

PD DR. MED. RUBINO MORDASINI ERICA BANZIGER

Cholesterin- und fettbewusst kochen für das Herz

FONA



Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

Medizinischer Teil

14 Lebensstil mit ungesunden Folgen

- 15 Arteriosklerose als Grundübel
- 16 Die Rolle der Blutfette

21 Die Grundlagen der herzgesunden Ernährung

- 22 1. Pfeiler: normales Körpergewicht
- 25 2. Pfeiler: gesunde mediterrane Ernährungsweise
- 25 3. Pfeiler: genügend Bewegung
- 26 Die Bewegungspyramide

29 Konkrete Ernährungsempfehlungen

- 29 Fettsäuren
- 34 Cholesterinbewusst essen
- 35 Herzschützende Nahrungskomponenten
- 38 Die 10 goldenen Regeln
- 39 Nährwerttabelle

Rezepte

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 2 Personen berechnet.

Abkürzungen

EL gestrichener Esslöffel

71 gestrichener Teelöffel

dl Deziliter

ml Milliliter

l Liter

Msp Messerspitze

Frühstück - Getränke

- 44 Heidelbeer-Milchshake
Himbeerdrink
- 46 Kastanienmilch mit Zimt
Bananen-Sanddorn-Drink
- 47 Gewürztee
- 48 Familien-Eistee
Mangoquark mit Zimt

Suppen

- 50 Leichte Kräuter-Gemüsesuppe
- 52 Griechische Bohnensuppe
- 54 Dinkelgrießsuppe mit Gemüse
- 56 Artischockensuppe mit Kräutern
- 58 Bunte Gemüsesuppe mit Avocadokugeln
- 59 Linsen-Kürbis-Cremesuppe
- 60 Karottencremesuppe

Vorspeisen - Snacks - Salate

- 62 Pumpnickel mit Avocado-Frischkäse-Aufstrich
- 64 Bruschetta mit Artischockencreme
- 65 Bruschetta mit Petersilien pesto und Grünspargel
- 66 Catalogna-Fenchel-Rohkost
- 68 Bunter Herbstsalat
- 70 Oliven-Focaccia
- 71 Champignons-Carpaccio
- 72 Spinatsalat mit Parmesan und Pinienkernen
Fenchelcarpaccio mit Sbrinz und Pinienkernen
- 74 Lauwarmer Lauch mit Nussvinaigrette
- 76 Gefüllte Brüsseler Endivie
- 78 Bohnen-Sardellen-Paste für Crostini

Vegetarische Mahlzeiten

- 80 Rohkoststängel mit Kräuterquark und Ofenkartoffeln
- 82 Bündner Gerstotto mit Kürbis und Spinat
- 84 Gemüsecurry mit Kokosnussmilch und Kichererbsen
- 85 Spiralnudeln mit grünen Erbsen und Ricotta
- 86 Penne mit grünem Spargel
- 87 Spinatquiche
- 88 Maisgratin mit Brokkoli und Feta
- 90 Risotto mit Ciorino rosso und Spinat
- 92 Spiralnudeln mit Zucchini und Peperoni
- 94 Kartoffel-Schnittlauch-Puffer
- 96 Spaghetti mit Dörrtomatenpesto
- 98 Penne mit Sugo von Auberginen und Tomaten
- 99 Schnelle Tomatensauce
- 100 Kartoffel-Zucchini-Flan
- 102 Indisches Auberginen-Kartoffel-Ragout
- 104 Salat aus grünen Bohnen und Kartoffeln
- 106 Zucchinifächer mit Tomaten
- 108 Gefüllte Zucchini mit Jogurt-Kräutersauce
- lio Couscous-Salat mit Oliven und Feta
- m Zucchini-Kartoffel-Puffer
- 112 Gebackenes Gemüse mit Roquefort-Quark
- 114 Orecchiette mit Peperonipesto
- 116 Minipizzas
- 117 Crostini mit Pilzen
- 118 Orecchiette mit Artischocken
- 120 Gefüllte Peperoni mit Spinat und Ricotta
- 121 Tomatensalat mit Tomme
- 122 Bunter Gemüsespiess

Mahlzeiten mit Fisch

- 124 Kabeljau auf grünem Gemüse
- 126 Crostini mit Avocado und Sardinen
- 128 Fischburger
- 129 Thunfischcreme
- 130 Bohnensalat mit Wildlachs
Felchenfilets in der Folie gebacken
- 132 Bohnensalat mit Thunfisch
- 134 Thunfischspieß mit Cherrytomaten und Zitronen
- 136 Thunfisch-Tatar

Mahlzeiten mit Fleisch

- 138 Poulet-Zucchini-Spiess mit Mischgemüse
- 140 Hackfleischburger mit Bratkartoffeln
- 142 Kaninchenfleisch an Zitronensauce
- 144 Kürbiscurry mit Lammfleisch

Desserts

- 146 Heidelbeerquark
Fruchtsalat mit Datteln
- 148 Marinierte Feigen mit Creme fraTche
Pfirsich-Erdbeer-Salat mit Mascarpone
- 149 Mango-Carpaccio mit Nusskruste
- 150 Dinkelgriessköpfchen mit Kiwis und Sanddornsauce
- 152 Himbeer-Brombeer-Salat mit Ricotta
Erdbeeren an Rotweinmarinade

Anhang

- 154 Register
- 156 Ernährungstest