mit Granatapfekernen
- 150 Würzige Dörrpflaumen mit Zimtjoghurt
- 152 Vanillejoghurt auf Waldbeeren

Anhang

- 154 Die Schweizerische Herzstiftung
- 155 Die Autoren
- 156 Register

Abkürzungen

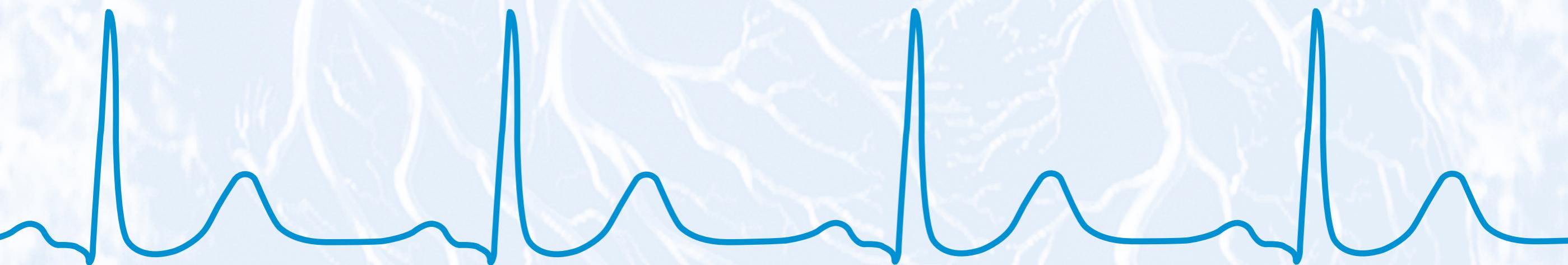
EL	gestrichener Esslöffel
TL	gestrichener Teelöffel
dl	Deziliter
ml	Milliliter
l	Liter
Msp	Messerspitze

Vorwort

Den ersten Schritt haben Sie, liebe Leserin, lieber Leser, bereits gemacht. Sie interessieren sich für «Salz». Dass das Salz genauso lebenswichtig wie lebensbedrohlich sein kann, ist hinlänglich bekannt. Die wirklichen Zusammenhänge kennen jedoch die wenigsten. Prof. Dr. med. Michel Burnier vom Centre Hospitalier Universitaire Vaudois in Lausanne beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den gesundheitlichen Auswirkungen von zu viel Salz. Er erklärt in diesem Buch in einer auch für den Laien verständlichen Sprache, was für eine Rolle «Salz» in unserer Ernährung hat respektive haben sollte.

Das Salz ist aus kulinarischer Sicht definitiv kein Würzmittel. Eine Prise Salz zur Abrundung ist erlaubt. Zu viel Salz macht jedoch aus jeder Speise – nebst den vielen gesundheitlichen Nachteilen – einen langweiligen Einheitsbrei und alle ambitionierten Kochanstrengungen zunichte. Gleiches gilt übrigens auch für den Zucker. Weniger ist mehr! Erica Bänziger, eine erfahrene Köchin mit diätetischer Grundausbildung, würzt am liebsten mit frischen Kräutern. In den Herbst- und Wintermonaten dürfen es wegen der Nitratbelastung auch getrocknete und tiefgekühlte Kräuter sein. Die grosse Palette von einheimischen und fremdländischen Gewürzen kommt ebenfalls zum Zuge. Gesundheit und Genuss beschränkt sich selbstverständlich nicht nur auf das Würzen. Die Wahl des richtigen Öls in der richtigen Menge, möglichst viele saisonale Frischprodukte und eine schonende Zubereitung ergeben ein harmonisches Ganzes.

Einführung



Wir brauchen Salz – aber nicht (zu) viel



Was Salz, Salär und Kühlschrank miteinander zu tun haben

Das Kochsalz, mit dem wir unser Essen würzen, besteht aus einer Verbindung von Natrium (Na) und Chlor (Cl). Zu Beginn der Menschheitsgeschichte war der Salzkonsum mit wahrscheinlich weniger als einem Gramm pro Tag sehr gering. Als das Salz für die Konservierung von Lebensmitteln entdeckt wurde, stieg der Salzverbrauch an, und das Salz entwickelte sich zu einem begehrten Gut. Der Salzhandel florierte und wurde mit zahlreichen Abgaben und Steuern belegt. Römische Soldaten bezogen ihren Lohn in Form von Salzrationen, wovon das Wort «Salär» noch heute zeugt. In der Moderne verlor das Salz für die Haltbarmachung von Nahrungsmitteln massiv an Bedeutung. An seine Stelle traten neu entwickelte Konservierungstechniken sowie Kühlschränke und Gefriertruhen. Der Salzkonsum ist heutzutage aber nach wie vor hoch: In den industrialisierten Staaten nimmt eine Person je nach Land täglich zwischen 9 und 30 g Salz zu sich, während die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine Tagesdosis von 5 g Salz anstrebt, also knapp einen Teelöffel voll.



