

Dipl.-Ernähr.-Wiss. Edita Pospisil  
Prof. Dr. med. Peter Schwandt/Priv.-Doz. Dr. W. O. Richter

# CHOLESTERIN SPIEGEL SENKIN v.

„...¥  
3

# Das finden Sie in diesem Buch

## Über dieses Buch

Seite 6

## Medizinische Einführung

Seite 8-13

## Falsche Ernährung fordert ihren Tribut

Seite 14

Überfluß und seine Folgen 14  
Wohlstand und Verzehr-  
gewohnheiten 14  
Zuviel ungesunde Nahrungs-  
bestandteile 14

Mangel im Überfluß 14  
Langes Leben bei sinkender  
Lebensqualität 14  
DerWille zur Gesundheit -  
ein wichtiges Motiv 14

## So ernähren wir uns richtig

Seite 15-19

Welche Nährstoffe liefern  
Energie 15  
Energiebedarf 15  
Abnehmen-aber wie? 15  
Welche Nährstoffe und wieviel  
brauchen wir? 16  
Kohlenhydrate sind die  
Nummereins 16  
Fette - mehr Qualität statt  
Quantität 16

Ohne Eiweiß kein Leben 17  
Vitamine 18  
Mineralstoffe und Spuren-  
elemente 18  
Wasser 19  
Essen im Drei-Stunden-Takt 19  
Vorbeugen ist besser als  
heilen 19

## Was ist anders in der Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen?

Seite 20-21

Ihr Ziel: LDLrunter-  
HDLrauf 20  
Welche Möglichkeiten bietet  
die Ernährung? 20  
HDL-Cholesterin anheben 20  
Erhöhte Triglyzeride senken 20

Übergewicht abbauen 20  
Was auch helfen kann 21  
Erfolg mit Geduld abwarten 21  
Andere Begleiterkran-  
kungen 21

## Tips für die gesunde Küche

Seite 22-23

Bewußt einkaufen - aber  
wie? 22

Lebensmittel optimal  
zubereiten 23

## Fettarm garen - Nährstoffe bewahren

Seite 24-27

Wasserarm garen 24  
Dämpfen 24  
Druckdämpfen 24  
Dünsten 24

Garen in der Alufolie 26  
Garen in der Bratfolie 26  
Garen im Tontopf 26  
Braten mit Brat-Papier 26

## Was auch Vorteile bietet-

Sprossen, Keime und Rohkostsalate  
Seite 28-29

Das frischeste Gemüse 28  
Was Sie beachten sollten 28  
Was Sie damit machen  
können 28  
Was Sie zum Keimen  
brauchen 28

Einfache Sauce Vinaigrette  
Fernöstliche Salatsauce 29  
Pikante Joghurtsauce 29  
Tofu-Salatsauce 29

## Und nun zu den Rezepten

Seite 30-31

## Körnige Frühstücks-Ideen

Seite 32-45



Frischkornmüsli 34  
Weizenmüsli mit Banane 35  
Roggenmüsli mit Meerrettich  
und Kresse 35  
Vierkorn-Müsli 36  
Weizenflocken-Beeren-  
Müsli 36  
Buchweizengrütze mit  
Kirschkompott 37  
Hafergrütze mit Apfel-  
Bananenmus 37  
Alfalfa-Kresse-Müsli 38  
Sojabohnensprossen-Müsli mit  
Sesam 38  
Knuspermüsli 39  
Trockenobst-Müsli 39

Avocadocreme mit Edelpilz-  
käse 40  
Pikante Avocadocreme 40  
Bananen-Joghurt-Creme 41  
Bananen-Weizenkeim-  
Creme 41  
Einfache Auberginenpaste 42  
Auberginenpaste mit  
Sesammus 42  
Hafer-Walnuß-Creme 43  
Hafer-Schoko-Creme 43  
Sonnenblumenkern-Soja-  
Creme 44  
Erdnuß-Soja-Creme 44  
Früchte-Tofu-Creme 45  
Kräuter-Tofu-Creme 45

# Vegetarische Hauptgerichte und Getreidebeilagen

Seite 46-69

Graupen-Erbsen-Topf mit Röstzwiebeln 48  
Linseneintopf 49  
Naturreisaufguss mit Linsen 49  
Gratinierter Bohneneintopf 50  
Wildreis-Gemüse-Pfanne 51  
Gemüserisotto 51  
Blumenkohl-Kartoffel-Curry 52  
Kartoffel-Erbsen-Curry 52  
Kartoffelgulasch aus dem Römertopf 53  
Kartoffelpuffer mit Haferkleie 53  
Gefüllte Champignons auf Zwiebelreis 54  
Hirse-Kohlbratlinge mit Tofu-Kräutersauce 55  
Grünkernbratlinge mit Gurke und Erdnußsauce 55  
Gebackener Aubergineneintopf 56  
Zucchini mit Graupen-Nußfüllung 56  
Austernpilz-Spinat-Pfanne 57  
Gemüsecurry mit Kokosflocken 58

