Prof. Dr. Christian Tennert

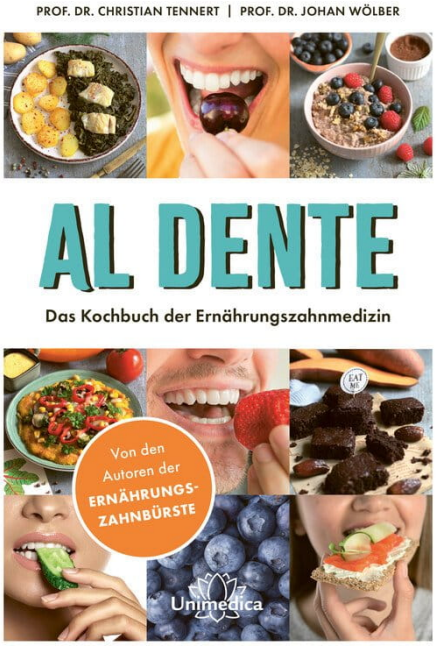
AL Dente

Leseprobe

AL Dente

von Prof. Dr. Christian Tennert

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Vorwort 9

Einleitung 11

Die sechs Prinzipien einer mundgesunden Ernährung 17

Wissenshappen: Meiden Sie industriell prozessierte Nahrungsmittel . . . 19

Frühstück – das Fastenbrechen (breakfast)

Tennert-Müsli 26

Herzhaftes Getreide-Müsli 28

Veganes Bircher-Müsli 32

Overnight-Schoko-Müsli 34

Hafer-Chia-Pudding 36

Mein Lieblingsgericht von Prof. Dr. Roland Frankenberger:

Mein Power-Frühstück (an 200+ Tagen im Jahr) 38

Schokostart-Müsli 40

Kleine Mahlzeiten für unterwegs oder zwischendurch

Bananen-Hafer-Riegel 44

Dattel-Hafer-Riegel 46

Quinoa-Hafer-Riegel 48

Dinkel-Vollkorn-Bruschetta 50

Tomate-Mozzarella 52

Lachs mit veganem Sahnemeerrettich 54

Wissenshappen Omega-3: Welches, woher und wie viel? 54

Rote-Bete-Hummus 58

Veganes Bananenbrot 60

Mandelknäckebrot 62

Wirsingchips 64

Life Changing Bread 66

Salate, Bowls und Vorspeisen

Hirsesalat 70

Mein Lieblingsgericht von Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl:
Hirsesalat mit Brokkoli, Artischocken und Ei 72

Kichererbsensalat mit Mozzarella 76

Wissenshappen: Hülsenfrüchte – die Alleskönner 76

Mein Lieblings-(Nitrat-)Gericht von Prof. Dr. Yvonne Jockel-Schneider und Prof. Dr. Ulrich Schlagenhauf:
Rote-Bete-Carpaccio 78

Wissenshappen: Pflanzliche Nitrate 81

Brotsalat mit Spargel 82

Inkasalat 84

Herbstlicher Salat mit Roastbeef 86

Rucolasalat mit Pilzen und Linsensoße 88

Wintersalat mit Lachsfilet 90

Weiße Bohnen mit Trüffel 92

Buddha-Bowl 94

Gemüse-Couscous-Bowl 96

Poke Bowl 98

Vegane Poke Bowl 102

Asiatische Edamame-Bowl 104

Asiatische Rindfleisch-Bowl 106

Wissenshappen: Fleisch– Wenig? Gar nicht? Welches? 108

Warme Gerichte und Hauptspeisen

Wissenshappen: Öle/Fette zum Braten 112

Indisches Gemüse-Curry 112

Rote-Linsen-Curry mit Süßkartoffeln 114

Mein Lieblingsgericht von Andrea Stallmann:
Süßkartoffel-Linsen-Eintopf mit Spinat 116