Feines Gleichgewicht

Der Salzhaushalt im menschlichen Körper wird tagein, tagaus präzise reguliert. Das Gleichgewicht zwischen Salzzufuhr und Salzausscheidung ist von zentraler Bedeutung für den Organismus und insbesondere für die Steuerung des Flüssigkeitshaushalts, das heißt der zirkulierenden Flüssigkeit (Blutvolumen) und der Flüssigkeit in den Zellen. In erster Linie sind dafür die Nieren verantwortlich. Über sie werden über 95 Prozent des aufgenommenen Salzes ausgeschieden. Bei einem Salzmangel wird ihre Funktion dank hochwirksamer Hormonsysteme angepasst, und der Körper scheidet weniger Salz aus. Die Salzverluste durch Schwitzen und Stuhlgang sind im Vergleich zur Rolle der Nieren gering und können mit einer minimalen täglichen Salzzufuhr kompensiert werden. Bleibt aber die Kost über eine längere Zeit zu **salzarm**, kann der Körper nicht mehr genügend Wasser zurück behalten. In der Folge zirkuliert weniger Blut in den Gefäßen, und der Blutdruck sinkt. Genetische Variationen in der Bevölkerung sind verantwortlich dafür, dass einzelne ethnische Gruppen mit längeren salzarmen Perioden besser zurande kommen als andere. Ein **übermässiger** Salzkonsum führt hingegen zu einem höheren zirkulierenden Blutvolumen und damit zu einem Anstieg des Blutdrucks.

Suppen



Salate – Antipasti



Fenchel-Kohlrabi-Carpaccio mit Granatapfelkernen

für 2 Personen

- ½ kleiner Fenchel
- ½ kleiner Kohlrabi
- 2 Kumquats, in Scheiben
- ½ Zitrone, Saft
- 2 EL Rapsöl
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frisch geriebener Ingwer, nach Belieben
- evtl. 1 Prise Meersalz
- 10 Baumnuss-/Walnusskernhälften
- 1 Granatapfel
- Rucola

1 Fenchel in Längsrichtung in sehr feine Scheiben hobeln/schneiden. Kohlrabi schälen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln/schneiden.

2 Fenchel und Kohlrabi abwechselnd auf eine Platte verteilen, Kumquats dazwischenlegen, mit Zitronensaft und Rapsöl beträufeln, mit Pfeffer und frisch geriebenem Ingwer würzen. Mit Nüssen, ausgeklopften Granatapfelkernen und Rucola garnieren.

Kumquat

Die Zwerge unter den Zitrusfrüchten haben einen säuerlich-herben Geschmack. Die Früchtchen werden mit der Schale verzehrt. Die ungespritzte Schale ist das Beste an der Minifrucht. Die ursprünglich aus dem chinesisch-vietnamesischen Raum stammenden Kumquatbäumchen werden heute in vielen subtropischen Gebieten von Japan bis Italien, Nordafrika und Nordamerika angebaut.

Granatapfel

Die runde, etwa apfelsgroße Beerenfrucht enthält weisse Samen/Kerne, welche von einer extrem dünnen, durchsichtigen roten bis rosafarbenen Fruchtfleischhülle umgeben sind. Die Samen/Kerne sind reich an Vitamin K, B-Vitaminen, Mineralstoffen sowie Säuren. Zum Servieren Granatapfel halbieren und Kerne ausklopfen.

kcal	343
Fett (g)	22,1
mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	9,5
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	9,4
gesättigte Fettsäuren (g)	2,0
Kohlenhydrate (g)	30,6
Eiweiß (g)	4,3
Nahrungsfasern (g)	6,8
Natrium (mg)	297