Vollkornspaghetti mit Provenzalischem Gemüse 58  
Broccolistielsuppe 59  
Spaghetti mit Broccoliröschen-Püree 59  
Japanisches Gemüse mit Tofuwürfeln 60  
Chinakohlrouladen mit Tofu 60  
Tomaten mit Sojafüllung 61  
Auberginen-Kartoffel-Moussaka mit Soja 62  
Wurzelgemüse mit Sojawürfeln 62  
Sojaküchle mit Kräuter-Quark-Sauce 63  
Grundrezepte für Getreidebeilagen 64  
Grundrezept für Hirse 65  
Grundrezept für Buchweizen 65  
Grundrezept für Naturreis 66  
Würziger Naturreis 67  
Gebackene Bohnen 68  
Grundrezept für Linsen 68  
Kartoffeln in Folie 69  
Pellkartoffeln 69

# Feine Fischgerichte

Seite 70-79

Schollenfilets auf Gemüse 72  
Lachs-Krabben-Topf mit Safran reis 73  
Gegrillter Seelachs mit Salbei 73  
Gewürz-Kabeljau 74  
Schellfisch-Lauch-Pfanne 74  
Seezungenfilets mit Möhren-Staudensellerie-Gemüse 75

Lengfisch im grünen Bett 76  
Rotbarsch auf Fenchelgemüse 77  
Chicoree-Tomaten-Fisch 77  
Fisch-Curry mit Bananen 78  
Goldbarsch mit Zwiebel-Senf-Gemüse 78  
Forelle in Folie mit Tomaten-Bananen-Salat 79

# Fleischgerichte - fettarm zubereitet

Seite 80-87

Dörripflaumen-Putenspieß mit Zimtsauce 82  
Putenragout aus der Bratfolie 83  
Mangold-Möhren-Gemüse mit Putenschnitzel 83  
Spanisches Hähnchen mit Paprikagemüse 84

Ananas-Hähnchen aus dem Tontopf 84  
Curry-Bananen auf Hähnchenbrust 85  
Chinesisches Gemüse mit Hähnchenfleisch 86  
Chili con Carne 87  
Gemüse mit Tafelspitz 87

# Kleine Gerichte

Seite 88-101

Seezunge in Weißweingelee 90  
Carpaccio von Lachs mit Kerbel-Vinaigrette 91  
Makrelenpastete 91  
Broccoli-Lauchsalat mit Champignons 92  
Warmer Spinatsalat mit Schinken und Pinienkernen 93  
Apfel-Gemüse-Salat mit geräucherter Hähnchenbrust 93  
Avocadoscheiben im Paprikamantel 94  
Frühlingssalat mit Sprossen und Radieschen 95  
Gemüsetörtchen in Aspik 95  
Indischer Currysalat 96  
Feinschmeckersalat mit Champignons und Ananas 96

Tomaten mit Haferkleiefüllung 97  
Roggenschnitten mit Paprikacreme 98  
Pumpnickel-Domino 98  
Vollkornbrot-Taler 98  
Quark mit Kapern und Oliven 99  
Bibeleskas - Fränkischer Zwiebelkäse 99  
Schweizer Käsebällchen 99  
Hummus - Kichererbsenpaste mit Sesam 100  
Kichererbsenpaste mit Kräutern 100  
Paprika-Zwiebel-Paste 101  
Champignonpaste 101

# Desserts und Gebäck

Seite 102-109

Apfelgrütze mit Himbeerpüree 104  
Zwetschgengrütze mit Vanillesahne 104  
Bananen-Tofu-Creme 105  
Kiwis mit Sanddorncreme 105  
Kichererbsen-Feigen-Konfekt 106

Haferflocken-Dörrobst-Makronen 107  
Dattel-Kastanienpüree-Canapees 107  
Apfel-Walnuß-Törtchen 108  
Bananen-Kokos-Törtchen 108  
Ananas-Mandelkuchen 109

# Tagespläne

für 1000 kcal und 2000 kcal  
Seite 110-111

# Nährwerttabellen

Seite 112-113

Fett- und Cholesteringehalt tierischer Lebensmittel 112  
Fettgehalt und Fettsäurezusammensetzung pflanzlicher Öle und Fette 114

Omega-3-Fettsäuregehalt von Meerestieren 114  
Ballaststoff-Gehalt von pflanzlichen Lebensmitteln 115

# Rezept- und Sachregister

Seite 116-118

# Impressum

Seite 120