Mein Lieblingsgericht von Dr. Christina Pappe, M. Sc.:
Kichererbseneintopf mit Kokosmilch 120
Warum nicht mal gar nichts essen? 124
Vollkorn-Pizza 126
Polenta-Pizza 128
Kürbissuppe mit Roter Bete 130
Kürbis-Linsen-Suppe 132
Vollkornpasta mit Gemüse-Tomatensoße 136
Pasta alla Norma – die klassische sizilianische Auberginen-Pasta . . . 138
Malfatti 140
Winter-Minestrone mit Maronen 142
Mein Lieblingsgericht von Dr. Mathias Riedl:
Gemüsenudeln mit Tomatensoße 144
Seefisch an Gemüsepfanne mit Zitronensoße 146
Mein Lieblingsgericht von Prof. Dr. Christian Hannig:
Heimwehessen für Norddeutsche: Palme des Nordens –
der Grünkohl 148
Rösti mit Ofengemüse 152
Mein Lieblingsgericht von Dr. Valentin Bartha, M. Sc.:
Symphonie Mediterrané: Linsen-Komposition mit
Zucchini-Paprika-Confit und Feta-Perlen 154
Asiatische Gemüsepfanne mit Vollkornspaghetti 158
Vegane Paella 160
Mein Lieblingsgericht von Jürgen Kleinhappl:
BBQ-Blumenkohl-Wings mit Kokosreis 162
Gebackene Süßkartoffeln mit selbst gemachtem Ketchup 166
Quinoa mit Gemüse-Avocado-Soße 168
Kottu Roti 170
Beluga bourguignon 172
Gemüse-Lasagne 174
Wild an Gemüse mit Rotweinsoße und süßen Bratkartoffeln 178

Desserts und süße Gerichte

Bananen-Beeren-Eis 184

Wissenshappen: Zuckerentwöhnung – es lohnt sich! 186

Chia-Beeren-Quark 186

Bananen-Pancakes 188

Schokoladenmuffins 190

Karottenkuchen 192

Kürbis-Cookies 194

Wissenshappen: Was ist mit Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen? . . 196

Annas Schoko-Himbeer-Kuchen 196

Versunkener Apfelkuchen 198

Süßkartoffelbrownies 200

Eiskaffee 202

Wissenshappen: Was macht Kaffee so gesund – und wieviel? 202

Was bringt die Zukunft? 207

Quellen 209

Stichwortverzeichnis 217

Was bisher geschah …

Vielleicht haben Sie sich bereits gefragt, wieso sich ausgerechnet zwei Zahnmediziner mit den Essgewohnheiten unserer Zeit beschäftigen. Sind Sie schon mal von Ihrer Zahnärztin mit neuen Rezeptideen nach Hause gekommen?

Bei uns entstand das Interesse für gesunde Ernährung zwar zu Beginn unseres Berufslebens als Zahnärzte und Wissenschaftler an der Universitätsklinik Freiburg, zunächst aber aus einem anderen Grund: Wir wollten damals einfach ein paar Kilo Körpergewicht verlieren – und uns wurde schnell klar, dass wir dazu unsere Ernährung ändern mussten. Also begannen wir, in vielen Büchern und wissenschaftlichen Artikeln nach Ernährungsstrategien zur Gewichtsreduktion zu recherchieren. Ein Nährstoff, der im Grunde in allen Artikeln als dafür ungeeignet beschrieben wurde, war Zucker. Wir strichen schnell sämtliche Nahrungsmittel und Getränke aus unserer Ernährung, die Zucker enthielten. Auch industriell stark veränderte Nahrungsmittel wie Weißmehl- oder Fertigprodukte und Fastfood kamen nicht mehr auf den Tisch.

