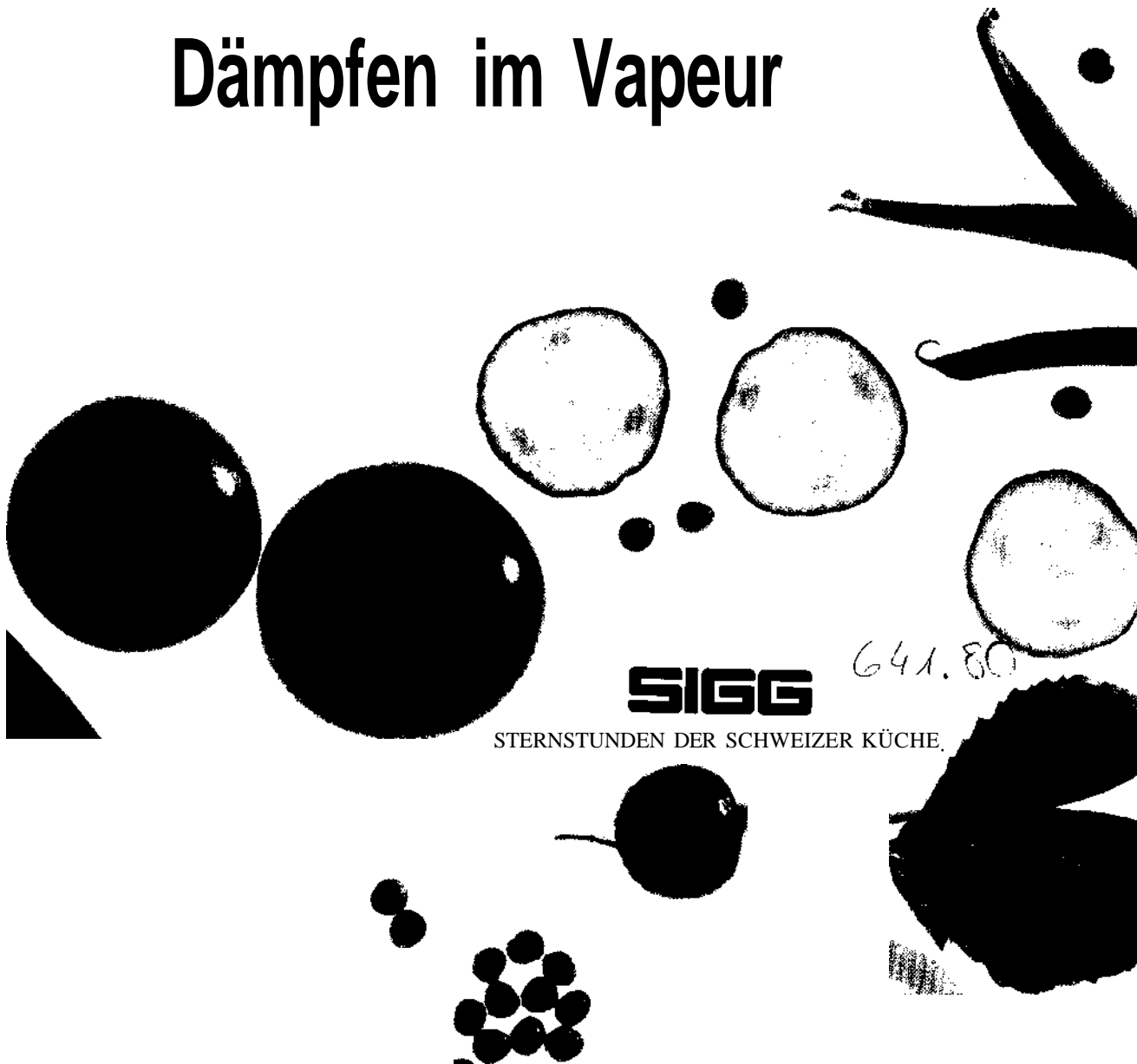


Prof. Dr. troph. Michael Hamm • Armin Roßmeier

# Für Genießer Die schmackhafte vitaminreiche Küche

## Dämpfen im Vapeur



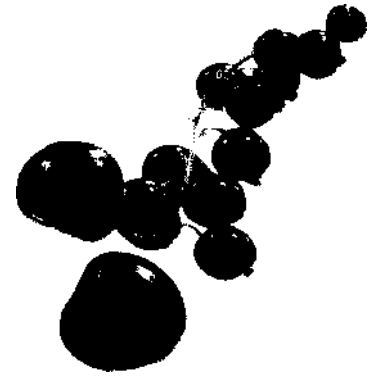
**SIGG**

STERNSTUNDEN DER SCHWEIZER KÜCHE.

641.80

# Register

- Abfuhrmittel 26  
Abkürzungen 42  
Alkohol 6, 28  
Aluminium 14  
Aminosäuren 6  
Antibiotika 26  
Antioxidantien 20  
Appetit-Anreger 26  
Appetit-Zügler 26  
Arsen 14  
Ascorbinsäure 10, 32  
Avitaminose 25
- Ballaststoffe 7  
basenüberschüssige  
  Nahrungsmittel 15  
Beriberi-Krankheit 10  
beta-Carolin 13, 23  
beta-Carotin-reiche  
  Lebensmittel 24  
beta-Carotin-Versorgung  
  Test 207  
Biotin 31  
Blei 14  
Bleichsucht 12  
Blutarmut 12  
Bundeslebensmittel-  
  schlüssel 42  
B-Vitamine, Test zur  
  Versorgung 208
- Eier 8  
Eisen 12, 14, 36  
Eisenmangel 12  
Eisen-Versorgung,  
  Test 207  
Eiweiß 6  
Eiweißbedarf 6  
eiweißreiche  
  Lebensmittel 19  
Energie 6  
Energiebedarf 9  
Enzyme 6  
Erkältung 21  
essentielle  
  Spurenelemente 14
- Fertiggerichte 38  
Fette 6, 8  
Fettstoffwechselstörung 7  
Fisch 8  
Fleisch 8  
Fluorid 14  
Folsäure 13, 31
- Gemüse 8  
Gemüseangebot,  
  jahreszeitliches 39  
Genußmittel 28  
Gerbstoffe 14  
Getränke 8  
Getreide 8  
Getreideprodukte 8  
Glukosetoleranzfaktor 12
- Haare 25  
Haut 25  
Herzinfarkt 23  
Hülsenfrüchte 8  
Hypervitaminosen 22  
Hypovitaminosen 25
- Inosit 11  
intrinsic factor 30
- Jod 14, 36  
jodiertes Speisesalz 12  
Jodmangelkropf 12  
Jodquellen 12
