

Mary Enig

Das Vermächtnis unserer Nahrung

Leseprobe

[Das Vermächtnis unserer Nahrung](#)

von [Mary Enig](#)

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	IX
≡ EINLEITUNG	1
Politisch korrekte Ernährung	2
Fette	4
Kohlenhydrate	22
Proteine	28
Milch und Milchprodukte	36
Vitamine	39
Mineralstoffe	43
Enzyme	50
Salz, Gewürze und Zusatzstoffe	52
Getränke	55
Über Lebensmittelallergien und besondere Diäten	60
Abschließende Worte	69
Leitfaden für die Auswahl der Lebensmittel	71
Ein Wort zu Küchengeräten	73
Tipps und Tricks	76
Literatur	79
≡ DIE GRUNDLAGEN	85
Kultivierte Milchprodukte	86
Fermentiertes Gemüse und Früchte	95
Getreidekeime, Nüsse und Samen	110
Brühen	114
Fonds als Saucenbasis	124
Salatdressings	125
Saucen, Marinaden und Würzmittel	133
Über Kokosprodukte	149
≡ EIN GUTER ANFANG	151
Horsd'œuvres und Dips	152
Gemüsesalate	163
Suppen	176
Appetizer mit rohem Fleisch	200
Gourmet Appetizer	209





⇐ DER HAUPTGANG	219
Fisch	220
Geflügel	234
Innereien	249
Wild	265
Rind und Lamm	276
Fleisch	296
⇐ GEMÜSE-KATALOG	305
⇐ MITTAG- UND ABENDESSEN	339
Fleischsalate	340
Eier	348
⇐ GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE	359
Vollkorn	360
Brote und Mehlprodukte	378
Alternative Getreidearten	379
Hülsenfrüchte	393
⇐ SNACKS & FINGERFOOD	407
⇐ DESSERT	423
Leitfaden natürliche Süßungsmittel	426
Süßigkeiten für Kinder jeden Alters	428
Pies & Kuchen	444
Desserts für Gourmets	458
⇐ GETRÄNKE	465
⇐ BABYNAHRUNG	477
Stillen: Tipps und Tricks	486
⇐ ELIXIERE UND SUPERFOODS	487
Anhang A – Tipps: wenig Zeit – knappe Kasse	498
Anhang B – Die Weston A. Price Foundation	501
Quellenangaben Seitenleiste	502
Über die Autoren	506
Umrechnungstabelle	507
Bezugsquellen	508
Abbildungsverzeichnis	509
Stichwortverzeichnis	510
Rezeptverzeichnis	522



Einleitung

Zu keinem Zeitpunkt in der Geschichte waren US-Amerikaner jemals so besorgt um ihre Ernährung. Wenn wir annehmen, dass das, was wir essen, unsere Gesundheit beeinflusst, dann müssen wir auch dazu sagen, dass zu keinem Zeitpunkt in der Geschichte die US-Amerikaner sich derart schlecht ernährt haben – eine Aussage, die selbst durch einen schnellen Blick auf aktuelle Statistiken bestätigt wird.

Obwohl Herzkrankheiten und Krebs zur Jahrhundertwende selten waren, treten diese beiden Krankheiten heute immer häufiger auf – trotz Milliarden an Forschungsgeldern, die zu deren Bekämpfung ausgegeben werden und trotz der gewaltigen Fortschritte in Bezug auf Diagnose und Chirurgie. In den westlichen Industrienationen stirbt jeder Dritte an Krebs, jeder Dritte leidet an Allergien, jeder Zehnte wird Geschwüre haben und jeder Fünfte ist psychisch krank. Diese Liste des Schreckens kann man fortsetzen: Jede fünfte Schwangerschaft endet in einer Fehlgeburt und eine Viertelmillion Babies werden jedes Jahr mit Geburtsfehlern geboren. Ein erheblicher Teil unserer Mitbürger leidet an anderen degenerativen Erkrankungen – Arthritis, Multipler Sklerose, Verdauungsstörungen, Diabetes, Osteoporose, Alzheimer, Epilepsie und chronischer Müdigkeit – welche die Energie und das sprichwörtliche Lebensblut unserer Nation abzapfen. Sieben Millionen junger Menschen sind von Lernschwierigkeiten wie Dyslexie und Hyperaktivität betroffen. Diese Krankheiten traten nur eine oder zwei Generationen früher äußerst selten auf.

