

Inhalt

Teil 1: Ernährung als Therapie 1

Die mediterran-asiatische Vollwert-Ernährung	1
Ein Blick in die Geschichte der Vollwert-Ernährung	1
Wissenschaftliche Erkenntnisse	3
Die mediterrane Ernährung	5
Blick nach Asien	5
Mediterran-asiatische Vollwert-Ernährung – Die Kombination macht's	6
Unsere Lebensmittel	7
Getränke	7
Obst und Gemüse	11
Vollkorngetreide	15
Tierische Eiweiße	15
Genussmittel und Salz	17
Allgemeine Kostempfehlungen	18

Teil 2: Die Rezepte 21

Süße Brotaufstriche	21
Dattel-Nussaufstrich	21
Feigenmus	22
Mandelaufstrich mit Obst	23
Pflaumenmarmelade	24

Salzige und deftige Brotaufstriche	25
Avocadopaste	25
Hafer-Möhrenpaste	26
Grünkerncreme	27
Hafer-Meerrettichaufstrich	29
Hirseaufstrich	30
Kartoffel-Zucchini aufstrich	31
Linsenpaste mit Oliven	32
Pomodoro	33
Getreidebreie zum Frühstück	35
Birnen-Haferbrei mit Sojadrink	35
Dinkel-Amaranthbrei mit getrockneten Aprikosen und Mandeln	36
Bulgurmüsli	37
Dinkelgrieß-Apfelbrei	38
Frischkornmüsli mit Heidelbeeren	39
Frühstücksbrei mit Zimt	40
Süßreis-Hirsebrei mit Apfel und Walnusskernen	41
Warmer Getreidebrei mit Obst	42
Suppen und leichte Eintöpfe	43
Bananen-Currysuppe mit Mandelblättchen	43
Brokkoli-Kokossuppe	44
Einfache Kürbissuppe	46
Kartoffelsuppe mit roten Berglinsen	47
Kichererbsensuppe	49
Minestrone	50
Möhren-Ingwersuppe mit Ananas	51
Zucchini suppe mit Sesamsalz	52
Gemüse-Gersteneintopf	53
Kohlrabieintopf mit Champignons	54
Spitzkohleintopf mit Kartoffeln	55
Wirsing-Grünkerneintopf	56
Gemüse Eintöpfe und Ragouts als Hauptspeisen	57
Bohnen-Weißkohltopf mit Paprika und Schnittlauchhäubchen	57

Vegetarisches Chilli	59
Buchweizentopf mit Gemüse	60
Grünkohl orientalisches	61
Kürbis-Lauchgemüse	62
Linsengemüse mit Tomaten	63
Kartoffelcurry mit Frühlingszwiebeln	64
Kartoffel-Sauerkrautgulasch	65
Rote Betegemüse	67
Steckrübenragout	68
Überbackenes und Aufläufe	69
Auberginenröllchen	69
Gefüllte Auberginen mit Champignons	70
Gefüllte Auberginen mit Möhren und Quark	72
Überbackene Auberginen mit Ziegenkäse	75
Sommerliche Gemüse-Buchweizenpfanne	76
Buchweizen-Spinatauflauf mit Cashewkernen	77
Fenchelgratin mit Kräuterkruste	79
Griechische Tomaten	81
Gefüllte Kartoffeln mit Spinat	82
Kartoffel-Kokosgratin mit Ingwer	83
Gefüllte Kohlrabi mit Linsen	84
Kräuterpolenta mit Schafskäse	85
Makkaroniauflauf mit Schafskäse	86
Moussaka	87
Paprika mit Polentafüllung	89
Pastinaken-Spinatgratin	90
Gefüllte Riesenchampignons	91
Rosenkohl-Möhrenquiche	93
Wirsingroulade mit Pesto	94
Zucchini-Tomatengemüse	96
Gefüllte Zucchini mit Schafskäse und Bulgur	97
Pfannengerichte und Gebratenes	98
Buchweizen-Spinatomelette mit Käse-Walnusssoße	98
Gebratenes Gemüse	100

Getreidebraten mit Soße	101
Grünkernbratlinge mit Käse überbacken	103
Hafer-Spinatbratlinge	104
Maisplätzchen	107
Möhren-Zucchini-fladen mit Joghurtdip	108
Sauerkrautpuffer	110
Schafskäsefrikadellen	112
Sesamkartoffeln	114
Vollkornpfannkuchen mit zweierlei Gemüse-Käsefüllung	115
Zucchini-puffer	117
Reis-, Nudel- und Getreidegerichte	118
Bunte Buchweizen-Gemüsepfanne	118
Bunte Nudelpfanne	120
Chinapfanne mit Basmatireis	121
Gemüsepaella	123
Gemüserisotto	124
Hartweizenspaghetti in Tomaten-Grünkernsoße	125
Hirsotto mit Tomaten-Zwiebelsoße	126
Indische Naturreispfanne	128
Nudel-Bohnenpfanne	129
Spargel-Spinatpfanne mit Ingwer	130
Salate und Rohkost	131
Avocado-Zucchini-salat	131
Chicoréesalat	132
Feldsalat mit Linsensprossen	133
Fenchelsalat	134
Gemischter Salat mit Sanddornsoße	136
Kräuter-Spargelsalat	139
Bunter Linsensprossensalat	140
Möhrenjoghurt	141
Nachspeisen	142
Süße Avocadocreme	142
Bananen-Erdbeersalat	143
Hirse-Früchtecreme	144

Mandelflammeri mit Früchten	145
Obstsalat mit Dinkelsprossen	146
Orangencreme	147
Zimt-Pflaume	148
Literatur	149
Die Autorinnen	151