

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Teil 1: Ernährung als Therapie</b>                              | <b>1</b>  |
| 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        |
| <b>Teil 2: Die Rezepte</b>   | <b>21</b> |
| 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-Zucchiniaufstrich                                | 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 |
| Zucchinisuppe mit Sesamsalz                                | 52 |
| Gemüse-Gersteneintopf                                      | 53 |
| Kohlrabieintopf mit Champignons                            | 54 |
| Spitzkohleintopf mit Kartoffeln                            | 55 |
| Wirsing-Grünkerneintopf                                    | 56 |
| Gemüseeintöpfe und Ragouts als Hauptspeisen                | 57 |
| Bohnen-Weißkohltopf mit Paprika und Schnittlauchhäubchen   | 57 |

|  |     |
|--|-----|
| Vegetarisches Chilli                           | 59  |
| Buchweizentopf mit Gemüse                      | 60  |
| Grünkohl orientalisch                          | 61  |
| Kürbis-Lauchgemüse                             | 62  |
| Linsengemüse mit Tomaten                       | 63  |
| Kartoffelcurry mit Frühlingszwiebeln           | 64  |
| Kartoffel-Sauerkrautgulasch                    | 65  |
| Rote Bete gemüse                               | 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-Zucchinifladen mit Joghurtdip                 | 108 |
| Sauerkrautpuffer                                     | 110 |
| Schafskäsefrikadellen                                | 112 |
| Sesamkartoffeln                                      | 114 |
| Vollkornpfannkuchen mit zweierlei Gemüse-Käsefüllung | 115 |
| Zucchinipuffer                                       | 117 |
| Reis-, Nudel- und Getreidegerichte                   | 118 |
| Bunte Buchweizen-Gemüsepflanne                       | 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-Zucchinisalat                                | 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-Fruchtecreme                                   | 144 |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| Mandelflammeri mit Früchten  | 145        |
| Obstsalat mit Dinkelsprossen | 146        |
| Orangencreme                 | 147        |
| Zimt-Pflaume                 | 148        |
| <b>Literatur</b>             | <b>149</b> |
| <b>Die Autorinnen</b>        | <b>151</b> |