Heutzutage ist fast die Hälfte aller Amerikaner von chronischen Krankheiten betroffen, die für drei von vier Todesfällen verantwortlich sind. Und tragischerweise leiden heute unsere Kinder oder junge Menschen an diesen Krankheiten, die vormals nur sehr alten Menschen vorbehalten waren.

Amerikaner geben jeden vierzehnten Dollar – oder anders ausgedrückt, 800 Milliarden USD – für die ärztliche Versorgung aus. Das ist mehr als das Staatsdefizit, Lebensmittelkosten und die Gewinne aller US-Unternehmen zusammen – und wir haben trotz dieses gewaltigen Abzugs unserer Ressourcen nichts vorzuweisen. Die Medizin ist nicht einmal in der Lage, unser Leben zu verlängern. Weniger 70-Jährige werden heute 90 Jahre alt als noch vor vierzig Jahren. Und diejenigen, die älter als 70 Jahre werden, sind eher eine Belastung für ihre Familien als nützliche Mitglieder der Gesellschaft. Die relativ hohe Lebenserwartung von heute ist auf verbesserte Hygiene und die verringerte Kindersterblichkeit zurückzuführen.

Neue tödliche Viren machen Schlagzeilen und selbst ansteckende Krankheiten wie Tuberkulose kehren zurück – diesmal resistent gegen allopathische Arzneimittel. Fast jeder kennt Sensibilitäten gegenüber chemischen Stoffen und Probleme mit dem Immunsystem. Wir scheinen fast vergessen zu haben, dass unser natürlicher Zustand von Ausgewogenheit, Ganzheit und Vitalität geprägt ist.

Politisch korrekte Ernährung

Ganz offensichtlich geht etwas in die falsche Richtung, obwohl so viele Amerikaner gewissenhaft Ernährungsempfehlungen befolgen. Wir treiben Sport, hören auf zu rauchen, essen mehr frisches Gemüse und weniger Salz und viele konsumieren weniger rotes Fleisch und tierische Fette. Aber keine dieser Maßnahmen hat die weitere Verbreitung der degenerativen Krankheiten eindämmen können. Wir kaufen Lebensmittel ohne Fett, ohne Cholesterin und mit reduziertem Salzgehalt und sind fest davon überzeugt, dass wir uns etwas Gutes tun. Aber warum sind wir dann so krank?

Dieses Buch basiert auf der Prämisse, dass die Ratschläge der Diät-Diktokraten – d. h. das, was sie uns sagen und mindestens genauso wichtig das, was sie uns verschweigen – falsch sind. Nicht komplett falsch. Es gibt zugegebenermaßen einen gewissen Wahrheitsgehalt in ihren Empfehlungen, genug, um sie glaubwürdig erscheinen zu lassen, aber nicht genug, um uns vor chronischen Krankheiten zu schützen.

Wer sind die Diät-Diktokraten? In der Regel sind dies Ärzte, Forscher und Sprecher verschiedener Regierungs- und regierungsnaher Organe wie die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA, die amerikanische Ärztesgesellschaft AMA, die Gesellschaft für Ernährung ADA, bekannte Krankenhäuser und Forschungszentren wie Sloan-Kettering, die nationalen Gesundheitsbehörden NIH und das nationale Institut für Herz, Lunge und Blut (NHLBI), Universitäten, die nationale Akademie der Wissenschaften NAS und große sogenannte philanthropische Organisationen wie amerikanische Krebsgesellschaft ACS und die amerikanische Herzgesellschaft AHA, die angeblich dem Kampf gegen die schwersten Krankheiten gewidmet sind. Basierend auf deren Aussagen in Zeitungen und Zeitschriften, sprechen diese Organisationen mit einer Stimme. »Sport treiben, Gemüse essen, aufhören zu rauchen, Salz reduzieren«, sagen sie, »und esst weniger tierische Fette und rotes Fleisch.« Vor Kurzem gab das Landwirtschaftsministerium neue Ernährungsrichtlinien in Form einer Pyramide heraus,

in der eine Diät auf Basis von Getreide – Brot, Nudeln, Müsli und Crackern – zusammen mit Obst und Gemüse angepriesen wurde. Diese Richtlinien empfehlen nur geringe Mengen von proteinhaltigen Lebensmitteln – Fleisch, Geflügel, Nüsse und Hülsenfrüchte – und eine rigoros begrenzte Aufnahme von Süßigkeiten und Fetten.

