

Ursula Summ



Trennkost

Das Einsteiger-Kochbuch

120 Rezepte
zum einfachen
Abnehmen

Ursula Summ

Trennkost

Das Einsteiger- Kochbuch

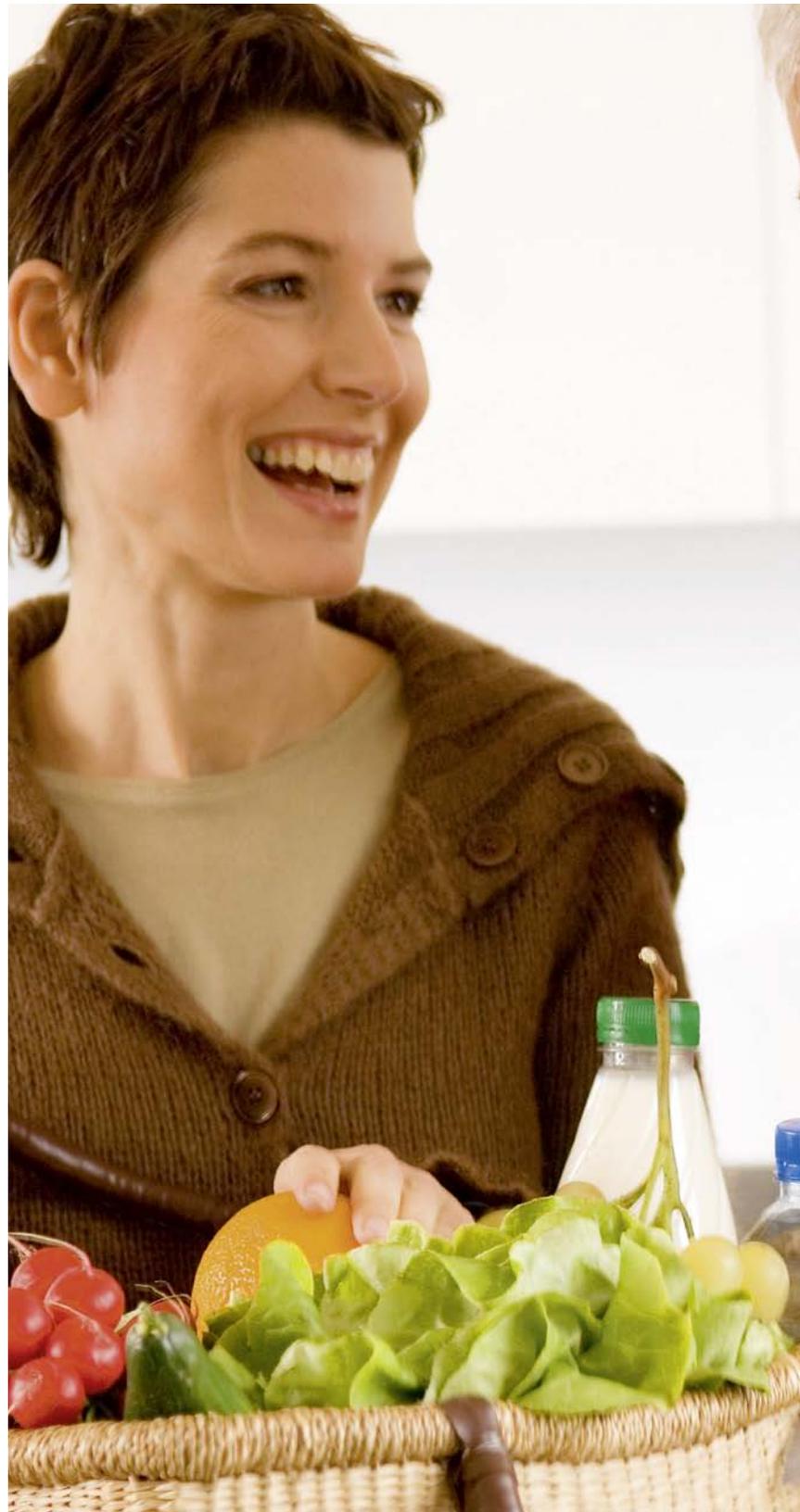
120 Rezepte zum
einfachen Abnehmen

 TRIAS

EINSTIEG

- 9 Trennkost –
Die ideale Ernährungsform
- 10 Übergewicht – was nun?
- 11 Der Stoffwechsel ist entscheidend
- 11 Schlüsselrolle Insulin
- 13 Trennkost – die gesunde
Dauerernährung
- 14 Das Kombinationsprinzip
- 15 Der Säure-Basen-Haushalt
- 16 Die Philosophie der Trennkost
- 17 Wichtige Tipps für den Anfänger
- 19 Trennkost am Arbeitsplatz
- 21 Essen im Restaurant
- 22 Trennkost in der Familie
- 22 Der perfekte Start
- 24 Jeden Tag Bewegung –
aber ohne Stress

- 26 Special: Mengenplan
- 28 Special: Kombiplan





REZEPTE

- 31 **Tolle Gerichte zum Genießen**
- 32 **„Herr Ober, bitte eine Melange!“**
Leckereien zum Frühstück
- 40 **Der kleine Snack für zwischendurch**
Wenn der Heißhunger kommt
- 50 **Heiße Suppe für die Seelen**
Warm und wohltuend
- 56 **Für den großen Hunger**
Leckere Hauptgerichte von rustikal bis exotisch
- 92 **Neutrale Beilagen**
Knackige Salate und tolle Gemüse-Ideen
- 108 **Süßes und Pikantes**
Für Naschkatzen und Schleckermäuler
- 118 **Getränke**
Erfrischende Trennkost-Drinks
- 123 **Ihre Trennkostwoche**
Rezeptvorschläge für jeden Tag
- 124 **Der Wochenplan für Berufstätige**
- 124 **Der Wochenplan für Eilige**
- 125 **Der Wochenplan für die Familie**



Trennkost – Die ideale Ernährungsform

Die Trennkost ist keine Diät im üblichen Sinne, sondern ein sanfter Weg zu mehr Wohlbefinden und schonender Gewichtsabnahme. Das Grundprinzip ist einfach: Es beruht weitgehend auf der getrennten Aufnahme von Eiweißen und Kohlenhydraten, dem Säuren-Basen-Gleichgewicht und der Vollwertigkeit der Nahrungsmittel.