- Kalium 14, 35  
Kalium-Versorgung,  
  Test 206  
Kalorien 9  
Kartoffeln 8  
Kobalt 14  
Kochsalz 11  
Kohlenhydrate 6  
kohlenhydratreiche  
  Lebensmittel 19  
Kombinations-  
  präparate 21  
Konserven 40  
Kosmetik von innen 21  
Krebs 23  
kritische Mineralstoffe 42  
kritische Nährstoffe 20  
kritische Vitamine 42  
Kupfer 14
- Lebensmittel  
- eiweißreiche 19  
- kohlenhydratreiche 19  
- mit hoher  
  Nährstoffdichte 19  
- verarbeitete 38  
leere Kalienträger 18  
Lightprodukte 18  
Linolsäure 11  
Liponsäure 11  
Lithium 14
- Magnesium 14, 22, 35  
Magnesium-Versorgung,  
  Test 206  
Mangan 14  
Medikamente 26  
Megadosen 22  
Mengeelemente 7  
Milch 8  
Milchprodukte 8  
Mineralstoffe 7, 11-12,  
  14-15  
- kritische 42  
- Zufuhrempfeh-  
  lungen 16  
Mineralstoffmangel 25  
Mineralstoffpräparate 21  
Molybdän 14  
MultiVitaminpräparat 21
- Nägel 25  
Nährstoffdichte 9, 16,  
  18-19  
Nährstoffe 6-9  
Nährstoffresorption 26  
nährstoffschonendes  
  Garen 41  
Nährstoffversorgung 16  
Nahrungsmittel  
- basenüberschüssige 15  
- säureüberschüssige 15  
Nahrungszubereitung 41  
Natrium 14, 35  
Niacin 10, 30  
Nicotinsäure 10, 30  
Nicotinsäureamid 10, 30  
Nikotin 28  
Nitrosaminbildung 13
- Obst 8  
Obstangebot,  
  jahreszeitliches 38  
Öle 8  
Orotsäure 11  
Osteoporose 10, 23
- Pangaminsäure 11  
Pantothensäure 31  
Pantogra 10  
Peroxide,  
  zeilschädigende 12  
Phosphat 34  
Phosphor 14, 34  
pH-Wert 14  
Phyllochinon 33  
Provitamin A 13  
Provitamine 13  
Pyridoxin 30