Die neuen Richtlinien haben ihr Gutes. Die Experten haben zum Beispiel Recht, dass sie den Verzehr von weniger Süßigkeiten in der Ernährung fordern. Man muss Fortschritt auch erkennen und loben können, wenn man ihm begegnet. Seit 1923, als ein amerikanisches Bulletin für Farmer ein Pfund Zucker pro Kopf pro Woche empfahl, haben Konsumenten viele Versicherungen von Regierungsseite gehört, dass Zucker harmlos ist. In den letzten Jahren allerdings sind diese beruhigenden Stimmen leiser geworden, da die Beweislast gegen die Schädlichkeit von Zucker immer erdrückender wird. Die neuen Richtlinien des Landwirtschaftsministeriums stellen eine seltene Warnung der Regierung gegen den Verzehr von zu viel Zucker dar, es ist jedoch anzuzweifeln, ob die Boulevardpresse diese Empfehlung der Ernährungspyramide wiederholen wird.

Die neuen Richtlinien heben zu Recht die Wichtigkeit von Obst und Gemüse hervor; viele Jahre lang wurde ihr Nutzen von den Medizinern ignoriert. Die amerikanische Krebsgesellschaft bestritt – entgegen offensichtlichem Beweis des Gegenteils – sogar die Rolle, die frisches Gemüse bei der Vorbeugung von Krebs spielt. Die neuen Richtlinien spiegeln wider, dass diese Hinweise nicht länger ignoriert werden können.

Leider gibt es aber auch mehrere gefährliche Irrtümer in der Ernährungspyramide der USDA. Erstens: Die neuen Richtlinien suggerieren, dass jeder dieselben Lebensmittel in denselben Mengen essen kann und dabei gesund bleibt. Gemäß den Empfehlungen sollte unsere Ernährung auf Getreide basieren – aber viele Menschen vertragen Getreide nur sehr schlecht. Andere vertragen Milchprodukte nicht gut. Diese Unverträglichkeiten treten aufgrund einer Vielzahl von Faktoren auf, einschließlich der ethnischen Herkunft und des genetischen Erbes. Zweitens: Die Pyramide fordert den ein-

geschränkten Verzehr von Fetten, ohne jedoch auf die Gefahren einer fettarmen Ernährung hinzuweisen. Und als Letztes zementieren diese Richtlinien den Mythos dass Fette, Kohlenhydrate und Proteine dieselben Ernährungseigenschaften besitzen, egal wie wenig oder sehr sie verarbeitet wurden. Die Fachleute unterscheiden nicht zwischen vollwertigem und raffiniertem Getreide, zwischen Lebensmitteln aus biologisch-dynamischem Anbau und solchen, die mit Pestiziden und Industriedüngemitteln angebaut werden, zwischen industriell unverarbeiteten Milchprodukten von Kühen aus Weidehaltung und pasteurisierten Milchprodukten aus reiner Stallhaltung, zwischen frischen und ranzigen Fetten, zwischen traditionell frischen Früchten und solchen, die bestrahlt oder gentechnisch manipuliert wurden, zwischen Fleisch aus Freilandhaltung und Massentierhaltung, zwischen natürlich produ-

zierten Eiern und solchen aus der Legebatterie – kurz gesagt: zwischen den traditionell produzierten Produkten und neomodischen Produkten, die jetzt das Lebensmittelangebot bestimmen.