Übergewicht – was nun?

Alle Molligen kennen ihn, den Tag, an dem man alles hinwerfen möchte. Die sichtbaren Speckröllchen lassen sich nicht mehr kaschieren, der Spiegel wird zum Feind.

Die erwünschte Traumfigur rückt in unendliche Ferne. Negative Gefühle schleichen sich ein, gefolgt von der seelischen Belastung, unattraktiv zu sein. Hier hilft nur eins: Raus aus der täglichen Routine. Machen Sie sich schlau und suchen Sie Aufklärung. Zeigen Sie ernsthaftes Interesse an Ihren bisherigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, und finden Sie heraus, wo der Haken ist. Verändern Sie Ihre Körperchemie, indem Sie Ihren Stoffwechsel zur größeren

Verbrennung anregen. Knacken Sie auf diese Weise Ihre Fettdepots! Dies funktioniert dann, wenn Sie Ihr Appetitempfinden verändern und gleichzeitig Ihren Körper vor Heißhungerattacken bewahren.

Sie meinen, das klingt zu einfach? Auch wenn Sie jetzt skeptisch Ihre Stirn runzeln - es gibt ihn, diesen einfachen Weg der Gewichtsabnahme. Dazu müssen wir zuallererst wissen, wovon wir zunehmen. Wir haben gelernt, dass Kalorien und

Fett dick machen. Doch Tatsache ist: Trotz kalorien- und fettarmer Ernährung wurden die Menschen der westlichen Länder immer dicker. Gleichzeitig verbreiteten sich verschiedene Stoffwechselerkrankungen wie Arthrose, Gicht, Rheuma, Herz- und Kreislaufstörungen, Magen-Darm-Probleme und besonders Diabetes. Diese Krankheiten bekamen früher fast nur ältere Menschen, heute sind auch junge Menschen betroffen – darunter immer mehr Kinder.

Der Stoffwechsel ist entscheidend

Inzwischen wurde festgestellt, dass die immer größer werdenden Fettpolster dicker Menschen nicht unbedingt das Problem von zu viel Fett und Kalorien sind, sondern sie werden oftmals durch eine Stoffwechselstörung im Kohlenhydrat-haushalt hervorgerufen. Die wahren „Dickmacher“ sind also unter den Kohlenhydraten zu suchen. Weiterhin hat man herausgefunden, dass Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate sind. Sie müssen in zwei Gruppen unterteilt werden.

- In die erste Gruppe gehören die sogenannten komplexen und ballaststoffreichen Kohlenhydrate. Sie enthalten Stärke, Pflanzenfasern und Zellulose und sind in Vollkorngetreide und allen Vollkornprodukten, Gemüse, Salat und Obst zu finden.
- In die zweite Gruppe gehören solche Kohlenhydrate, die als einfach oder denaturiert bezeichnet werden, dies sind vor allem Weißmehl und normaler Haushaltszucker. Diese Kohlenhydrate befinden sich beispielsweise in Weißbrot, Keksen, Pizzateig, Saucen, Süßigkeiten, Limonaden und Bier.

Beide Kohlenhydratgruppen werden im Körper zu Glukose (Traubenzucker) umgewandelt. Da beide aber aus unterschiedlich vielen Zuckerbausteinen bestehen, werden sie mit unterschiedlichen Verdauungsgeschwindigkeiten im Blut aufgenommen. So benötigen ballaststoffreiche, wenig verarbeitete Nahrungsmittel mit Kohlenhydraten aus der ersten Gruppe eine längere Aufspaltungszeit als Nahrungsmittel mit denaturierten Kohlenhydraten aus der zweiten Gruppe.

Das Verhängnis nimmt seinen Lauf

Die sofort in Glukose umgewandelten Zuckerbestandteile der zweiten Gruppe lassen die Bauchspeicheldrüse, die für die Insulinproduktion zuständig ist, überaktiv werden.

Schlüsselrolle Insulin

Fazit: Wer abnehmen und dauerhaft schlank bleiben möchte, muss darauf achten, den Insulinspiegel

Der plötzliche starke Anstieg des Blutzuckerspiegels hat eine ebenso rasante Ausschüttung von Insulin zur Folge, welches wiederum den Blutzuckerspiegel stark absinken lässt. Ein zu niedriger Blutzuckerspiegel bewirkt nun ein Hungergefühl – ein fataler Kreislauf. Zudem regt Insulin die Bildung von Fettsäuren an und führt zur Einlagerung von Fett in den Zellen. Gleichzeitig verhindert Insulin, dass körpereigene Fettdepots geknackt werden können.

wichtig

Dieses Wissen um die Bedeutung der Kohlenhydrate für den Stoffwechsel und gleichzeitig für den Blutzuckerspiegel ist ein wichtiger Punkt in meinem Trennkost-Programm. Denn nur wer weiß, welche Nahrungsmittel den Insulinspiegel ansteigen lassen und welche nicht, kann seine Ernährung optimal darauf abstimmen.