Quecksilber 14  
 Rachitis 10  
 Radikale 12  
 Rauchen 28  
 Resorptionsstörungen 27  
 Retinol 32  
 Rezepthinweise 42  
 Riboflavin 29  
 Rutin 11

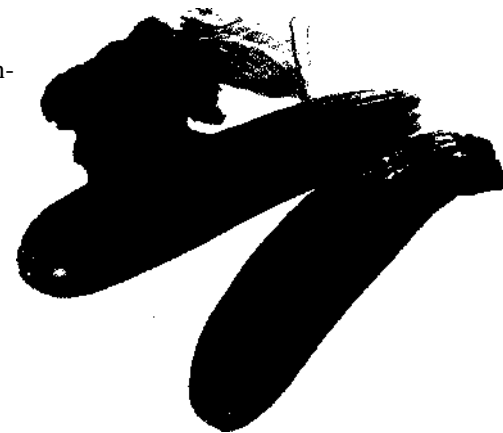
Sauerstoffradikale 20  
 Säure-Basen-Haushalt 14  
 säureüberschüssige  
 Nahrungsmittel 15  
 Schilddrüse 12  
 Schlankheitsdiäten 21  
 Schutz Nährstoffe 2 0-21  
 Schwangerschaft 17  
 Selen 12, 14, 36  
 Skorbut 10  
 Speisesalz, jodiertes 12  
 Spurenelemente 7, 14  
 - essentielle 14  
 - toxische 14  
 Stillzeit 17  
 Stoffwechsel-  
 steigerungen 27



Tagespläne 43  
 Thiamin 29  
 Tiefkühlkost 40  
 Tocopherol 33  
 Überdosierung 22  
 Übersäuerung 15  
 Ubichinon 11  
 Umweltbelastungen 21  
 Unterversorgung 21

Vitamin 6, 9, 11, 13  
 - A 13, 32  
 - Bi 10, 29  
 - Bi-Mangelkrankheit 10  
 - B<sub>2</sub> 29  
 - B<sub>6</sub> 30  
 - B12 13, 30  
 - Bi<sub>3</sub> 11  
 - B15 11  
 - B-Komplex 13  
 - C 13, 23, 32  
 - C-Mangelkrankheit 10  
 - C-reiche  
 Lebensmittel 24  
 - D 33  
 - D-Mangel 10  
 - E 13, 33  
 - E-reiche  
 Lebensmittel 24  
 - F 11  
 - Geschichte 10  
 - K 33  
 - kritisches 42  
 - P 11  
 - T 11  
 - Zufuhrempfeh-  
 lungen 16

Vitamin-A-Versorgung,  
 Test 207  
 Vitamin- C-Versorgung,  
 Test 208  
 Vitamindosierungen 22  
 Vitamin-D-Versorgung,  
 Test 208  
 Vitamin-E-Versorgung,  
 Test 208  
 Vitaminmangel 25  
 Vitaminpräparate 21  
 Vitaminverluste 40  
 Wasser 7  
 zellschädigende  
 Peroxide 12  
 Zink 12, 14, 36  
 Zucker 23  
 Zufuhrempfehlungen 16