Das ist politisch korrekte Ernährung. Lebensmittel, die von unabhängigen Erzeugern produziert werden – Eier und Rindfleisch – werden ausgesondert zugunsten von solchen der mächtigen und profitreichen Getreidekartelle, Pflanzenölhersteller und der lebensmittelverarbeitenden Industrie. Die altmodische Butter wird auf dem Altar der neuesten Ernährungswelle geopfert, aber pasteurisierte Milchprodukte und Schmelzkäse kommen ungeschoren davon; der überwältigenden Beweislast, die Zucker als Hauptgrund der degenerativen Krankheiten entlarvt, werden Lippenbekenntnisse entgegengesetzt, um die Erfrischungsgetränkeindustrie zu schützen und es gibt



nicht eine einzige Klage gegen Weißmehl, gehärtete Pflanzenfette und Lebensmittel, die mit schädlichen Konservierungsstoffen, Geschmacks- und Farbstoffen versetzt sind.

Die Diät-Diktokraten verhalten sich merkwürdig ruhig angesichts des stetigen Trends zur Lebensmittelverarbeitung und der Devitalisierung von Amerikas reichen landwirtschaftlichen Gaben. Die Lebensmittelverarbeitung ist die größte Fertigungsindustrie des Landes und somit auch die mächtigste. Diese Industrie setzt natürlich ihre finanzielle Schlagkraft ein, um den Blickwinkel der universitären Forschung und die Empfehlungen der Regierungsbehörden zu beeinflussen. Eine Studie aus dem Jahr 1980 zeigte, dass die Hälfte der führenden Funktionäre der FDA vorher bei Organisationen gearbeitet hatte, zu deren Regulierung diese Behörde ins Leben gerufen worden war. Die Universitäten haben ebenso starke Verbindungen zur lebensmittelverarbeitenden Industrie. Ein gutes Beispiel ist die Harvard University, wo Dr. Frederick Stare, seit vielen Jahren Leiter des Instituts für Ernährungswissenschaft, seine Karriere mit einigen Artikeln begann, in denen er den Zusammenhang von weißem Mehl und Ernährungsmängeln darlegte und einer Studie an irischen Mönchen, die den Verzehr von Pflanzenölen – nicht tierischen Fetten – mit Herzkrankheiten in

Verbindung setzte. Kurz nachdem er Leiter des Instituts geworden war, erhielt die Universität jedoch umfangreiche Fördergelder von der lebensmittelverarbeitenden Industrie. Ab dann begann Dr. Stare in seinen Artikeln und wöchentlichen Kolumnen der Öffentlichkeit zu versichern, dass weißes Brot, Zucker und in hohem Maße industriell gefertigte Lebensmittel harmlos seien. Er empfahl zur Vorbeugung vor Herzkrankheiten den Verzehr von 250 ml Maisöl pro Tag und in einem Artikel sogar Coca Cola als gesunde Zwischenmahlzeit!

Die meisten »nährwertbezogenen« Kochbücher folgen den politisch korrekten Richtlinien der Diät-Diktokraten, einschließlich all derjenigen, die von der amerikanischen Herzgesellschaft gebilligt sind. Ein gutes Beispiel ist der Bestseller *Eater's Choice* von Dr. Ron Goor und Nancy Goor. In einer kurzen Einleitung werden ein paar politisch korrekte Studien aufgewärmt, die besagen, dass gesättigte Fette die Ursache für Herzerkrankungen sind und danach folgen seitenweise Rezepte mit viel Zucker und Weißmehl. Die Autoren versichern uns, dass das Beste, das wir für unser Herz tun können der Verzicht auf Eier und rotes Fleisch ist, und dass wir Butter durch Margarine ersetzen – trotz der Tatsache, dass in den meisten unabhängigen Studien eindeutig bewiesen wird, dass eine solche Diät nicht nur nutzlos, sondern sogar schädlich ist.

Fette

Fette tierischen und pflanzlichen Ursprungs stellen eine konzentrierte Energiequelle in der Ernährung dar; darüber hinaus sind sie auch Bausteine für Zellmembrane und eine Vielzahl von Hormonen und hormonähnlichen Substanzen. Fette als Bestandteil einer Mahlzeit verlangsamen die Nährstoffaufnahme, sodass wir nicht so schnell wieder hungrig werden. Darüber hinaus dienen sie als Trägerstoff für die wichtigen fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Nahrungsfette sind für die Umwandlung von Karotin in Vitamin A, die Aufnahme von Mineralstoffen und eine Reihe weiterer Prozesse wichtig.

