

Inhalt

10 Vorwort

11 Die Schweizerische Herzstiftung

1. Medizinischer Teil

12 Weshalb eine herzgesunde Ernährung?

12 Arteriosklerose als Grundübel

13 Ernährung und Arteriosklerose

13 Blutfettwerte und Arteriosklerose

14 Wie kann ich mein Cholesterin positiv beeinflussen?

15 Öle und Fette in der Nahrung

16 Antioxidantien

16 Alkohol

17 Mediterrane Ernährungsweise

18 Wie können diese Vorgaben in der Praxis umgesetzt werden?

20 Mediterrane Ernährung streng wissenschaftlich (Lyon Herzstudie)

2. Ernährungskunde

22 Makronährstoffe / Inhaltsstoffe

22 Kohlenhydrate / Zucker

22 Fette und Öle

24 Proteine (Eiweisse)

25 Vitamine

25 Folsäure

25 Nahrungsfasern

26 Sekundäre Pflanzenstoffe

26 Lebensmittel

26 Getreide, Reis, Mais

26 Kartoffel

27 Hülsenfrüchte

27 Früchte und Gemüse

27 Käse, Joghurt und weitere Milchprodukte

28 Fisch

28 Fleisch

28 Und Eier?

28 Kochsalz

29 Flüssigkeit

30 Gesunde Zubereitungsarten

30 Dampfgaren

30 Dünsten

30 Braten in der Bratpfanne

31 Weitere Tipps für die tägliche Ernährung

31 Über den Tag verteilt

31 Früchte und Gemüse

32 In Ruhe essen

32 Aufbewahrung

Rezepte

Vorspeise

- 36 Focaccia
- 38 Auberginenkaviar
- 38 Hummus – Kichererbsenpüree
- 39 Dörrtomatenpaste
- 39 Thymian-Tomaten
- 40 Gebratener Knoblauch «Nicola»
- 41 Peperoni mit Pinienkernen
- 42 Pikante Catalogna cimata

Salate

- 46 Bunter Blattsalat
- 46 Spargel-Erdbeeren-Carpaccio
- 48 Fenchel-Kumquat-Carpaccio
- 48 Zucchini-Nektarinen-Carpaccio
- 50 Randen-Rotkabis-Salat
- 50 Eisberg-Kabis-Salat mit Kürbiskernen
- 52 Bunter Herbstsalat mit Marroni
- 54 Sommersalat mit Quinoa und Mozzarella
- 56 Kürbissalat mit Meerrettich und Nüssen
- 56 Mairüben-Karotten-Salat
- 58 Randen-Rucola-Salat mit Ei
- 58 Tomaten-Brot-Salat – Panzanella
- 60 Linsen-Kichererbsen-Salat mit Gemüse
- 62 Kabissalat
- 62 Schwarzwurzelsalat mit Feigen

Suppen

- 66 Erbsensuppe mit Minze
- 66 Tomatensuppe mit Basilikum
- 68 Süsskartoffel-Linsen-Suppe
- 70 Kürbissuppe mit Orangenminze
- 70 Randensuppe mit Majoran
- 72 Quinoasuppe mit Kokosmilch
- 72 Avocado-Kaltschale
- 74 Gersten-Basilikum-Suppe
- 75 Mais-Kürbis-Suppe
- 76 Gerstensuppe
- 78 Umbrische Reis-Linsen-Suppe
- 80 Gazpacho

Mahlzeiten

- 84 Hirsegriess-Kürbis-Auflauf
- 86 Kürbisgratin
- 88 Gemüselasagne
- 90 Gemüserösti mit gebratenem Rosenkohl
- 90 Pfannengerührter Rosenkohl mit Ingwer und Orange
- 92 Gemüsefrittata
- 92 Peperonata mit Basilikum und Oliven
- 94 Weisskabis indische Art
- 94 Rotkabis und Blumenkohl auf Rucola
- 96 Karotten-Topinambur-Tajine
- 98 Bratkartoffeln mit grünen Bohnen
- 100 Blumenkohl mit Salbei
- 101 Wirz mit Nusscrumbles
- 102 Rondini mit roter Quinoa
- 104 Gebackener Fenchel mit roten Zwiebeln

104	Gersten-Linsen-Eintopf
105	Pilze im Kichererbsenteig
106	Ofengemüse
108	Mediterraner Kohlrabi
108	Gebratener Grünspargel
109	Curry-Zucchini mit Pinienkernen
109	Spinat mit Rosinen und Pinienkernen
110	Randenrisotto
110	Marronirisotto
112	Zucchini-Risotto
113	Risotto mit Kürbis und Spinat
114	Mais-Wildreis-Burger
116	Haferflocken-Lauch-Medaillons
118	Kartoffel-Auberginen-Curry
120	Kartoffel-Kürbis-Püree mit gebratenem Fenchel
122	Pasta mit Zucchini und Erbsen
124	Orecchiette mit Brokkoli und Tomaten
126	Penne mit Auberginen-Tomaten-Ragout
128	Nudeln mit Cicorino rosso
130	Pikante Spaghetti
130	Pasta mit Kefen und Nusspesto
132	Zucchinipizza
134	Tomaten-Tarte-Tatin mit Ziegenricotta
136	Polenta-«Flammkuchen»

Desserts

140	Mangoköpfchen
140	Rotweinzwetschgen
141	Zitronen-Mascarpone-Mousse
142	Sommerlicher Hirse-Beeren-Traum
144	Zabaione mit Lavendel
146	Nuss-Marroni-Parfait
148	Kürbispie
150	Kürbismuffins
150	Kürbispüree
151	Orangenparfait
152	Zitronen-Kräuter-Muffins

Anhang

154	Register
157	Die Autoren