## Rezeptverzeichnis

Apfelkompott 193  
 Apfel-Sellerie-Rohkost 49  
 Aubergine, gefüllte 135  
 Auflauf, Bozener 134  
 Birnengemüse mit  
 Schafkäse 183  
 Birnen-Joghurt-Creme 86  
 Blattsalat mit  
 Hasenfilet 163  
 Bozener Auflauf 134  
 Bratkartoffeln 143  
 Brokkolisuppe mit  
 Kräutern 168  
 Brötchen, süß belegtes mit  
 Kiwisalat 46  
 Brunnenkressesalat mit  
 Sonnenblumen-  
 kernen 149

Bunte Farmerpfanne 132  
 Buttermilch,  
 fruchtige 71  
 Champignoneier 55  
 Champignons mit  
 Tomaten 174  
 Chicoree-Käse-Salat 162  
 Chicoree mit Orangenfilets  
 und Walnüssen 151  
 Chicoreeröllchen 186  
 Chinakohl mit  
 Putenbrust 174  
 Cocktaildip 68  
 Dickmilchbrot 61  
 Edelpilzdip 69  
 Eis, hausgemachtes 80

Eisbergsalat  
 mit Käse-  
 würfeln 158  
 Endivie, gedämpfte, mit  
 Schweinefilet 102  
 Erdbeerjoghurt 47  
 Erdbeerquark 78  
 Erdbeersalat mit  
 Mangosauce 81  
 Farmerpfanne,  
 bunte 132  
 Feine Hefebrotchen 64  
 Fenchel, gedünsteter,  
 mit Tomaten und  
 Speck 178  
 Fischfilet, gebratenes,  
 mit Gemüse-Safran-  
 Sauce 119

Fischfilet in Kräuter-  
 Käse-Kruste 122  
 Fisch-Gemüse-  
 Gulasch 123  
 Fitneß-Fruchtcocktail 75  
 Forelle aus dem  
 Kräutersud 121  
 Friseesalat mit roten  
 Linsen, Nüssen und  
 Sojabohnenkeim-  
 lingen 146  
 Früchte mit  
 Joghurtsauce 86  
 Fruchtemüsli 59  
 Fruchtgrütze 82  
 Fruchtige Buttermilch 71  
 Fruchtkäse mit Hirse 76  
 Fruchtmarmelade 64  
 Fruchtsalat, exotischer 56

Gänsebrust auf  
Grünkohl 114  
Gebratenes Fischfilet mit  
Gemüse-Safran-  
Sauce 119  
Gedämpfte Endivie mit  
Schweinefilet 102  
Gedämpfte Lammkoteletts  
mit Mangold 105  
Gedämpfte Lammstelzen  
auf Linsen 108  
Gedämpftes  
Schweinekotelett auf  
roten Linsen 101  
Gedünsteter Fenchel mit  
Tomaten und Speck 178  
Gefüllte Aubergine 135  
Gefüllte Melone mit  
Erdbeeren und  
Frischkäsecreme 83  
Gefüllter Zander 128  
Gemüse,  
überbackenes 187  
Gemüseier,  
italienische 54  
gemüsekäse 79  
Gemüsemix 73  
Gemüsepfanne 184  
Gemüse-Pilz-Ragout 140  
Gemüseshake 73  
Gemüsestrudel mit  
Hackfleisch 196  
Gemüsesuppe mit  
Reis 171  
Getreidebrei mit  
exotischem  
Fruchtsalat 56  
Grüne Heringe auf  
Kartoffelscheiben 127  
Grünkernrisotto mit  
Kalbsherz 116  
Gurke und Staudensellerie  
mit Tomatendip 68  
Haferflocken-Aprikosen-  
Plätzchen 91  
Hähnchenbrust auf  
Zwiebeln, Äpfeln und  
Chicoree 173  
Hähnchenbrustfilet mit  
Gemüse 111  
Hähnchen-  
geschnetzeltes 113  
Hähnchenkeule auf  
südfranzösische Art HO  
Hähnchenkeule auf  
Weißkohl 114  
Hähnchensuppe auf  
chinesische Art 167