Die politisch korrekte Ernährung beruht auf der Prämisse, dass wir unseren Verzehr von Fetten, beson-

ders gesättigter Fette tierischer Herkunft, reduzieren. Tierische Fette enthalten auch Cholesterin, das als zweiter Bösewicht der zivilisierten Diät dargestellt wird.

Die Theorie – die Lipid-Hypothese genannt – dass es einen direkten Zusammenhang zwischen der Menge gesättigten Fetts und Cholesterin in der Ernährung und dem Vorkommen von koronaren Herzerkrankungen gibt, wurde in den späten 1950er-Jahren von dem Forscher Ancel Keys aufgestellt. Viele Forscher haben in jüngerer Zeit auf Fehler in seinen Daten und Schlussfolgerungen hingewiesen. Trotzdem hat Keys mehr öffentliche Aufmerksamkeit erhalten als solche Wissenschaftler, die andere Sichtweisen vorlegten. Die pflanzenölherstellenden und lebensmittelverar-



beitenden Industrien, die Hauptnutznieser jeglicher Forschung, die zur Dämonisierung konkurrierender traditioneller Lebensmittel verwendet werden könnten, agierten hinter den Kulissen und förderten weitere Forschungsarbeiten, welche die Lipid-Hypothese stützten.

Der weithin bekannteste Befürworter der fettarmen Ernährung war Nathan Pritikin. Tatsächlich befürwortete Pritikin den Ausschluss von Zucker, Weißmehl und allen industriell gefertigten Lebensmitteln aus unserer Ernährung und empfahl den Verzehr von frischer Rohkost, Vollkorn und rigoroser Bewegung, aber der fettarme Aspekt seiner Empfehlungen erhielt die meiste Aufmerksamkeit in den Medien. Seine Anhänger verloren Gewicht und ihre Cholesterinwerte und ihr Blutdruck sanken. Der Erfolg von Pritikins Ernährungsempfehlungen war wahrscheinlich einer Reihe von Faktoren zuzuschreiben, die nichts mit der Reduktion von Ernährungsfetten zu tun haben – Gewichtsverlust allein senkt den Cholesterinspiegel, wenigstens am Anfang – aber Pritikin fand schnell heraus, dass die fettfreie Ernährung viele Probleme aufwirft, von denen nicht das kleinste die Tatsache war, dass die Menschen Schwierigkeiten hatten, diese Diät zu befolgen. Diejenigen, die über ausreichende Willenskraft verfügten, über einen längeren Zeitraum sich fettfrei zu ernähren, entwickelten eine Reihe von gesundheitlichen Problemen, einschließlich mangelnder Energie, Konzentrationsschwäche, Depression, Gewichtszunahme und Mineralstoffmangel.¹ Pritikin konnte sich durch seine fettarme Ernährung vielleicht vor Herzkrankheiten schützen, aber sie half ihm nicht bei seinem Kampf gegen Leukämie. Er nahm sich das Leben, als er feststellte, dass sein spartanisches Regime nicht funktionierte. Wir sollten nicht an

Herzkrankheiten oder Krebs sterben müssen oder uns auf eine Art ernähren, die uns deprimiert.

Als die Probleme mit der fettfreien Ernährung offensichtlich wurden, führte Pritikin eine geringe Menge Fett pflanzlichen Ursprungs in seine Ernährung ein, die ca. 10 Prozent der gesamten Kalorienaufnahme ausmacht. Heutzutage empfehlen die Diät-Diktokraten, dass Fette 25-30 Prozent der Kalorienaufnahme ausmachen sollten, was bei einer Diät von 2400 Kalorien pro Tag ca. 70 g oder 5 EL entspricht. Eine sorgfältige Überwachung der Fettaufnahme und der Verzicht auf tierische Fette, so sagen sie, sei der Schlüssel zu einer vollkommenen Gesundheit.