möglichst niedrig zu halten. Denn ein hoher Insulinspiegel sorgt nicht nur für Hungerattacken – solange



Der Erfinder

Dr. Howard Hay (1866 – 1940), Erfinder der Trennkost, war seiner Zeit weit voraus. Bedingt durch seine eigene schwere Krankheit (er litt an der Bright'schen Nierenerkrankung mit Bluthochdruck und Herzerweiterung), begab er sich auf die Suche, sich selbst zu heilen. Mit großer Willenskraft und enormem Gespür für eine harmonische und logische Lebensführung, verwarf er alle Regeln des "normalen" Essens. Er trennte die eiweißreichen Nahrungsmittel von den kohlenhydratreichen, teilte sie außerdem in basenbildende und säurebildende auf und ernährte sich vollwertig. Durch Beobachtung anderer Naturvölker entwickelt er so eine gesundmachende Ernährungsweise und heilte sich selbst.

Leider war es ihm nicht vergönnt, seine Ernährungslehre wissenschaftlich zu beweisen. Doch anhand der vielen Patientenversuche wurde ihm die Richtigkeit seiner Arbeit bestätigt.

Insulin im Blut vorhanden ist, kann auch sein Gegenspieler, das Hormon Glukagon, nicht wirken. Doch Glukagon ist entscheidend, denn es aktiviert wichtige Enzyme zum Öffnen der Fettzellen. Ohne Glukagon bleibt das Fett in den Zellen und kann nicht abgebaut werden.

Übergewicht ...

... Folge einer selbst herbeigeführten Insulin-Überproduktion. Ob Hay, Atkins, Montignac oder Agatston - alle haben einen enormen Beitrag zur Erforschung und Bekämpfung des Übergewichts geleistet und wichtige Denkanstöße bezüglich der Nahrungszusammensetzung und Fettleibigkeit gegeben. Das gilt auch für die beiden Forscherinnen der University of Sydney, Susanne H. A. Holt und Janet C. Brand Miller. Sie fahndeten nach den Ursachen für das weltweit grassierende Übergewicht und den daraus resultierenden Stoffwechselerkrankungen. Sie testeten die Insulinentwicklung nach verschiedenen Mahlzeiten und entdeckten, warum es bei einer fettreduzierten, kohlenhydratbetonten und eiweißangereicherten Nahrung oftmals nicht zu einer Gewichtsabnahme kommt, sondern dies im

Gegenteil zu noch mehr Fettleibigkeit führen kann. Das australische Team wollte es genauer wissen und fragte: Wie viel Insulin schüttet die Bauchspeicheldrüse nach isolierten Kohlenhydraten aus, und wie viel, wenn man ihr – im Rahmen üblicher Mischkost – Fett und Eiweiß dazu serviert? Wer sich schon mit Trennkost beschäftigt hat, der ahnt es: Die Bauchspeicheldrüse antwortete bei verschiedenen gemischten Speisen mit einer stark ansteigenden Insulinkurve – noch höher als bei Weißbrot. In Deutschland erforschte Dr. med. Martin Noelke (Schwiegersohn von Dr. Ludwig Walb, der die Trennkost in Deutschland einführte) die Wirkung der Trennkost auf Blutzucker, Insulinausschüttung und Gewichtsabnahme. Nach umfangreichen Blutuntersuchungen und ausführlichen Experimenten an Trennköstler und Nicht-Trennköstler, lieferte er anschließend die wissenschaftliche Basis, warum man mit der Trennkost abnimmt. Er brachte den Nachweis, dass Trennkost den Blutzuckerspiegel nicht unnötig erhöht. Dementsprechend gering ist auch die Insulinentwicklung, die, so Dr. Noelke, die Schlüsselsubstanz für die Fettgewebsneubildung darstellt. Was Dr. Howard Hay schon vor 100 Jahren

wusste, wurde nun von wissenschaftlicher Seite bestätigt: Kohlenhydrate und Eiweiß im Kombipack sind für manchen Stoffwechsel das reinste Mastfutter. Heute ist wissenschaftlich belegt, dass ein nied-

riger Insulinspiegel wünschenswert ist, nicht nur für die Gewichtsreduktion, sondern auch für viele Erkrankungen, die mit Übergewicht verbunden sind, wie oftmals Bluthochdruck oder Diabetes.

Körper vergleichbar mit einer kleinen biochemischen Fabrik. Bereits im Mund beginnt die Vorverdauung der Kohlenhydrate. Durch die Einwirkung der Amylase, einem basischen Enzym des Speichels, wird die Stärke der Kohlenhydrate in winzige Teilchen zerlegt. Kauen Sie zum Beispiel über eine längere Zeit ein Stück Brot, so spüren Sie deutlich einen zunehmenden süßlichen Geschmack. Beim Kauen wird die neutral schmeckende Stärke des Brotes in kleine Teile zerlegt, diese dabei entstehenden Dextrine schmecken süß. Um eiweißreiche Lebensmittel vorverdauen zu können, benötigt der Körper unbedingt das saure Milieu des Magens. Hier wird das Verdauungsenzym Pepsin aktiv. Dieses zerlegt, in Verbindung mit Salzsäure, die Eiweiße in kleinere Bausteine, den sogenannten Peptiden. Im Magen selbst werden keine Enzyme für die Kohlenhydratverdauung hergestellt. Doch die Wirkung der Amylase bleibt so lange erhalten, bis der Mageninhalt mit Salzsäure vermischt wird.

