

Inhalt

- 6 Rezepte und ihre Nährwerte
- 10 Vorwort

Einführung

Wir brauchen Salz – aber nicht (zu) viel

- 12 Was Salz, Salär und Kühlschränk miteinander zu tun haben
- 13 Feines Gleichgewicht
- 14 Salz als Jod- und Fluorquelle
- 15 Zu viel Salz, was passiert?
- 16 Reagieren alle gleich auf Salz?
- 18 Weniger salzig essen, was bringt es?
- 20 Kann salzarme Ernährung den Bedarf an Medikamenten senken?
- 21 Warum ist es wichtig, bei Herz- oder Nierenschwäche mit Salz zu geizen?
- 22 Wo versteckt sich das Salz?
- 24 Was soll auf der Etikette stehen?

Gesund würzen

- 26 Ernährungsempfehlungen bei Bluthochdruck
- 28 Kochsalzgehalt einiger Nahrungsmittel
- 29 Beutelsuppen sind nicht ohne
- 30 Weniger Salz, mehr natürlicher Geschmack
- 32 Salz – Qualität und Quantität
- 34 Gesund und natürlich würzen – von Balsamico bis Zwiebel

Rezepte

- 49 Suppen
- 61 Salate – Antipasti
- 81 Vegetarische Hauptgerichte
- 101 Fleisch – Fisch
- 125 Desserts

- 134 Herzstiftung
- 135 Autoren
- 136 Register

Rezepte

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 2 Personen berechnet.

Abkürzungen

<i>EL</i>	<i>gestrichener Esslöffel</i>	<i>ml</i>	<i>Milliliter</i>
<i>TL</i>	<i>gestrichener Teelöffel</i>	<i>l</i>	<i>Liter</i>
<i>dl</i>	<i>Deziliter</i>	<i>Msp</i>	<i>Messerspitze</i>