Hausgemachtes Eis 80  
Hausgemachtes  
Vollkornbrot 63  
Hefebrötchen, feine 64  
Hefenudeln mit  
Apfelfüllung 91  
Hühnerherzen mit  
Gartenmelde und  
Kopfsalat 171  
Italienische  
Gemüseier 54  
Kalbfleischstreifen im  
Näpfchen 102  
Kalbsleber auf Äpfeln und  
Zwetschgen 116  
Kalbsrückensteak auf  
Gemüsebett 98  
Karotten- Gurken-  
Rohkost 50  
Karottensalat mit  
Hühnerleber 155  
Karotten- Sellerie-  
Rohkost 157  
Karotten und Zucchini  
mit Cocktaildip 68  
Kartoffelauflauf 137  
Kartoffelgulasch 137  
Kartoffelnudeln mit  
Apfelkompott 193  
Kartoffelsuppe mit  
Frühlingszwiebeln 167  
Käsebroten mit Orangen 49  
Kirschmilch 74  
Kiwisalat 46  
Kopfsalat mit  
Champignons 179



Lammcurry 104  
Lammfilet mit Blattspinat  
und Rosinen 107  
Lammkoteletts, gedämpfte,  
mit Mangold 105  
Lammstelzen, gedämpfte,  
auf Linsen 108  
Lasagne mit  
Kräutern 139  
Lauch mit Ricotta 182  
Leberwurstbrot mit Toma-  
ten-Paprika-Salat 51  
Löwenzahnsalat mit  
Schafskäse 148  
Mangoldgemüse mit  
geräuchertem  
Hering 177  
Mango mit  
Erdbeersauce 86  
Melone, gefüllte, mit  
Erdbeeren und  
Frischkäsecreme 83  
Müsliriegel 92  
Nudelaufbau mit  
Pilzen 191  
Nudeln 142  
Nußdip 69

Obst mit Nußdip 69  
Orangencreme 78  
Orangen- Grapefruit- Salat  
mit Pistaziensahne 85  
Orangensalat 156

Paprikagemüse mit  
Lachs 129  
Pellkartoffeln 143  
Pfeffersteak mit Salat 96  
Pikante Quarkspeise 76  
Pilzragout mit  
Endivienkartoffeln 180  
Pumpnickelmilch 71  
Putensteak mit  
Zwiebeln 112

Quarkauflauf mit  
Kirschen 192  
Quarkcreme mit  
Orangensauce 84  
Quarkhörnchen 60  
Quarkklößchen mit  
Tomatensauce 188  
Quarkspeise, pikante 76  
Quarktaler 164

Radicchiosalat mit  
Champignons 150  
Radieschensalat 156  
Rauke mit  
Ziegenkäse 154  
Rindfleisch, scharfes 188  
Reissalat à la Armin 160  
Rohkostbrot 52  
Römischer Salat mit Kiwi,  
Melone und  
Krevetten 147  
Rotbarsch auf  
Wirsing 125  
Rotbarschfilet mit  
Tomaten 126  
Rote Linsen mit  
Hühnchenbrust 172



Salatsuppe mit  
Räucherlachs 165  
Sauerkrautrohkost 157  
Scharfes Reisfleisch 188  
Schinkenbrot mit  
Karotten- Gurken-  
Rohkost 50  
Schollenfilet auf  
Kopfsalat 132  
Schweinefilet mit  
Tomaten 98  
Schweinekotelett,  
gedämpftes, auf roten  
Linsen 101  
Seeteufelragout mit  
Karotten 130  
Seezungenfilet aus der  
Folie 118  
Seezungenfilet mit  
Frühlingslauch und  
Sesam 131  
Sojabohnenkeimlinge mit  
Früchten 159  
Spaghetti Bolognese 138  
Spiegelei mit Gemüse 52  
Spinatsalat mit Roten  
Beten, Äpfeln und  
Mandeln 152