Trennkost – die gesunde Dauerernährung

Wie gerade beschrieben, sollten Sie keinen Hunger haben, wenn Sie abnehmen möchten. Darum überlisten Sie Ihren Körper, indem Sie Ihren Blutzuckerspiegel stabil halten und der Bauchspeicheldrüse nicht unnötig Insulin entlocken. Dies gelingt Ihnen durch eine einfache Umstellung Ihrer Ernährung auf Trennkost.

Wenn Sie sich schon einmal mit Trennkost beschäftigt haben, dann wissen Sie, dass das Hauptmerkmal dieser Ernährungsform darin besteht, stark eiweißhaltige Speisen nicht mit stark kohlenhydrathaltigen Speisen innerhalb einer Mahlzeit gemeinsam zu verzehren. Konkret bedeutet dies: Sie essen bei der Trennkost zum Fleisch oder Fisch keine Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Im umgedrehten Fall zu Kartoffeln, Nudeln oder Reis kein Fleisch oder Fisch. Dazu gibt

es stets jede Menge Gemüse und Salat. Im Grunde essen Sie weiterhin das, was Sie immer gegessen haben, eben nur in einer anderen, dafür harmonischeren Reihenfolge. Mahlzeiten werden einfach umverteilt, und am Ende des Tages haben Sie all das gegessen, was ein Mischköstler gemeinsam auf einem Teller hat.

Unser Körper – eine kleine biochemische Fabrik

Dr. Howard Hay trennte die eiweißhaltigen von den kohlenhydrathaltigen Speisen und ordnete sie den entsprechenden Verdauungssäften zu. Denn alle Nahrungsmittel, die wir essen, werden auf unterschiedliche Art verdaut. Ein Stück Fleisch zum Beispiel benötigt zur Verdauung einen anderen Verdauungssaft als Kartoffeln. So ist unser

Verdauen ist Schwerstarbeit

Der Akt der Verdauung bedeutet für den Organismus Schwerstarbeit und wird oftmals unterschätzt. Isst

man reichlich eiweiß- und kohlenhydrathaltige Speisen zusammen, werden die alkalischen Vorbedingungen des Speichels beseitigt und die Verdauungsvorgänge der Kohlenhydrate werden unterbrochen. Denn im Dünndarm „fermentiert“ nun die nicht vorverdaute Stärke und gärt, dabei entwickeln sich Alkohol und Kohlensäure. Nun wird aus der Verdauungsfabrik

eine Gasfabrik, was sich durch einen aufgeblähten Leib, Völlegefühl, sogar Koliken bemerkbar machen kann. So können sich die Folgen von falsch kombinierten Speisen anfangs durch Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Verdauungsstörungen, bleierne Müdigkeit, später aber auch durch Übergewicht oder anderen Stoffwechselstörungen zeigen.

hat somit ihre erste Verstoffwechslung bereits hinter sich. Dadurch wird der Käse leichter verdaulich. Erhitzte und pasteurisierte Käsesorten sind etwas schwerer verdaulich und zählen daher zu den Eiweißen. Rohes Fleisch und roher Fisch sind ebenfalls eiweißreiche Lebensmittel. Sie zählen dennoch zu den neutralen Lebensmitteln, da ihre Zellstruktur noch unverändert ist. Durch Erhitzen verändern sich die Zellmembranen, sie verhärten und verdichten sich und werden dadurch schwerer verdaulich.

Das Kombinationsprinzip

Das Kombinieren der einzelnen Nahrungsmittel innerhalb einer Mahlzeit ist gar nicht so schwierig, wenn man das System erst einmal verstanden hat. Der Kombiplan und die Drehscheibe geben Ihnen einen genauen Überblick darüber, welche Lebensmittel in die Eiweißgruppe und welche in die Kohlenhydratgruppe gehören. Auf der Drehscheibe sehen Sie außerdem, welche neutralen Gemüse- und Salatbeilagen gut zu den Hauptgerichten passen. Diese Beilagen beeinflussen weder die Eiweiß- noch die Kohlenhydratverdauung ungünstig, sondern harmonisieren mit allen Nahrungsmitteln. Die neutralen Lebensmittel sind nochmals in zwei Gruppen unterteilt – nach säurebil-

dender und basenbildender Kost. Als Faustregel gilt: mit den Lebensmitteln aus Gruppe 1 bitte sparsam umgehen, mit denen aus Gruppe 2 großzügig.

Vielleicht finden Sie es verwirrend, eiweißreiche Nahrungsmittel wie gesäuerte Milchprodukte zusammen mit Kohlenhydraten mischen zu können. Dies ist möglich, da diese Speisen leichter verdaulich sind: Bei Joghurt, Buttermilch, Quark usw. verändert sich durch den Säuerungsprozess das Eiweiß, es flockt aus – der Vorgang ähnelt einer Vorverdauung. Auch bei Käsesorten aus roher Milch wird die Milch durch die Milchsäurebakterien gesäuert, sie flockt aus und

Sojaprodukte und Balsamico-Essig

Tofu, Soja und Sojamilch zählten bisher zu den Eiweißen, aber nach den neuesten Erkenntnissen gehören sie in die Gruppe der Neutralen. Tofu ist ein sogenannter Sojakäse und wird durch Gerinnung aus Sojabohnenmilch gewonnen. Dadurch hat dieser bereits seine erste Verstoffwechslung hinter sich und stört somit nicht den Verdauungsablauf. Auch Feigen-Balsamico oder sehr alte Balsamico-Essige (bisher standen sie in der Eiweißgruppe) gehören in die neutrale Spalte. Sie haben aufgrund ihrer langen Lagerung ihre über-