Vegetarische Hauptgerichte



Gefüllte Zucchini

für 2 Personen

- 2 Zucchini

Füllung

- je 100g gekochte weisse Bohnen und Kichererbsen
- gemischte Kräuter, z. B. Bohnenkraut, Petersilie, Thymian, Majoran
- Kreuzkümmelsamen
- Cayennepfeffer
- 1-2 Knoblauchzehen, durchgepresst
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone,
abgeriebene Schale
- wenig Meersalz
- 1 EL Brot-/Semmelbrösel
- 2 EL Olivenöl
- Zitronenspalten
- Kresse, für die Garnitur

Zitronen-Joghurt-Sauce

- 1 Joghurt
- 1 Bio-Zitrone,
wenig abgeriebene Schale
- 1 Knoblauchzehe, durchgepresst
- frisch gemahlener Pfeffer
- Meersalz

- 1 Zucchini beidseitig kappen, längs halbieren und mit einem Pariserlöffel aushöhlen. Zucchinihälften im Dampf 3 bis 4 Minuten garen.
- 2 Weisse Bohnen und Kichererbsen in der Moulinette oder von Hand mit dem Messer hacken. Kräuter fein hacken, unter die Hülsenfrüchte mischen. Knoblauch dazupressen, mit restlichen Zutaten untermischen, mit wenig Salz abschmecken. In die Zucchinihälften füllen, Brotbrösel darüberstreuen, mit Olivenöl beträufeln.
- 3 Gefüllte Zucchini im vorgeheizten Backofen bei 200°C 10 Minuten überbacken. Mit Zitronenspalten und Kresse garnieren. Sauce separat servieren.

Brotbrösel selber herstellen
Weissbrot- oder Ruchbrotscheiben entrinden und tiefkühlen; gefroren auf der Bircherraffel reiben, entweder sofort verbrauchen oder wieder tiefkühlen.

Inhaltsstoffe
Hülsenfrüchte sind reich an wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, welche den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen.

Servievorschlag
Mahlzeit mit einer Suppe beginnen.

kcal	470
Fett (g)	21,0
mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	3,2
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	11,8
gesättigte Fettsäuren (g)	4,5
Kohlenhydrate (g)	47,4
Eiweiß (g)	21,8
Nahrungsfasern (g)	14,1
Natrium (mg)	473



