

Inhalt

Vorwort Johann Schmid 12
Einleitung 14

Grundlagen	Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien 18
	Zöliakie und Glutensensitivität 19
	Weizenallergie 20
	Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) 21
	Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktoseintoleranz) 23
	Hereditäre und intestinale Fruktoseintoleranz 24
	Fruchtzuckermalabsorption 24
	Gemüse 27
	Zuckeraustauschstoffe 27
	Süsstoffe 28
	Alternativen zu Fruchtzucker 28
	Individuelle Austestung 28
	Histamin 29
	Hyper- oder Hypoaktivität 32
	Aspergillus niger 32
	Alternativen zu Kuhmilch, Hühnerei und Weizen 34
	Kuhmilch 34
	Hühnerei 37
	Weizen und Gluten 39
	Hirse 41
	Buchweizen 42
	Quinoa 43
	Canihua 44
	Amaranth 44
	Reis 45
	Mais 45
	Hafer 46
	Worauf ist beim glutenfreien Backen zu achten? 49
	Glutenfrei kochen ist nicht schwer 50
	Hefe 51
	Gewürze und Kräuter 53
	Allgemeines zum Würzen 53
	Kräuter 54
	Gewürze 54
	Physiologische Wirkungen von Gewürzen und Kräutern 54
	Die richtige Anwendung von Gewürzen und Kräutern 56
	Verwendungsmöglichkeiten 57

Salz 58

Allgemein 58

Steinsalz 58

Meersalz 59

Himalajasalz 59

Zu hoher Kochsalzverbrauch ist gesundheitsschädlich 59

Jod und Fluor im Salz 60

Geschmacksverstärker Glutamat 60

Hülsenfrüchte 61

Linsen 64

Kichererbsen 67

Erbsen 70

Platterbsen 71

Bohnen 72

Speisewicken 79

Lupinen 80

Kartoffeln 81

Süßkartoffeln 82

Pastinaken, die Alternative zu Karotten 82

Erdmandeln, die Alternative bei Nussallergien 83

Marroni (Edelkastanie) 83

Keime und Sprossen 84

Fette und Öle 85

Butter und Margarine 86

Butter 86

Margarine 87

Süßungsmittel 88

Künstliche Süßstoffe 89

Zuckeraustauschstoffe 89

Natürliche Süßungsmittel 90

Einkauf 93

Qualität 93

Deklaration und Zutatenliste 93

Deklaration glutenfreier Lebensmittel 95

Lebensmittelqualität 95

Empfehlenswerte zertifizierte Bioprodukte 97

Produkte aus IP-Produktion 98

Hors-sol-Produkte meiden 98

Ernährungsumstellung in der Familie 98

Prävention und Gesunderhaltung 99

Wasser 100

Die drei Hauptmahlzeiten 101

Der Säure-Basen-Haushalt 103

Gesunde Vollwerternährung 104

Saisontabelle für Schweizer Gemüse, Salate und Früchte 105

Vollkorn 105

Speisestärken 106

Gesundes Essen für Kinder 106

Entschlackungskur 108

Rezepte Neue Lebensfreude aus der Wirkstatt Küche 114

Menüplan 114

Abkürzungen und Fachbegriffe 117

Zutaten für die Rezepte 118

Frühstück 125

Suppen, Salate 133

Verschiedene Gerichte und Beilagen 147

Gerichte mit Hülsenfrüchten 175

Gerichte mit Fleisch 191

Saucen, Dips, Aufstriche, würzige Butter 197

Brot, Waffeln, Pizzateig 217

Guetzli 245

Kuchen, Cakes, Muffins, Fladen, Wähen 263

Süssspeisen 283

Drinks, Shakes, Smoothies, Eistee 293

Verzeichnis der einzelnen Rezepte siehe Seite 307

Anhang Stichwortverzeichnis 302

Rezeptverzeichnis 307

Produzentenadressen 311