Rezeptverzeichnis

A

Ananas

- Fruchtige Garnelen aus dem Wok 69
- Curryfisch mit gebratener Ananas 70

Äpfel

- Obstsalat mit Joghurtsauce 39
- Käse-Apfel-Brot 39
- Apfelwürfel mit Ziegenfrischkäse 48
- Bratkartoffeln mit Apfelremoulade 77
- Kartoffel-Apfel-Pfanne mit Majoran 79
- Apfelreis mit gerösteten Pinienkernen 88
- Aprikosen-Bulgur-Salat mit Äpfeln 90
- Apfel-Streusel 111
- Apfel-Mandarinen-Himbeeren-Smoothie 121
- Apfel-Mandarinen-Himbeeren-Smoothie 121

Apfelreis mit gerösteten Pinienkernen 88

Apfel-Streusel 111

Apfelwürfel mit Ziegenfrischkäse 48

Aprikosen

- Aprikosen-Bulgur-Salat mit Äpfeln 90
- Aprikosen-Trinkjoghurt 118

Auberginen

- Französische Gemüsepfanne 107
- Balkanspieß 64

B

Bananen

- Dinkel-Bananenmüsli 34
- Porridge mit Banane und Zimt 39
- Kokos-Bananen-Buttermilch 118

Beeren

- Erdbeer-Mascarpone-Sorbet 110
- Heidelbeer-Schichtspeise 110
- Obstsalat mit Joghurtsauce 39
- Marmorierte Beerengrütze 112
- Heidelbeer-Crêpes 114
- Soja-Erdbeer-Shake 119
- Himbeer-Eistee 119
- Beerengrütze, marmorierte 112

Birnen

- Birnensalat mit Hüttenkäse 34
- Obstsalat mit Joghurtsauce 39
- Birnensalat mit Hüttenkäse 34

Blattsalat

- Bunter Salat mit Sprossen 95
- Italienischer Salat 98

Blumenkohl

- Blumenkohl mit brauner Butter 102

Bohnen

- Bohnensalat mit saurer Sahne 94
- Grüner Gemüsesalat 100
- Bohnengemüse in Butter 106
- Bohngemüse in Butter 106
- Bohnensalat mit saurer Sahne 94
- Bratkartoffeln mit Apfelremoulade 77

Brötchen

- Gefülltes Schinkenbrötchen 36
- Sprossenbrötchen mit Salami 38
- Minibrötchen mit zweierlei Frischkäsecremes 117

Bulgur

- Pikante Bulgur-Pfanne 84
- Aprikosen-Bulgur-Salat mit Äpfeln 90

Buttermilch

- Kokos-Bananen-Buttermilch 118

C

Couscous

- Couscous mit Pilzen 85

Curry

- Putenbrustsalat mit Curry 42
- Putengeschnitzeltes in Curry-Sahne 60
- Curryfisch mit gebratener Ananas 70
- Haferflockenbratlinge mit Currydip 85

E

Eier

- Schinken-Rühreier mit Tomaten 36
- Fleischwurst gebacken mit Spiegeleiern 38
- Gemüsesuppe mit Ei 53

Eisbergsalat

- Eisbergsalat mit Kräuter-Vinaigrette 94
- Gemischter Salat mit Knoblauchdressing 100
- Eisbergsalat mit Kräuter-Vinaigrette 94

Erdbeeren

- Erdbeerquark mit Zimt 35
- Obstsalat mit Joghurtsauce 39

- Erdbeer-Mascarpone-Sorbet 110

- Soja-Erdbeer-Shake 119
- Erdbeer-Mascarpone-Sorbet 110
- Erdbeerquark mit Zimt 35

F

Feldsalat

- Grüner Gemüsesalat 100

Fisch

- Gurke mit Forellencreme 49
- Lachsrollchen 49
- Asiatische Fischsuppe mit Kokos 52
- Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 66
- Schollenfilet in Orangen-Sahne 67
- Curryfisch mit gebratener Ananas 70
- Lachsforelle im Gemüsesud 70
- Lachscreme 117
- Fischsuppe mit Kokos, asiatische 52
- Fleischwurst gebacken mit Spiegeleiern 38
- Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 78

Frischkäse

- Frischkäsetatar 48
- Apfelwürfel mit Ziegenfrischkäse 48
- Radieschen-Käse-Snack 45
- Schmorgurke mit Frischkäse 103
- Minibrötchen mit zweierlei Frischkäsecremes 117
- Frischkäsetatar 48
- Früchtekefir, kalter 118

G

Garnelen

- Asiatische Fischsuppe mit Kokos 52
- Fruchtige Garnelen aus dem Wok 69
- Garnelen aus dem Wok, fruchtige 69

Geflügel

- Putengeschnitzeltes in Curry-Sahne 60
- Hähnchenbrust in Pfeffersauce 62
- Würziges Rosmarinhähnchen 65
- Gemischter Salat mit Knoblauchdressing 100
- Gemüsenudeln, gratiniert 72
- Gemüsepfanne, französische 107