Fleisch – Fisch



Gemüsecurry mit Poulet

für 2 Personen

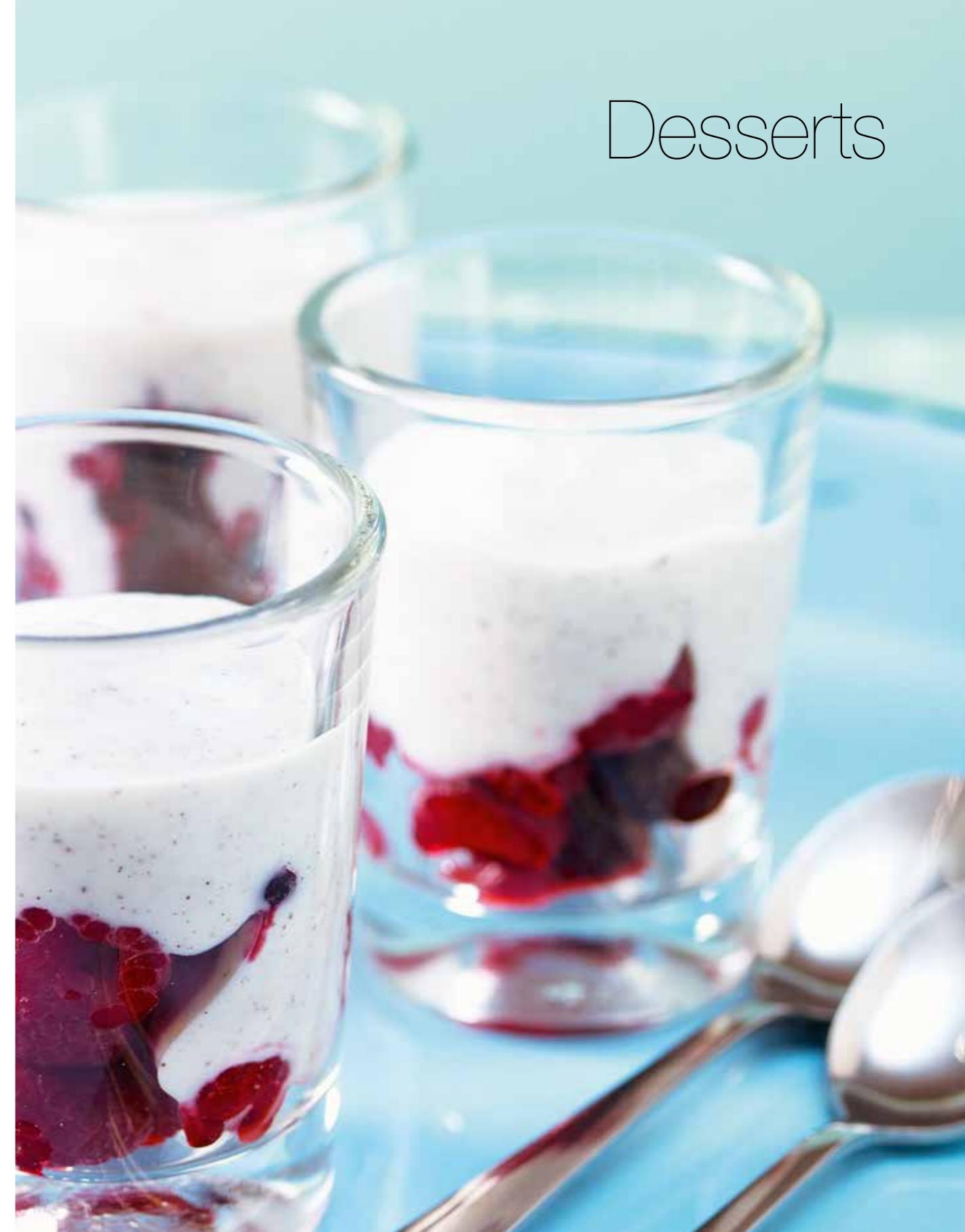
- 450 g gemischtes Gemüse, je nach Saison Karotte, Peperoni/Gemüsepaprika, Kürbis (fruchtige Sorte), Fenchel, Lauch, Zucchini, Aubergine, grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Kartoffel
- 2½ dl/250 ml Kokosmilch
- 1 Thai-Gewürzset (Zitronengras, Kaffirlimettenblätter, Chilischote)
- 2 TL milder Curry
- 1 Prise Kreuzkümmelpulver
- frisch geriebener Ingwer
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Pouletbrustfilets, gewürfelt
- Curry, zum Bestäuben
- 1 TL Sojasauce
- 2 EL Sesamsamen
- fein geschnittener Koriander, für die Garnitur

- 1 Karotte schälen und schräg in Scheiben schneiden. Peperoni halbieren, Stielansatz, Kerne und weisse Rippen entfernen, Schotenhälften in 6 Stücke schneiden. Kürbis entkernen und schälen, in Würfel schneiden. Grobfasrige Teile beim Fenchel mit dem Sparschäler abschälen, Knolle längs vierteln oder achteln. Beim Lauch grobfasrige Teile entfernen, Stange in Stücke schneiden. Zucchini beidseitig kappen, in 2 cm lange Stücke schneiden. Aubergine beidseitig kappen, in Würfel schneiden. Bei den Bohnen den Stielansatz entfernen, quer halbieren. Brokkoli und Blumenkohl in Röschen teilen. Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.
- 2 Kokosmilch, Thai-Gewürzset und Curry aufkochen, das Gemüse zugeben, 12 bis 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist, aber noch ein wenig Biss hat. Mit Kreuzkümmel, frisch geriebenem Ingwer und der Prise Salz abschmecken.
- 3 Pouletwürfel im Öl anbraten, mit Curry bestäuben, etwa 5 Minuten weiterbraten, mit der Sojasauce ablöschen, Sesamsamen darüberstreuen.
- 4 Das Gemüsecurry anrichten, Pouletfleisch darauf anrichten, mit Koriander bestreuen.

kcal	408
Fett (g)	17,8
mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	4,8
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	8,9
gesättigte Fettsäuren (g)	3,1
Kohlenhydrate (g)	18,6
Eiweiß (g)	42,9
Nahrungsfasern (g)	7,8
Natrium (mg)	539



Desserts



Die Schweizerische Herzstiftung



Schweizerische
Herzstiftung

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an einer Herz-Kreislauf-Krankheit sterben und dass für Betroffene das Leben lebenswert bleibt.

