

Christine Selius

Gesund und schlank durch
Rohkost

Natürliche Ernährung mit über 80 neuen Rezepten
für köstliche Salate, Gemüse, Brotaufstriche,
Säfte und süße Leckereien



Südwest

Inhalt

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente	17
Sekundäre Pflanzen- stoffe	19

Praktische Tips vor dem Start	20
--	-----------

Nützliche Küchen- gerate	20
-----------------------------	----

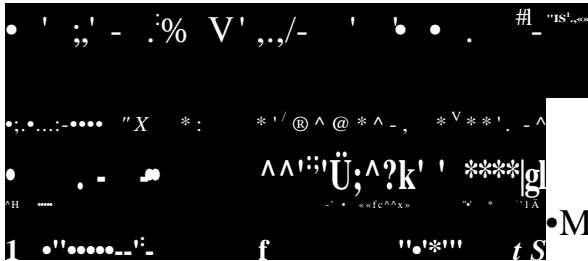
Das passt zusammen	22
--------------------	----

Sprossen und Keime - das ganze Jahr frisch	23
---	----

Obst und Gemüse von A bis Z	26
--------------------------------	----

Säfte	31
-------	----

Milchsäuregärung	33
------------------	----



*Hülsenfrüchte und
Getreide richtig
kombiniert liefern
hochwertige
Eiweiße.*

Roh oder gekocht?	4
--------------------------	----------

Heilen mit Rohkost	6
---------------------------	----------

Die Nährstoffe in der Rohkostküche	8
---	----------

Eiweiß - ein wichtiger Zellbaustein	8
--	---

Fett - konzentrierte Energie	13
---------------------------------	----

Kohlenhydrate - mehr als nur Zucker	15
--	----

Rezepte 36

Milchsauer vergorenes Gemüse 36

Müsli und Frischkornbrei 38

Sprossen und Keime 43

Kracker, Fladen, Chips und süßes »Gebäck« 48

Salate für Frühling und Sommer 52

Jedes Gemüse hat spezielle Nährstoffe und Vitamine.



Salate für Herbst und Winter 66

Kalte Vorspeisen 78

Pikante Brotaufstriche 81

Süße Brotaufstriche 84



Gegen Müdigkeit bestens geeignet: frischer Blattspinat.

Pikante Saucen und Dips 86

Desserts

Cocktails, Shakes und Säfte 93

Über dieses Buch 95 *Beerenobst als Brotaufstrich oder Register Q/C einfach roh ist eine gesunde Köstlichkeit.*