Gemüsesalat, grün 100

Gemüsesuppe mit Ei 54

Getreide

– Dinkel-Bananenmüsli 34

– Porridge mit Banane und Zimt 39

– Pikante Bulgur-Pfanne 84

– Couscous mit Pilzen 85

– Haferflockenbratlinge mit Currydip 85

– Grünkern-Kroketten mit

Knoblauchsauce 89

– Hirse „Orientalisch“ 89

– Aprikosen-Bulgur-Salat mit Äpfeln 90

Grillgemüse, spanisches 103

Grillpaprika aus dem Ofen 101

Grünkern-Kroketten mit Knoblauchsauce 89

Gulasch in Rotwein 63

Gurken

– Frischkäsetatar 48

– Gurkenwürfel mit Mozzarella 46

– Gurke mit Forellencreme 49

– Lachsrollchen 49

– Sommerliche Gurkensuppe 54

– Gurkensalat 96

– Schmorgurke mit Frischkäse 103

Gurke mit Forellencreme 49

Gurkensalat 96

Gurkensuppe, sommerliche 53

Gurkenwürfel mit Mozzarella 46

H

Hackfleisch

– Griechische Käsehackbällchen 42

Haferflockenbratlinge mit Currydip 85

Hähnchen

– Hähnchenbrust in Pfeffersauce 62

– Würziges Rosmarinhähnchen 65

Hähnchenbrust in Pfeffersauce 62

Heidelbeeren

– Heidelbeer-Schichtspeise 110

– Heidelbeer-Crêpes 114

Himbeeren

– Himbeer-Eistee 119

– Apfel-Mandarinen-Himbeeren-

Smoothie 121

Himbeer-Eistee 119

Hirse „Orientalisch“ 89

Hüttenkäse

– Birnensalat mit Hüttenkäse 34

– Kümmelkartoffeln mit Hüttenkäse 80

I

Ingwer

– Ingwer-Möhren-Suppe mit

Sahnehäubchen 55

– Ingwer-Orangen-Mousse 113

J

Joghurt

– Rosinen-Nussjoghurt 34

– Dinkel-Bananenmüsli 34

– Joghurt-Pflaumen-Müsli 35

– Obstsalat mit Joghurtsauce 39

– Joghurt mit Sonnenblumenkernen 45

– Sommerliche Gurkensuppe 54

– Pellkartoffeln mit Tsatsiki 80

– Rettichsalat mit Joghurtdressing 94

– Rohkostplatte mit leichtem

Joghurt-Dressing 96

– Heidelbeer-Schichtspeise 110

– Aprikosen-Trinkjoghurt 118

Joghurt mit Sonnenblumenkernen 45

Joghurt-Pflaumen-Müsli 35

K

Kalb

– Überbackene Tomaten-Käse-

Schnitzel 65

Kartoffeln

– Majoran-Kartoffelsuppe mit

Debrecziner 53

– Bratkartoffeln mit Apfelremoulade 77

– Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 78

– Rosmarin-Kartoffeln mit

Knoblauch-Dip 79

– Kartoffel-Apfel-Pfanne mit Majoran 79

– Kümmelkartoffeln mit Hüttenkäse 80

– Pellkartoffeln mit Tsatsiki 80

– Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 81

– Holländischer Kartoffelsalat 83

Kartoffel-Apfel-Pfanne mit Majoran 79

Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 81

Kartoffelsalat, holländischer 83

Käse

– Käse-Apfel-Brot 39

– Griechische Käsehackbällchen 42

– Gurkenwürfel mit Mozzarella 46

– Tomaten-Rucola-Salat mit

Schafskäse 46

– Radieschen-Käse-Snack 45

– Überbackene Tomaten-

Käse-Schnitzel 65

– Penne mit Rucola und Schafskäse 72

– Gratinierte Gemüsenudeln 72

– Spaghetti mit Käsesahne 76

– Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 81

– Käsespätzle 76

– Käsestangen 115

– Käsecreme 117

Käse-Apfel-Brot 39

Käsecreme 117

Griechische Käsehackbällchen 42

Käsespätzle 76

Käsestangen 115

Kefir

– Sommerliche Gurkensuppe 54

– Limettencreme 113

– Kalter Früchtekefir 118

Knoblauch

– Wurst-Carpaccio mit Knoblauch-

Chili-Vinaigrette 42

– Sahne-Knoblauch-Spaghetti mit

Majoran 77

– Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch-Dip 79

– Grünkern-Kroketten mit Knoblauchsauce 89

– Gemischter Salat mit

Knoblauchdressing 100

Kohlrabi

– Kohlrabigemüse 106

Kokos-Bananen-Buttermilch 118

Kokosmilch

– Asiatische Fischsuppe mit Kokos 52

– Reisnudeln in Möhren-Kokos-Sauce 73

– Pikante Bulgur-Pfanne 84

Krabben

- Gefüllte Papaya mit Krabbensalat 48

Kraut

- Krautsalat 97

Kräuter

- Kräuter-Zwiebel-Suppe 55
- Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 78
- Eisbergsalat mit Kräuter-Vinaigrette 94
- Leipziger Allerlei mit Kräuterbutter 104
- Kräuter-Zwiebel-Suppe 55
- Kümmelkartoffeln mit Hüttenkäse 80

L**Lachs**

- Lachsrollchen 49
- Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 66
- Lachsforelle im Gemüsesud 70
- Lachscreme 117
- Lachscreme 117
- Lachsforelle im Gemüsesud 70
- Lachsrollchen 49

Lamm

- Balkanspieß 64

Lauch

- Pürierte Lauchcremesuppe mit Schmand 55
- Scharfe Thaisuppe mit Tofu 52
- Lauchgemüse in Butter 103
- Lauchcremesuppe mit Schmand, püriert 54
- Lauchgemüse in Butter 103
- Leipziger Allerlei mit Kräuterbutter 104

Limetten

- Limettencreme 113

M

- Majoran-Kartoffelsuppe mit Debrecziner 54

Mandarinen

- Apfel-Mandarinen-Himbeeren-Smoothie 121

Mandeln

- Rosinen-Nussjoghurt 34
- Mandelhäufchen 114

- Würziges Mandelgebäck 115

Mandelgebäck, würziges 115

Mandelhäufchen 114

Meerrettich

- Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 66
- Lachsforelle im Gemüsesud 70
- Minibrötchen mit zweierlei Frischkäsecremes 117