Um die Entzugserscheinung einigermaßen abzudämpfen, gönnten wir uns in den ersten Wochen noch einen »Überernährungstag« pro Woche. An diesem Tag hauten wir nach Herzenslust rein, da wir ja von Montag bis Samstag so stark »verzichten« mussten. Aber mit der Zeit empfanden wir es nicht mehr als Verzicht, Zucker, Weißmehl-, Fertigprodukte und Fastfood wegzulassen, sondern immer mehr als Befreiung. Mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und nur wenigen tierischen Produkten nahmen wir in kurzer Zeit mehrere Kilo Körpergewicht ab. Bei unserem Streifzug durch die wissenschaftlichen Artikel stießen wir aber auch auf viele Hinweise, wie eine gesunde Ernährung die häufigsten Erkrankungen der Mundhöhle, die wir als Zahnärzte täglich behandeln, positiv beeinflussen kann. Dazu gehören Karies, Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis).

Gleichzeitig sahen wir die vielen Menschen um uns herum, die mit ihrer Gewöhnung an oder sogar Sucht nach zucker- und weißmehlreicher Ernährung ihre Mundhöhle ständig krankmachenden Reizen für Karies und Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) aussetzten. Das Fachgebiet Ernährung oder Ernährungsmedizin ist kein fester Bestandteil des Studiums der Zahnmedizin. Es wurde zwar hier und da erwähnt, aber in der Ausbildung zur Zahnärztin und zum Zahnarzt lernt man kaum etwas über Ernährung. Dafür lernt man alles über die Prophylaxe bezüglich Mundhygiene: Richtiges Zähneputzen, die Wirkung von Fluoriden und andere plaquereduzierenden Maßnahmen zur Vorbeugung von Karies, Gingivitis und Parodontitis – den größten Teil des Studiums machte aber vor allem das Lernen von handwerklichen Reperaturen von Zähnen aus. Hinzu kam, dass es zum damaligen Zeitpunkt nur wenige Forschergruppen in der Zahnmedizin gab, die zu Ernährung und Erkrankungen der

Mundhöhle forschte. Dies bewegte uns, selbst Studien zum Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf Karies, Zahnfleischentzündung und Parodontitis durchzuführen[2][3][4][5][6]. Die Ergebnisse aus diesen Studien waren für uns wirklich überwältigend. Wir interessierten uns immer mehr für diese Zusammenhänge und spezialisierten uns auf das Gebiet der Ernährungsmedizin.

Als Wissenschaftler läuft man Gefahr, nur von Studie zu Studie zu hecheln, ohne sich um die Verbreitung der Inhalte zu kümmern. Hier sahen wir aber eine erhebliche Verantwortung: Wenn deutlich wird, wie gut diese Ernährungsweisen gegen Karies, Zahnfleischentzündung und andere Erkrankungen wirken, wäre es unethisch, diese Inhalte nicht möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Dies war auch der Grund für unser erstes Buch *Die Ernährungs-Zahnbürste*. In diesem Ratgeber stellen wir anschaulich die Hintergründe unserer modernen Ernährung dar, die die Hauptursache für Karies, Gingivitis, Parodontitis und viele allgemeine Erkrankungen ist. Dabei stellen wir sechs Prinzipien auf, die eine mundgesunde Ernährung ausmachen und diese werden mit einigen schmackhaften und gesunden Rezepten am Ende des Buches zur Anwendung gebracht. Es ist vermutlich der erste Ernährungsratgeber seiner Art und soll als Präventionsmaßnahme und der Therapie dienen.

Wir wurden mit der Zeit von immer mehr Menschen nach weiteren Rezepten gefragt und können nun mit *AL DENTE* endlich ein eigenes Mund-Gesund-Kochbuch liefern. Wenn Sie so wollen ist es die *Ernährungs-Zahnbürste* in Aktion!



