

Inhalt

12 Vorwort

14 Die Schweizerische Herzstiftung

Medizinischer Teil

16 Eine herzgesunde Ernährung schützt vor koronarer Herzkrankheit

16 Arteriosklerose als Grundübel

18 Koronare Herzkrankheit

20 Ernährung und Arteriosklerose

21 Blutfettwerte und Arteriosklerose

23 Öle und Fette in der Nahrung

24 Antioxidanzien

25 Das «French Paradox»

27 Mediterrane Ernährungsweise

28 Wie können diese Vorgaben in der Praxis umgesetzt werden?

30 Mediterrane Ernährung streng wissenschaftlich

32 Ernährungskunde

32 Früchte und Gemüse

34 Kohlenhydrate

36 Fette und Öle

37 Zucker

38 Kochsalz

38 Käse, Joghurt und weitere Milchprodukte

39 Fisch

39 Fleisch & Co.

40 Und Eier?

40 Flüssigkeit

42 Weitere Tipps für die tägliche Ernährung

44 Zubereitungsarten

Rezepte

Frühstück · Getränke

46 Mandelmilch

47 Fruchtshake

47 Quark-Müesli mit Leinsamen und Haferflocken

48 Quark-Knuspermüesli

48 Fruchtsalat mit Nussquark

50 Joghurt-Fünf-Korn-Müesli mit Nüssen

50 Kefir-Müesli mit Weizenkeimlingen

52 Sauermilch-Haferflocken-Müesli

52 Joghurt-Hirseflocken-Bananen-Müesli

Suppen

54 Karottencremesuppe mit Ingwer

56 Kastaniencremesuppe mit Gemüsewürfelchen

58 Minestrone

60 Schnelle Hafer-Gemüse-Suppe

61 Rustikale Gemüsesuppe

62 Kartoffel-Kohlrabi-Suppe mit Kräutern

64 Kürbissuppe

65 Maiscremesuppe

66 Randensuppe mit Meerrettich
und Zwiebelsprossen

68 Linsen-Kürbis-Suppe mit Curry

70 Brokkolisuppe

Vorspeisen · Snacks · Salate

72 Avocado-Bruschetta mit Rucola

74 Marinierte Avocados mit Pilzen

74 Frischkäse-Peperoni-Mousse

- | | | | |
|----|---|-----|--|
| 75 | Kräutertomaten | 106 | Schnelle Zucchini-puffer mit Pfefferminze |
| 76 | Kichererbsendip mit Rohkost | 107 | Orechiette mit Cima di Rapa |
| 77 | Rohkoststängel mit Bündnerfleisch | 108 | Peperoni-Tofu-Spiess mit Zwiebeln |
| 78 | Bauernsalat mit Feta | 109 | Gratinierte Brüsseler Endivie |
| 80 | Herbstlicher Fenchel-Rucola-Salat | 110 | Mexikanische Peperoni-Mais-Pfanne |
| 82 | Fruchtiger Zitronensalat | 111 | Zucchini-Frittata |
| 82 | Bunter Blattsalat mit gebratenen Austernpilzen | 112 | Nudeln mit Lauchsauce |
| 83 | Lauwarmer Kartoffel-Carpaccio | 112 | Ricotta-Griess-Burger |
| 84 | Bohnen-Avocado-Salat mit Roquefort | 113 | Spaghetti mit Kürbis-Tomaten-Sugo |
| 85 | Rosenkohl-Karotten-Salat mit Pinienkernen | 114 | Spargel-Risotto mit Frischkäse |
| 86 | Bunter Couscous-Salat mit Feta | 116 | Grüner Kartoffelstock mit gebratenen Pilzen |
| 88 | Brüsseler Endiviensalat mit rosa Grapefruit | 118 | Kartoffelgratin mit Kräutern und Nüssen |
| 88 | Orangensalat mit Zwiebeln und Oliven | 118 | Kartoffelpüree – Grundrezept |