Möhren

- Ingwer-Möhren-Suppe mit Sahnehäubchen 55
- Reisnudeln in Möhren-Kokos-Sauce 73
- Leipziger Allerlei mit Kräuterbutter 104

Mozzarella

- Gurkenwürfel mit Mozzarella 46

N**Nudeln**

- Tagliatelle mit scharf-pikantem Pesto 71
- Penne mit Rucola und Schafskäse 72
- Gratinierte Gemüsenudeln 72
- Reisnudeln in Möhren-Kokos-Sauce 73
- Spaghetti mit Käsesahne 76
- Sahne-Knoblauch-Spaghetti mit Majoran 77

O

- Obstsalat mit Joghurtsauce 39

Orangen

- Orangenjoghurt 45
- Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 66
- Schollenfilet in Orangen-Sahne 67
- Ingwer-Orangen-Mousse 113
- Orangen-Longdrink 121
- Orangenjoghurt 45
- Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 66
- Orangen-Longdrink 121

P**Papaya**

- Papaya mit Krabbensalat 48

Paprika

- Scharfes Paprika-Reis-Gratin 87
- Grillpaprika aus dem Ofen 101
- Spanisches Grillgemüse 103
- Französische Gemüsepfanne 107
- Paprika-Reis-Gratin, scharf 87
- Pellkartoffeln mit Tsatsiki 80
- Penne mit Rucola und Schafskäse 72

Pfeffer

- Hähnchenbrust in Pfeffersauce 62

Pflaumen

- Joghurt-Pflaumen-Müsli 35

Pilze

- Scharfe Thaisuppe mit Tofu 52
- Putengeschnitzeltes in Curry-Sahne 60
- Pfeffersteak in Pilzrahm 63
- Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 74
- Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 81
- Gebratener Reis mit Cashewkernen 84
- Couscous mit Pilzen 85
- Scharfes Paprika-Reis-Gratin 87
- Französische Gemüsepfanne 107

Pute

- Putenbrustsalat mit Curry 42
- Putengeschnitzeltes in Curry-Sahne 60

Q**Quark**

- Gefülltes Schinkenbrötchen 36
- Erdbeerquark mit Zimt 35
- Käse-Apfel-Brot 39
- Roastbeef-Tütchen mit Sprossenquark 46
- Ingwer-Orangen-Mousse 113
- Sangria light 119
- Orangen-Longdrink 121

R**Radieschen**

- Radieschen-Käse-Snack 45

Reis

- Gebratener Reis mit Cashewkernen 84
- Scharfes Paprika-Reis-Gratin 87
- Apfelreis mit gerösteten Pinienkernen 88
- Reis mit Cashewkernen, gebraten 84