… und wie es weiterging

Nach dem Erscheinen der *Ernährungs-Zahnbürste* haben wir viel Zuspruch für unseren Ansatz bekommen und nach und nach ein Netzwerk mit vielen Kolleginnen und Kollegen aus der Zahnmedizin, Medizin und Ernährungsberatung aufgebaut, die sich leidenschaftlich mit Ernährung bzw. Ernährungsmedizin befassen und auch dazu forschen. Wir stehen im Austausch mit zahlreichen Aktiven und Forschern im Bereich der Ernährungszahnmedizin – ein Fach, das es vorher so nicht gab. Nach Vorträgen und Workshops erreichten uns immer wieder tolle Rückmeldungen, die uns zeigten, dass ein unheimliches Interesse an ursachengerichteter Gesundheit und gesundem Genuss besteht. Die Rückmeldungen zur *Ernährungs-Zahnbürste* waren übrigens überwältigend: Viele Leserinnen und Leser, darunter auch Kolleginnen und Kollegen, haben uns berichtet, dass sich nicht nur ihre Mundgesundheit stark verbessert hat, sondern sie auch erfolgreich Gewicht verloren haben. Das hat uns sehr stolz gemacht und gefreut, quasi über »Ferntherapie« Menschen zu einer besseren Mund- und Allgemeingesundheit zu verhelfen.

Wir haben in den letzten Jahren selbst viele Patientinnen und Patienten betreut und konnten live beobachten, wie sich deren Mundgesundheit und zumeist auch ihre Allgemeingesundheit immens verbessern konnte – unser Konzept funktioniert! In den vielen positiven Zuschriften von Leserinnen und Lesern der *Ernährungs-Zahnbürste* fragten viele nach weiteren Rezepten. Nun haben wir es endlich geschafft: Ein Kochbuch für gesunde Zähne, Zahnfleisch und Allgemeingesundheit. Dieses Kochbuch soll die *Ernährungs-Zahnbürste* in der Anwendung der sechs Prinzipien einer mundgesunden Ernährung mit über 60 ausgeklügelten, gesunden Rezepten unterstützen.

Aufbau des Buches

Unser Buch ist aus sechs Kapiteln aufgebaut. Im ersten Kapitel werden die sechs Prinzipien einer mundgesunden Ernährung vorgestellt. Diese Prinzipien stellen sozusagen einen Leitfaden für das Einkaufen von Nahrungsmitteln und die Zusammensetzung sämtlicher Gerichte dar. Jedes Gericht sollte möglichst viele dieser Prinzipien abdecken. In den folgenden Kapiteln geht es dann richtig zur Sache – natürlich mit verschiedenen leckeren und gesunden Frühstücksrezepten für den besten Start in den Tag. Danach folgen kalte Gerichte wie Salate, Bowls und Vorspeisen. Warme Gerichte und Hauptspeisen machen den größten Teil unserer Rezeptsammlung aus, da sie sowohl mittags als auch abends gut geeignet sind. Was natürlich nicht fehlen darf, sind gesunde Desserts und süße Gerichte. Diese Rezepte waren mitunter die aufwendigsten beim Experimentieren, da sie natürlich auch den Anspruch haben, weder zugesetzten Zucker noch Weißmehl, sondern nur natürliche Zutaten zu enthalten. Zudem sollen sie gesund sein.

Verstehen Sie unsere Rezepte auch als eine Anregung, selbst zu experimentieren. Wenn Sie andere Obst- und Gemüsesorten mögen, als in dem ein oder anderen Rezept angegeben sind, dann tauschen Sie diese gern gegen andere aus. Wir haben vegetarische und vegane Rezepte jeweils mit einem Symbol gekennzeichnet. Weiterhin ist jedes Rezept bezüglich der Prinzipien einer mundgesunden Ernährung und wichtiger Nährstoffe bewertet – so wie Sie es vielleicht schon aus der *Ernährungs-Zahnbürste* kennen. Es sind stetig »Wissenshappen« eingebaut, in denen auf die Bedeutung verschiedener Nährstoffe vor einem ernährungswissenschaftlichem Hintergrund hingewiesen wird. Zudem haben wir zahlreiche Tipps zum Einkaufen von Nahrungsmitteln und zur Zubereitung sowie viele Anregungen, wie eine gesunde Ernährung im Alltag etabliert werden kann, eingestreut. Was uns als eigene »Würzung« zum Buch besonders freut, sind die eingestreuten Lieblingsrezepte von befreundeten Kolleginnen, Kollegen, Köchen und Ernährungsbegeisterten. Wir sind also nicht alleine mit unserer Begeisterung für gesundes Essen. Abgerundet wird unser Buch durch einen Ausblick in die Zukunft der Ernährung und Gesundheit. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte!