Sprossenmüsli mit Kräutern 58	Vollkorncroissant mit Erdbeerjoghurt 47	Vollkornwindbeutel, mit Frischkäsefüllung 199	Wachteln auf Mangold 109
Staudensellerie mit Edelpilzdip 69	Vollkornnudeln mit Käsesauce 190	Vollkornwindbeutel, mit süßer Füllung 199	Waldpilze mit Kräuterrahm 185
Steak, überbackenes 100	Vollkornobstkuchen 89		Wurstbrot mit Apfel- Sellerie-Rohkost 49
Studentendickmilch 73	Vollkornpizza vom Blech 195		
Süß belegtes Brötchen mit Kiwisalat 46	Vollkornquiche mit Champignons 197		Zander, gefüllter 128
Tomatendip 68	Vollkornreis 142		Zitrusgelee mit Johannisbeer- joghurt 86
Tomatensalat 51			Zucchini- suppe mit Austernpilzen 168
Überbackenes Gemüse 187			
Überbackenes Steak 100			
Vespersalat 160			
Vollkornbrot, hausgemachtes 63			



Nr. 99-4714-2

© 1993 Genehmigte Sonderausgabe

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Adolf Bachmann, Reischach  
Titelbild: TLC Foto-Studio GmbH, Velen-Ramsdorf  
Fotos: TLC Foto-Studio GmbH, Velen-Ramsdorf; M. Daniel, Wiesbaden: Seite 107, 168, 174 und 194; FALKEN Archiv: Seite 37; FALKEN Archiv, H. Ehrhardt: Seite 17; FALKEN Archiv, E. Gerlach: Seite 13, 18 (großeTomate), 33 (Rotkohl), 35 (Salzfaß), 187 und 204; FALKEN Archiv, W. Feiler: Seite 5; FALKEN Archiv, B. Harms: Seite 9,18/19 (Tomaten), 28, 29 (Haferflocken), 32 (Paprikaschote), 33 (Fisch), 131, 207 (Kapuzinerkresse), 159, 201 (Tomate), 203 und 208 (Sojabohnenkeimlinge und Fisch); FALKEN Archiv, Günter W. Kienitz: Seite 15 (Frau), 20/21 (Make-up-Utensilien) und 205; FALKEN Archiv, Pool Gesellschaft fürWerbefotografie: Seite 6 und 7 (Indiaca und Federball); FALKEN Archiv, L. Reichel: Seite 6/7 (Wasserstrahl); FALKEN Archiv, M. Schwarz: Seite 34 (Milchmix);

FALKEN Archiv, Streiflicht: Seite 23 und 25; FALKEN Archiv, Studio T. E., M. Tessmann und A. F. Endress: Seite 34 (Käseplatte), 59 (Orangen), 165 (Dill) und 208 (Orangen); FALKEN Archiv, M. Wissing, BFF: Seite 19 (Grünkohl), 29 (Qoghurt), 30 (Wirsingblatt und Fleisch), 52, 60 (Schaufel mit Mehl), 206 (Brot) und 207 (Gemüsespieße); G. Kelbert, Idstein: Seite 1 und 180; H.J. Schwarz, Nieder-Olm: Seite 4,11, 49, 57, 62, 71, 84, 88, 93, 96, 120,125, 141,152,167,176 und 190. Zeichnungen: AS-Design, Ilse Stockmann-Sauer, Offenbach  
Nährwertberechnungen: Kathrin Sebastian, Bremen  
Gestaltung: Christa Johanna Gramm  
Redaktion: Monika Cremer  
Herstellung: Jürgen Domke  
Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.  
Gesamtkonzeption: Falken-Verlag GmbH,  
D-65527 Niedernhausen/Ts.

817 2635 4453 6271