Die Schweizerische Herzstiftung hat sich zum Ziel gesetzt, Patienten und die breite Öffentlichkeit über die Risiken für Herz und Kreislauf, die verschiedenen Krankheitsbilder, Diagnoseverfahren und Therapien, Rehabilitation, Präventionsmöglichkeiten und das richtige Verhalten im Notfall aufzuklären.

Das Leistungsangebot wird ergänzt durch die

persönliche Beratung bei medizinischen Fragen, das Herztelefon und die Internet-Sprechstunde sowie das Gönnermagazin «Herz und Hirnschlag». Daneben unterstützt die Schweizerische Herzstiftung Forschungsprojekte in den Bereichen Herzgefäßkrankheiten und Hirnschlag und vergibt jährlich einen Forschungspreis. Mit einem herzgesunden Lebensstil und einer bewussten Ernährung kann jede und jeder Einzelne viel dazu beitragen, dass es erst gar nicht zu einer Erkrankung, einem Herzinfarkt oder Hirnschlag kommt. Ihre Spende hilft, diese Tätigkeiten im Dienst der Betroffenen und der gesamten Bevölkerung fortzuführen. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Die Autoren



Prof. Dr. med. Michel Burnier ist Leiter Abteilung Nephrologie (Nierenerkrankungen) und Hypertensiologie (Bluthochdruck), Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Lausanne. Schwerpunkt seiner wissenschaftlichen Arbeit ist die Erforschung der Nierenfunktionen im Zusammenhang mit Bluthochdruck und des Einflusses, den das Salz dabei hat. Der Autor hat zahlreiche Artikel und Beurteilungen in medizinischen Fachzeitschriften veröffentlicht und gehört nationalen und internationalen Fachgesellschaften an. Er ist Mitautor des Expertenberichts «Salzkonsum und Bluthochdruck» der Eidgenössischen Ernährungskommission (BAG).



Erica Bänziger ist diplomierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Sie kocht am liebsten mit Lebensmitteln, die natürlich produziert werden und deshalb reich an Aromen sind. Sie ist auch Rezeptautorin der Bücher «Kochen für das Herz nach mediterraner Art», «Kochen für das Herz – Die guten Fette und Öle» sowie «Kochen für das Herz – Schweizer Küche leicht gemacht».

Register

A

Aioli 90
Alkohol 29
Apfel 73, 78
Aprikose, Dörr- 144
Aubergine 85, 128, 134
Avocado 71, 74, 86, 107, 109

B

Balsamico 36
Basilikum 36, 68, 74, 88, 96, 99, 118, 134, 136
Baumnuss 73, 74, 80, 82, 99, 144
Beeren 152
Bewegung 24, 29
Blumenkohl 65, 90, 102, 128
Blüten, Kapuzinerkresse- 84
Blutdruckwert 19, 24, 28
Bohne, grüne 64, 94, 99, 102, 128
Bohne, weisse 64, 71, 112, 136
Bohnenkraut 37, 62, 76, 112, 134
Brokkoli 65, 90, 102, 106, 128
Brotbrösel 112
Brüsseler Endivie 70, 90, 124
Burger, Fisch- 122

C

Cashewnüsse 74, 78, 84
Catalogna 96
Chilischote 60, 98, 128
Cointreau 148
Couscous 102
Curry 38, 60, 62, 102, 122, 128, 140

D

Dattel 78, 144
Diabetes 20, 27
Dip, Quark- 98
Diuretika 24, 25

E

Erbse, grüne 95

F

Fenchel 57, 82, 88, 102, 128
Fisch 18, 87, 106, 107, 118, 120, 122, 126, 130, 132, 138
Fleisch, Poulet- 106, 107, 125, 128, 140
Fleisch, Rind- 64, 124, 134, 141
Fluor 18

G

Garnelen 60
Gemüsepaprika 88, 90, 94, 102, 122, 134
Gerste, Roll- 64
Gewürze 29
Gewürznelke 38, 54, 56, 58, 59, 60, 62, 64, 98
Gomasio 102
Granatapfel 82, 84, 148

H

Haselnuss 81, 95, 144
Hefeflocken 39, 56, 57
Herzinsuffizienz 19, 25
Herzschwäche 25

I

Ingwer 39, 56, 60, 62, 72, 78, 81, 82, 98, 128, 132, 140, 146, 150
Jod 18
Joghurt 112, 144, 150, 152

