

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
	Zucker austauschstoffe 27
	Süßstoffe 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
Erbosen	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 Süsstoffe	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