**Mit kleinen Wissenshappen,
damit Sie den Durchblick behalten!**

TOMATE-MOZZARELLA

VEGAN

Für eine Portion

150 g Dinkelvollkornbrot
1 ½ Tomaten (Rispen- oder Fleischtomaten)
½ Mozzarella
1–2 EL Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Kräuter nach Belieben: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Basilikum, Majoran, Rosmarin, ggf. fertige Pizza/Pasta-Gewürzmischung verwenden

Zubereitung:

1. Backofen auf 180–200 °C Umluft vorheizen.
2. Dinkelvollkornbrot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und im Backofen 5 Min. backen, danach etwas abkühlen lassen.
3. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
4. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
5. Brotscheiben mit Balsamicoessig und Olivenöl beträufeln und danach mit Tomatenscheiben und Mozzarellascheiben belegen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern verfeinern.

Niedrig-glykämisch	Ballaststoff-reich	Omega-3-Fettsäuren	Antioxidativ	Präbiotika	Vitamin C
✓	✓		✓	✓	



VOLLKORN-PIZZA

VEGE-TARISCH

Für eine Pizza (ca. 30 x 30 cm)

Für den Pizzateig

170 g Urdinkelvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl
½ TL Salz
2 TL Olivenöl oder Rapsöl
2 g getrocknete Hefe oder 7 g frische Hefe
85 ml Wasser

Für die Tomatensoße

100 g gehackte, geschälte Tomaten aus der Dose
1 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer und weitere Gewürze nach Belieben (z. B. Paprika, Petersilie, Oregano, Basilikum, Majoran, ggf. fertige Pizza-Gewürzmischung)

Für den Belag

60 g Gemüse (z. B. Brokkoli, Paprika, Zwiebel, Mais, Pilze)
45 g Käse (z. B. Mozzarella, Parmesan)
Frische Kräuter und Rucola nach dem Backen

Tipp: Die Pizza kann auch auf einem Pizzastein auf dem Grill gebacken werden. Der Vollkorn-Pizzateig eignet sich auch hervorragend für Minipizzen mit diversen Belägen zur Zubereitung im Raclettegerät!

Zubereitung:

1. Mehl, Salz, getrocknete Hefe, Öl und Wasser in eine große Schüssel geben (falls frische Hefe verwendet wird, diese vorher in 85 ml lauwarmem Wasser auflösen).
2. Den Teig verrühren – ein Rührgerät ist dabei sehr hilfreich. Wenn der Teig knetbar wird, mit der Hand weiterkneten, bis ein glatter, nicht mehr klebriger Teig entsteht (die Konsistenz des Teigs justieren, indem entweder etwas Mehl oder etwas Wasser hinzugegeben wird).
3. Den fertig gekneteten Teig in die Schüssel legen und mit einem Küchentuch abgedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Für die Tomatensoße die gehackten, geschälten Tomaten und Tomatenmark aufkochen und anschließend auf kleiner Stufe köcheln; je nach Belieben die größeren Stücke der gehackten Tomaten während des Köchelns zerdrücken, damit die Soße etwas homogener wird: So lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Soße mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.
7. Gemüse auf die gewünschte Größe schneiden.
8. Pizzateig dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech ausbreiten (etwa 30 x 30 cm) und mit Tomatensoße, Gemüse und Käse belegen.
9. Die Pizza ca. 15–20 Min. backen, bis der Käse geschmolzen und bereits leicht braun ist.
10. Frische Kräuter und Rucola auf der fertigen Pizza verteilen.