L

K

Kaffee 29
Kakaopulver 144
Kaffirlimettenblatt 60, 128
Kalzium 28
Kapern 124
Karies 18

Karotte 57, 58, 60, 64, 65, 70, 76, 78, 88, 90, 102, 128
Kartoffel 54, 58, 64, 65, 100, 108, 114, 128

Käse, Mozzarella 68

Käse, Ricotta 110

Kerbel 41

Kichererbse 102, 112

Kiwi 148

Knoblauch 40, 59, 85, 86, 90, 95, 110, 112, 136, 138

Knochen 18

Kohl, Rot- 70, 73

Kohl, Weiss- 57, 84

Kohlrabi 57, 80, 82, 88, 90

Kokosmilch 60, 128

Kokosraspel 144

Koriander 41, 60, 108, 109, 122, 140

Kräuter 29

Kreuzkümmel 42, 73, 84, 102, 108, 112, 128

Krevette 60, 136

Kropf 18

Kumquat 82, 126

Kürbis 56, 57, 58, 62, 102, 106, 125, 128, 134

Kürbiskerne 79

M

M

Magenkrebs 19
Mairübe 80
Majoran 43, 54, 64, 65, 73, 79, 80, 94, 98, 100, 104, 112, 138
Meerrettich 43, 54, 57, 58, 62, 73, 80, 87, 88, 98, 107, 114, 124, 126

Menopause 20

Milch 18

Mineralwasser 28
Medikamente, Bluthochdruck- 24

Muskatnuss 44, 54, 64, 6, 102, 106, 114

N

Niereninsuffizienz 19, 25, 27

O

Ödem 25

Öl, Oliven- 33

Öl, Raps- 33

Orange 148, 150

Osteoporose 19

P

Paprika 45, 120, 124
Pasta 95, 96, 99, 104, 109, 118, 136

Pastinake 54, 57, 58, 76, 102, 114

Peperocino 106, 107, 110, 118, 124, 132, 140, 141

Peperoni 88, 90, 94, 102, 122, 128, 134

Petersilie 45, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 64, 65, 70, 71, 72, 74, 81, 85, 86, 87, 88, 96, 98, 99, 102, 106, 107, 108, 109, 112, 114, 118, 120, 122, 132, 134, 138, 140, 141

Lebensmittel, industrielle 26, 28

Lebensmittel, salzreiche 28

Linsen 57, 62, 98

Lorbeerblatt 42, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 64, 65, 71, 98, 106, 108, 120

Pflaume, Dörr- 150

Physalis 148

Pilze 104, 106, 141

Pinienkerne 110, 118

Pistazien 148

Q

Quark 98, 100

R

Radicchio di Treviso 90, 124
Radieschen 87, 90
Rande 72, 76, 79, 81
Rettich 70, 79, 87, 88, 90

Reis 140

Rosmarin 47, 57, 94, 124, 138, 141

Rote Bete 72, 76, 79, 81

Rucola 82, 87, 95

S

Safran 108

Salbei 47, 76, 110

Salz, Kalium- 27

Salz, Magnesium- 27

Salzausscheidung 24
Salzmenge 16, 17, 19, 22, 24, 25

Salzsensitibilität 20, 28

Salzsorten 35

Sauce, Joghurt- 112

Sauce, Quark- 100

Sellerie, Knollen- 58, 114

Sellerie, Stangen- 90, 124, 140

Senior 20

Sesamsamen 128, 144

Spargel 76, 90

Spinat 102, 104

Sprossen 62, 100

Süßkartoffel 76, 102, 106, 107

Sch

Schnittlauch 47, 80

St

Sternanis 150

T

Thymian 49, 94, 98, 100, 104, 106, 107, 112, 114, 122, 124, 134, 138, 141

Toast, Knoblauch- 59
Tomate 68, 71, 74, 107, 109, 122, 132, 134, 138

Ü

Übergewicht 20, 24, 29

V

Vanille 48, 148, 152

W

Walnuss 73, 74, 80, 82, 99, 144

Wasabi 87, 122

Wildkräuter 48

Z

Zahn 18

Zimt 48, 144, 150

Zitrone 146

Zitronengras 60, 128

Zucchini 57, 74, 88, 90, 110, 128, 134

Zwiebel 50, 59, 60, 64, 72, 86, 87, 94, 96, 125, 126, 134

