

Jacqueline Fessel • Margrit Salzberger

GESUND ESSEN

LEICHT GEMACHT

**Schritt für Schritt
zu einer vollwertigen Ernährung**

INHALT

13 Ernährung - Grundlage des Lebens

- 14 Gesundheit ist das wichtigste Kapital
- 15 Vollwertnahrung schafft automatisch wieder eine Beziehung zur lebendigen Natur
- 15 Grundlage eines gesunden Lebens ist die Lebensfreude
- 16 Gewohnheiten ändern

16 Ernährung gestern und heute

- 17 Wandel der Lebensgewohnheiten
- 18 Auf einen Blick

19 Zivilisationskrankheiten - ernährungsbedingt?

- 19 Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten
- 20 Lebens- oder spannungsbedingte Zivilisationskrankheiten
- 22 In Kürze
- 22 Krankmachende Nahrungsmittel nach Möglichkeit meiden

23 Iß dich gesund oder krank

- 23 Die freie Wahl
- 24 Die Leber
- 24 Das Blut
- 24 Der Stoffwechsel
- 25 Auf einen Blick

26 Die Vitalstoffe

27 Die Zusatzstoffe

29 Das tierische Eiweiß

- 30 Das Fleisch des Vollwertlers
- 31 Eier

32 Obst und Gemüse aus biologischem Anbau

- 33 Biologisch-dynamische Wirtschaftsweise
- 34 Organisch-biologische Wirtschaftsweise
- 34 Biologische Landbaumethode nach Lemair und Boucher
- 34 Künstdünger und organischer Dünger im Vergleich

35 Gütezeichen

37 Gesunde Ernährung in jeder Lebensphase

- 37 Säuglinge und Kleinkinder
- 38 Tips für die Kleinkinderernährung
- 40 Schulkinder
- 40 Erwachsene
- 42 Sportler
- 42 Ältere Menschen
- 43 In jedem Lebensalter

43 Schritt für Schritt zu einer vollwertigen Ernährung

I N H A L T

Schritt 1

- 44 Das Frischkornmüsli

Schritt 2

- 45 Der tägliche Rokosteller
46 - Gemüsespießchen
46 - Kalte Avocadomousse
48 - Blattsalat mit Früchten und geröstetem Buchweizen
50 - Rohes Gemüse mit Dipsaucen
50 - Spinatsalat

Schritt 3

- 51 Natürliche Süßmittel und Vollkornmehl
51 - Weizenvollkornbrot
52 - Sesamzopf
54 - Blätterteighörnchen
54 - Sesam-Hirse-Fladen
55 - Pfannkuchen
56 - Himbeertorte

Schritt 4

- 58 Öl und Butter
60 - Wintersalat mit Austernpilzen

Schritt 5

- 61 Gekochte Mahlzeiten
63 - Spätzle
64 - Zucchini mit Pilzfüllung
66 - Rosenkohl und Schwarzwurzeln an Currysauce

- 66 - Griechischer Reis
68 - Gerste mit Rotweinsauce
68 - Lauch-Kartoffel-Burger
70 - Nudel-Gemüse-Gratin
70 - Roggen mit Gemüse
72 - Tofu <Cordon bleu>
72 - Gemüsemischung mit Haselnußbutter

Schritt 6

- 74 Milch und Milchprodukte
74 - Weißweibirnen mit Mascarponefüllung

Schritt 7

- 76 Süßigkeiten
76 - Frucht sorbet
78 - Soft-Ice-Wundershake
78 - Quarkcreme mit Beeren
80 - Vanilleeis
80 - Grießpudding

Schritt 8

- 81 Hülsenfrüchte
81 - Kichererbsenkroketten mit Sesamsauce
82 - Curry-Linsen

Schritt 9

- 84 Nüsse und Kerne
84 - Pecannußkuchen

I N H A L T

Schritt 10

86 Salz, Gewürze und Kräuter

Verwendete Abkürzungen

EL = gestrichener Eßlöffel

TL = gestrichener Teelöffel

ml = Milliliter

dl = Deziliter

Schritt 11

87 Gegarte Früchte und Fruchtsaft

Wo nicht anders vermerkt, sind die
Rezepte für 4 Personen berechnet.

Schritt 12

88 Fleisch

Schritt 13

88 Was und wieviel trinkt der
Vollwertler?

89 Das Wichtigste in der
Vollwertküche

90 Vollwert-Abc

103 Die Autorinnen

104 Buchhinweise