Niedrig-glykämisch	Ballaststoff-reich	Omega-3-Fettsäuren	Antioxidativ	Präbiotika	Vitamin C
✓	✓	✓	✓	✓	✓



ANNAS SCHOKO-HIMBEER-KUCHEN

VEGETARISCH

Für 1 Kuchen

1 Ei
125 g Joghurt
60 ml Rapsöl (ggf. mit Buttergeschmack)
100 g Datteln
30 g Kakaopulver (Rohpulver, ohne Zuckerzusatz)
75 g Buchweizenmehl
75 g Vollkornreismehl
1 Prise Backpulver
50 g f1 gemahlene Mandeln
50 ml Pflanzendrink (z. B. aus Hafer, Mandel, Cashew, Soja) oder Wasser
125 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Datteln in etwa 100 ml Wasser einweichen bis sie aufquellen und anschliessend pürieren.
2. Das Ei mit dem Joghurt und dem Öl verrühren. Die pürierten Datteln und das Kakaopulver untermengen. Die Mehle, Backpulver, Mandeln und Pflanzendrink unterheben.
3. Zum Schluss die Himbeeren vorsichtig unterrühren, den Teig in eine rechteckige, mit Backpapier ausgelegte Form (z. B. 24 x 24 cm) geben und eventuell noch mit Himbeeren belegen.
4. Bei 160° Umluft für ca. 30–40 Min. backen.

WISSENSHAPPEN: WAS IST MIT SÜSSSTOFFEN UND ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFEN?

Zuckeraustauschstoffe (z. B. Xylit, Erythrit, Sorbit) und Süßstoffe (Acesulfam K, Aspartam, Cyclamat, Sucralose, Saccharin, Stevia) sind oft in zuckerfreien Nahrungsmitteln und Getränken enthalten, um deren süßen Geschmack zu bewirken. Werden sie in höheren Dosen konsumiert, können sie zu Blähungen und Durchfall führen. Außerdem konnte einigen dieser Zuckeraustausch- und Süßstoffen nachgewiesen werden, dass sie die Darmflora verändern, was sich negativ auf die Verdauung und das Immunsystem auswirken kann.

Xylitol und Erythritol wurden in den letzten Jahren als mögliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dargestellt.[72] Daher sollten beide Zuckeraustauschstoffe nur eher selten und dann mit geringen Mengen verwendet werden.

Niedrig-glykämisch	Ballaststoff-reich	Omega-3-Fettsäuren	Antioxidativ	Präbiotika	Vitamin C
✓	✓	✓	✓	✓	✓





Stichwortverzeichnis

A

Apfel 26, 28, 32, 36, 40, 78, 186, 190, 198
Artischocke 72
Aubergine 138
Avocado 28, 84, 94, 98, 102, 168

B

Banane 26, 32, 36, 40, 184, 188, 200
Belugalinse 172
Bitterschokolade 26, 186, 190
Blattspinat 140
Blaubeere 186
Blumenkohl 96, 110, 112, 136, 146, 152, 158, 162, 165, 168, 178
Bohnen 92, 96, 110, 142, 152, 168, 178
Brokkoli 72, 106, 110, 112, 126, 128, 136, 146, 152, 158, 168, 178, 186
Brombeere 26, 38, 184, 186
Brot 50, 52, 54, 66, 82, 92, 170
Bulgur 94, 104, 106

C

Cashewnüsse 26, 32, 36, 46, 48
Champignons 88, 94, 112, 136, 146, 152, 158, 174
Chia 36, 186
Chiasamen 20, 26, 36, 46, 54, 62, 66, 186
Chili 84, 98, 140, 168, 170
Couscous 96
Cranberry 44

D

Dattel 46, 182, 190, 192, 194, 196, 198, 200
Dinkel 50
Dorade 57, 146
Dunkle Schokolade 190, 194