Reisnudeln in Möhren-Kokos-Sauce 73

Rettich

– Rettichsalat mit Joghurtdressing 94

Rind

– Griechische Käsehackbällchen 42

– Roastbeef-Tütchen mit Sprossenquark 46

– Danziger Sauerbraten 62

– Gulasch in Rotwein 63

– Pfeffersteak in Pilzrahm 63

– Balkanspieß 64

– Roastbeef-Tütchen mit Sprossenquark 46

Rohkostplatte mit leichtem Joghurtdressing 96

Rosenkohl

– Rosenkohl mit Mandelbutter 102

Rosinen

– Rosinen-Nussjoghurt 34

Rote Beete

– Rote-Bete-Salat 97

Rucola

– Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse 46

– Penne mit Rucola und Schafskäse 72

S

Sahne-Knoblauch-Spaghetti mit Majoran 77

Salami

– Sprossenbrötchen mit Salami 38

– Salami-Käse-Häppchen 44

– Salami-Käse-Häppchen 44

– Salat, italienischer 98

– Salat mit Sprossen 95

– Sangria light 119

– Sauerbraten, Danziger 62

Schafskäse

– Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse 46

– Penne mit Rucola und Schafskäse 72

– Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 81

Schinken

– Gefülltes Schinkenbrötchen 36

– Schinken-Rühreier mit Tomaten 36

– Spargelsalat mit grüner Sauce 99

– Schinkenbrötchen, gefüllt 36

– Schinken-Rühreier mit Tomaten 36

– Schmorgurke mit Frischkäse 103

– Schollenfilet in Orangen-Sahne 67

– Soja-Erdbeer-Shake 119

– Spaghetti mit Käsesahne 76

Spargel

– Spargelsalat mit grüner Sauce 99

– Leipziger Allerlei mit Kräuterbutter 104

– Spargelsalat mit grüner Sauce 99

Spätzle

– Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 74

– Käsespätzle 76

Sprossen

– Sprossenbrötchen mit Salami 38

– Roastbeef-Tütchen mit Sprossenquark 46

– Bunter Salat mit Sprossen 95

– Sprossenbrötchen mit Salami 38

T

– Tagliatelle mit scharf-pikantem Pesto 71

– Thaisuppe mit Tofu, scharf 52

Tofu

– Scharfe Thaisuppe mit Tofu 52

Tomaten

– Schinken-Rühreier mit Tomaten 36

– Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse 46

– Gemüsesuppe mit Ei 53

– Überbackene Tomaten-Käse-Schnitzel 65

– Zucchini-Salat mit Kirschtomaten 99

– Tomaten-Käse-Schnitzel, überbacken 65

– Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse 46

V

– Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 74

W

Wirsing

– Leichtes Wirsinggemüse 106

Wurst

– Gefülltes Schinkenbrötchen 36

– Schinken-Rühreier mit Tomaten 36

– Gebackene Fleischwurst mit

– Spiegeleiern 38

– Sprossenbrötchen mit Salami 38

– Wurst-Carpaccio mit Knoblauch-Chili-Vinaigrette 42

– Hessischer Wurstsalat 44

– Majoran-Kartoffelsuppe mit Debrecziner 53

– Wurst-Carpaccio mit Knoblauch-Chili-Vinaigrette 42

– Wurstsalat, Hessischer 44

Z

Zucchini

– Zucchini-Salat mit Kirschtomaten 99

– Zucchini-Gemüse 102

– Spanisches Grillgemüse 103

– Französische Gemüsepfanne 107

– Zucchini-Gemüse 102

– Zucchini-Salat mit Kirschtomaten 99

Zwiebeln

– Kräuter-Zwiebel-Suppe 55

Stichwortverzeichnis

A

Abnehmen 12, 13
Adrenalin 17
Agavendicksaft 108
Ahornsirup 108
Amylase 13
Anfänger 17
Arbeitsplatz 19
Aromatherapie 23
Arthrose 15, 17
Aufregung 17

B

Bandscheibenbeschwerden 15
Basen 14, 15, 16
Bauchspeicheldrüse 12
Beine, offene 17
Berufstätige 124
Bewegung 24
Bindegewebsschwäche 17
Blähungen 14
Blutdruck, hoher 17
Blutdruck, niedriger 17
Blutfettwerte 17
Bluthochdruck 17
Blutzuckerspiegel 11, 12, 13, 17, 109
Brunch 40

C

Cholesterinwerte 17

D

Darmpilze 109
Depressionen 17
Desserts 108
Diabetes 10, 17, 109
Durst 18

E

Eier 33
Einkaufen 19, 124
Einstieg 17, 22
Eiweiß 13, 14, 57
Ekzeme 17
Entgiftung 22
Entschlackungstag 22
Entspannung 23
Ernährung 13, 15

Ernährungsumstellung 13, 56, 57
Essspausen 58

F

Familie 22
Fast food 18
Fertiggerichte 18
Fett 59
Flüssigkeitszufuhr 18
Frühstück 32
Furunkel 17

G

Gelüste 19
Gemüse 93
Gemüse-Salat-Tag 22, 23
Gewichtsabnahme 93
Gewürze 51
Gicht 15, 17

H

Hautunreinheiten 17
Hay, Howard 12, 15
Heißhunger 17
Herzinfarkt 15
Herz- und Kreislaufstörungen 15, 17
Honig 108
Hunger 18

I

Insulin 11, 12
Insulinspiegel 11, 13
Insulinsspiegel 15
Insulin-Überproduktion 12

J

Joghurt 32

K

Kaffee 33
Kalium 18, 22, 93
Kantine 20
Keimlinge 93
Kinder 22
Kohlenhydrate 11, 13, 14, 57
Kohlenhydrathaushalt 11
Kombinationsprinzip 14
Kombinieren 14
Kombiplan 14

Konzentration, mangelnde 15
Kopfschmerzen 15
Krankheiten 17
Kräuter 51
Kräuterwürze, vegetarische 51
Krebs 15, 109

L

Lebensmittel, neutrale 14

M

Magenbrennen 17
Magenprobleme 109
Magen, übersäuerter 17
Melatonin 57
Migräne 17
Müdigkeit 14, 15
Müsli 33

N

Natrium 22, 93
Nervenkrankheiten 17
Nesselsucht 17
Neurodermitis 17, 109
Nierengriß 17
Nierensteine 17
Noelke, Martin 12

O

Obst 32
Obstdicksäfte 108
Obstfrühstück 32
Obsttag 22, 23
Ödeme 17

P

Pepsin 13
Peptide 13

Q

Quark 32

R

Restaurant 21
Rheuma 15, 17

S

Salat 93
Säure-Basen-Gleichgewicht 16, 93
Säure-Basen-Haushalt 15

Säurekrankheiten 15
Säuren 14, 15, 16
Schichtarbeit 124
Schlaganfall 15
Schuppenflechte 17
Schwindelgefühle 17
Snacks 40
Sodbrennen 14, 15
Soja 14
Sprossen 93
Start 22
Stevia 108, 109
Stoffwechsel 11, 16
Stoffwechselerkrankungen 10
Stoffwechselstörung 11
Stress 17
Suppe 50
Süßkraut 109
Süßspeißen 108

T

Tee 33
Tofu 14
Trennkost 12, 13, 15, 16, 17, 19
Trennkostwoche 123
Trinken 18, 22, 93

U

Übelkeit 15
Übergewicht 10, 12, 14, 17, 109
Übersäuerung 15
Umschalttag 22
Unruhe, innere 17
Untergewicht 17
Unterzuckerung 17
Unwohlsein 15

V

Venenentzündung 17
Verdauung 11, 13
Verdauungsprobleme 14, 17

Verspannungen 15
Verstimmungen, depressive 15
Verstopfung 17
Vollbad, basisches 22
Völlegefühl 14, 17

W

Walb, Ludwig 12
Wasseransammlungen 17
Wechseljahrsbeschwerden 17
Wiegen 17
Wochenplan
– Wochenplan für Berufstätige 124
– Wochenplan für die Familie 125
– Wochenplan für Eilige 124

Z

Zellulitis 17
Zucker 108
Zwänge 17, 20

Stevia-Produkte erhalten Sie über:

Peter Grosser
MEDHERBS
Aunelstr. 70
D-65199 Wiesbaden

Fon 0049 611 / 846 00 15
Fax 0049 611 / 204 69 00
E-Mail: info@medherbs.de
www.medherbs.de