

Helma Danner

Die Naturküche

Vollwertkost
ohne tierisches Eiweiß

**Mit einer ärztlichen Einführung
von Prof. Dr. M. O. Bruker**

ECON

Inhalt

Ein Wort voraus.	7
Ärztliche Einführung: Die Ernährung ohne tierisches Eiweiß.	9
Das Frischkornfrühstück.	23
Frischkost-Salate und -Gemüse.	31
Brotbacken.	71
Kleingebäck, salzig und süß.	95
Kuchen.	115
Torten.	135
Plätzchen.	145
Weihnachtsgebäck.	153
Brotaufstriche, würzig und süß.	169
Saucen und Dressings.	179
Suppen.	189
Eintopfgerichte.	199
Hauptgerichte.	211
Pfannengerichte.	243
Gekochte Salate.	253
Gemüsegerichte.	263
Beilagen.	275
Knabberereien, salzig und süß.	285
Desserts und Eis.	295
Süßspeisen.	317
Gärgemüse.	331

Anhang

Die Kollath-Tabelle als Wegweiser durch die Vollwertkost.	340
Getreidemühlen.	346
Begriffserläuterungen und Hinweise.	348
Schonendes Tiefkühlen.	351
Rezept- und Zutatenregister.	357

TL = Teelöffel

EL = Eßlöffel

MS = Messerspitze

*Alle Rezepte sind für
4-5 Personen berechnet.*