E

Edamame 102, 104
Erbsen 110, 160
Erdbeere 26, 38, 184, 186

F

Feldsalat 86, 90
Feta 78, 154
Fisch 146, 148
Fleisch 86, 106, 178
Frühlingszwiebel 76, 92, 102, 106

G

Granatapfelkerne 32, 36, 90
Grünkohl 90, 110, 120, 148, 151
Gurke 28, 70, 96, 98, 102, 104

H

Hafer 44, 46, 48
Haselnüsse 26, 32, 36, 46, 48, 66, 192
Heidelbeere 26, 38, 184
Himbeere 26, 184, 186, 196
Hirse 72
Hummus 94

I

Ingwer 26, 102, 106, 112, 114, 116, 120, 132, 136, 146, 158, 168, 170

J

Joghurt 28, 34, 36, 38, 116, 119, 120, 123, 196
Johannisbeere 26, 38, 184, 186

K

Kabeljau 54, 148
Kaffee 202
Kaki 90

Karotte 22, 28, 70, 96, 104, 168, 170, 172, 174, 178
Kartoffel 148, 151, 152
Käse 126, 128, 138, 144
Kichererbsen 58, 76, 94, 112, 120, 123, 134, 136, 146, 158, 168, 174
Kidneybohnen 112, 136, 146
Kiwi 26, 28
Knoblauch 50, 58, 82, 84, 102, 106, 112, 114, 116, 120, 136, 138, 140, 142, 144, 154, 160, 168, 170, 172, 178
Köhler 148
Kohlrabi 28
Kokosmilch 112, 114, 116, 120, 130, 162
Kokoswasser 162
Kürbis 116, 130, 132, 178, 194

L

Lachs 54, 90
Langkornreis 162
Lauch 160, 170
Leinsamen 20, 26, 28, 30, 32, 34, 38, 54, 56, 62, 66
Linsen 88, 110, 114, 116, 132, 134, 154, 172

M

Magerquark 186
Mais 108, 126, 128, 174
Mandeln 26, 32, 36, 38, 44, 46, 48, 60, 62, 66, 70, 78, 190, 194, 196, 198
Mango 98
Mangold 120
Maronen 142
Meerrettich 54, 86, 96
Mozzarella 52, 76, 126, 128
Müsli 24, 26, 28, 32, 34, 40, 68

O

Olive 70, 78, 82, 88, 96, 102, 104, 154, 160
Orange 26, 28, 36, 90

P

Paprika 28, 70, 84, 86, 94, 96, 110, 112, 114, 126, 128, 136, 146, 152, 154, 158, 160, 168, 174
Paranüsse 26, 36, 46, 48
Pastinake 172
Pfifferlinge 88
Pfirsich 26, 28, 36
Pflaumen 172
Pilze 28, 88, 94, 110, 126, 128, 136, 146, 152, 158, 174
Polenta 128

Q

Quark 186
Quinoa 19, 48, 84, 94, 102, 104, 106, 110, 158, 168

R

Radicchio 90
Radieschen 28, 86, 102
Reis 19, 98, 100, 110, 158, 160
Ricotta 140
Rindersteak 106
Risottoreis 160
Roastbeef 86
Romanesco 110, 112, 136, 146, 158, 174, 178
Rosenkohl 110, 142, 178
Rotbarsch 146
Rote Bete 28, 58, 78, 81, 82, 86, 88, 104, 130, 152, 168
Rote Linsen 114
Rotkohl 28, 102, 181
Rucola 78, 81, 84, 88, 90, 126, 128

S

Salat 34, 68, 70, 72, 76, 81, 82, 84, 86, 88, 90, 96, 102, 154
Schokolade 34, 40, 190, 196
Seelachs 54, 104, 106, 146, 151
Sellerie 172
Shiitake 88, 112, 136, 146, 152, 158, 174
Skrei 148
Soja 26, 28, 34, 38, 40, 70, 174, 184, 190, 192, 196, 202