| 89 | Lauchsalat mit getrockneten Tomaten und Roquefort | 119 | Tagliatelle mit Dörrtomatenpesto und gebratenen Peperoni |
| 90 | Salat mit grünen Bohnen und Thunfisch | 120 | Tofu-Gemüse-Burger |
| 92 | Bohnen-Kartoffel-Salat mit Feta | 121 | Zarte Lauchpuffer mit Hirseflocken |
| 94 | Salatsaucen | 122 | Sesamkartoffeln mit Frischkäsesauce |
| | · Rotweinvinaigrette | 124 | Spaghetti mit Sesampesto |
| | · Estragonvinaigrette | 126 | Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit Cashewnüssen |
| | · Zitronenrahmsauce | 127 | Spinat-Ricotta-Bratlinge |
| | | 128 | Tomaten mit Roquefort-Spinat-Füllung |
| | | 130 | Zucchini alla Parmigiana |
| | | 132 | Gemüsespiess nach Florentiner Art |
| | | 134 | Nudeln mit Tomaten-Ingwer-Zwiebel-Sugo |
| | | 136 | Karottensoufflée |
| | | 138 | Gemüsecurry mit Bohnen und Kürbis |
| | | 140 | Lauchrisotto mit Pilzen |
| | | 142 | Kartoffeln mediterrane Art |
| | | 142 | Kartoffelpfanne provençale |
- Vegetarische Mahlzeiten und Beilagen
- | | |
|-----|--|
| 96 | Karotten-Nuss-Burger |
| 97 | Sellerie-Piccata |
| 98 | Zucchini mit Pilz-Käse-Füllung |
| 99 | Grünkohl-Risotto |
| 100 | Penne mit Bohnen und Kefen |
| 102 | Gemüse-puffer mit Pilzragout |
| 104 | Gratiniertes Fenchel sizilianische Art |
| 106 | Kartoffel-Kürbis-Püree |

Rezepte mit Fisch

- 144 Lachsforelle mit Zwiebeln und Zitronen
- 145 Meerfisch auf Gemüse
- 146 Penne mit Frischlachs und Rucola
- 148 Meeresfrüchtesalat
- 150 Ratatouille mit gebratenem Seeteufel
- 151 Zucchini-Lachs-Röllchen
- 152 Felchenfilets auf Gemüse
- 154 Pikanter Lauch-Curry mit Krevetten

Rezepte mit Fleisch

- 156 Lammsteak mit Limonen-Pfeffer-Marinade
- 158 Kalbsfilet mit Pilzen
- 159 Kürbiscurry mit Rindfleisch
- 160 Pouletschenkel mit Zitrone
- 162 Poulet-Zucchini-Spiess
- 163 Pouletbrust mit Olivenfüllung und Pinienkernen
- 164 Rindfleischspiess mit Tsatsiki
- 166 Zucchini mit Hackfleischfüllung
- 168 Lammfilet auf Fenchelgemüse mit Oliven

Desserts

- 170 Schnelles Himbeereis
- 170 Erdbeer-Kiwi-Salat
- 171 Mango-Quark-Mousse
- 172 Fruchtcocktail mit Joghurt und Nüssen
- 172 Ananas mit Kokosnussflocken
und Schokospänen
- 173 Erdbeer-Mascarpone-Schaum
- 174 Ananassalat mit Kiwi und Pistazien
- 174 Gebackene Bananen mit Zimt

- 175 Schoko-Marroni-Mousse mit Quark
- 176 Marinierte Orangenfilets mit Feigen
- 177 Erdbeeren mit Orangenquark
- 178 Feigencarpaccio mit Mango
- 179 Birnen in Rotwein

Anhang

- 180 Register
- 182 Risikotest
- 186 Die Autoren

Rezepte

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

Abkürzungen

EL	gestrichener Esslöffel
TL	gestrichener Teelöffel
dl	Deziliter
ml	Milliliter
l	Liter
Msp	Messerspitze

Die Nährwerte sind berechnet für 1 Portion.