Sojajoghurt 26, 34, 36
Spaghetti 138, 158
Spargel 82
Spinat 81, 116, 120, 140
Süßkartoffel 114, 116, 166, 200

T

Tahini 58, 102, 168
Thunfisch 54, 146
Tofu 102, 110, 112, 136, 158, 160, 170
Tomate 28, 52, 70, 84, 94, 96, 144, 160
Tortillawraps 170
Trüffel 78, 92

V

Vollkorn 50, 126, 136, 158

W

Walnüsse 20, 26, 32, 36, 46, 48, 56, 78, 190
Weiße Bohnen 92
Weißkohl 170
Wild 178, 181
Wildreis 104, 106, 112
Wirsing 64

Z

Zucchini 28, 70, 112, 136, 144, 146, 152, 154, 168
Zwiebel 28, 72, 76, 84, 86, 92, 94, 112, 114, 120, 126, 128, 130, 132, 136, 140, 142, 144, 146, 152, 158, 160, 170, 172, 174, 178

Bildnachweis:

Sylwia Erdmanska-Kolanczyk: 29, 33, 35, 37, 39, 41, 45, 47, 49, 51, 53, 55, 59, 61, 65, 67, 71, 73, 77, 79, 83, 85, 87, 89, 91, 93, 95, 97, 99, 103, 105, 107, 113, 115, 117, 121, 125, 127, 129, 137, 139, 141, 143, 145, 147, 149, 153, 155, 159, 161, 163, 167, 169, 171, 173, 175, 179, 187, 191, 193, 195, 197, 199, 201, 203
Privat: 13, 15, 21, 23, 27, 38, 75, 81, 109, 119, 123, 151, 157, 165,
Shutterstock.com: Umschlagvorderseite (v.l.o. ballero, Glayan, Seprimor, KateStock, New Africa), 8 (Patcharida), 10 (Anastasiia Malinich), 16 (ND 700), 24 (Galina Zhigalova), 25 (xpixel), 30 (Cegli), 42 (Food Fantasy), 43 (gresei), 57 o. (sweet marshmallow), 57 u. (Rimma Bondarenko), 68 (Ground Picture), 69 (NataliaZa), 74 (mnimage), 76 (pundapanda), 80 (TalyaAL), 100 (Peangdao), 110 (SeventyFour), 111 ifiStudio), 118 (Mironov Vladimir), 122 (Sokor Space), 134 (Paulo Vilela), 150 (Aggie 11), 156 (Cecilia Di Dio), 164 (Aleattin Yildirim), 176 (pbd Stuio), 180 (FoodAndPhoto), 181 (PeopleImages), 183 (NataliaZa), 204 (Farbzauber), 206 (Vladimir Prokop), 216 (Vera Prokhorova)

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag. de erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten.

Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

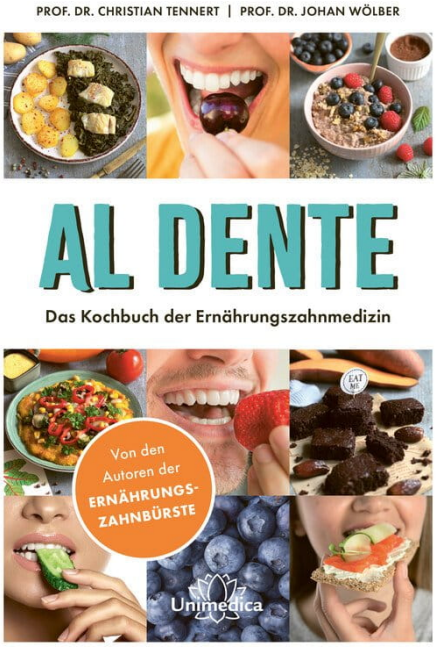
Prof. Dr. Christian Tennert

AL Dente

Das Kochbuch der Ernährungszahnmedizin

220 Seiten, geb.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de