Diese »Experten« versichern uns, dass die Lipid-Hypothese durch unwiderlegbare wissenschaftliche Nachweise gestützt wird. Die meisten Menschen wären überrascht zu erfahren, dass in Wirklichkeit nur wenig Nachweise vorliegen, welche die Aussage unterstützen, dass eine Ernährung, arm an Cholesterin und gesättigten Fetten, tatsächlich vor tödlichen Herzkrankheiten schützt oder auf irgendeine andere Weise die Lebensdauer verlängert. Bedenken Sie das Folgende:

- ✦ Vor dem Jahr 1920 war koronare Herzerkrankung in Amerika selten; so selten, dass, als ein junger Internist namens Paul Dudley White seinen Kollegen an der Harvard University den Elektrokardiografen aus Deutschland vorstellte, diese ihm rieten, sich mit einem profitableren Zweig der Medizin zu befassen. Das neue Gerät brachte das Vorhandensein von verstopften Arterien zum Vorschein und erlaubte somit die frühe Diagnose von koronarer Herzkrankheit. Aber damals waren verstopfte Arterien eine medizinische Seltenheit und White musste nach Patienten suchen, die von dieser neuen Technologie profitieren konnten. Im Laufe der folgenden vierzig Jahre allerdings nahm das Auftreten der koronaren Herzerkrankung dramatisch zu, und zwar in einem solchen Maße, dass Mitte der 1950er-Jahre Herzkrankheiten die Haupttodesursache bei Amerikanern waren. Heute sind Herzkrankheiten für mindestens 40 Prozent aller Todesfälle in den USA verantwortlich. Wenn Herzkrankheiten, so wie uns gesagt wurde, wirklich durch den Konsum ge-

Brühen

Ein trauriges Resultat unserer modernen Fleischverarbeitungsmethoden und unseres gehetzten Wegwerf-Lebensstils ist der Verzicht auf die Verwendung von Fleisch-, Hühner- und Fischbrühen. Früher verkaufte der Schlachter Fleisch mit Knochen und nicht einzelne Filetstücke und ganze Hühner und keine knochenlose Hühnerbrust und unsere sparsamen Vorfahren nutzten jeden Teil des Tieres und bereiteten Brühe, Fond oder Bouillon aus den Knochen.

Fleisch- und Fisch werden hauptsächlich in den traditionellen Küchen, der französischen, italienischen, chinesischen, japanischen, afrikanischen, südamerikanischen, nahöstlichen und russischen Küche, verwendet. Aber die Verwendung von selbst gemachten Brühen als Grundlage von nahrhaften und wohlschmeckenden Suppen und Saucen ist aus der amerikanischen Küche fast vollständig verschwunden.

Richtig zubereitet sind Fleischbrühen äußerst nahrhaft, da sie die Mineralstoffe der Knochen, des Knorpels, des Marks und Gemüses als Elektrolyte, eine einfach aufzunehmende Form, enthalten. Saurer Wein oder Essig, der beim Kochen zugefügt wird, hilft die Mineralstoffe, besonders Kalzium, Magnesium und Kalium in die Brühe herauszulösen. Dr. Francis Pottenger, Autor der berühmten Katzenstudien und Autor zahlreicher Artikel zum Nutzen von Gelatine in Brühe, zeigte, dass der Suppentopf das wichtigste Gerät in der Küche ist.

Dr. Pottenger wies auch darauf hin, dass Brühe so wertvoll aufgrund der hydrophilen Kolloide ist, die sie bereitstellt. Rohkost-

bestandteile sind kolloid und neigen dazu hydrophil zu sein, was bedeutet, dass sie Flüssigkeiten anziehen. Wenn wir Salat oder andere Rohkost essen, ziehen die hydrophilen Kolloide Verdauungsflüssigkeiten zur schnellen und wirksamen Verdauung an. Kolloide, die erhitzt wurden, sind in der Regel hydrophob – sie weisen Flüssigkeiten ab, was gekochte Nahrung schwerverdaulicher macht. Die proteinartige Gelatine in Fleischbrühen hat die ungewöhnliche Eigenschaft, Flüssigkeit anzuziehen – sie ist hydrophil – auch nach dem Erhitzen. Dieselbe Eigenschaft, die verursacht, dass Gelatine Wasser anzieht, um Desserts wie Wackelpudding zu machen, führt auch dazu, dass sie Verdauungssäfte zur Oberfläche von gekochten Nahrungspartikeln anzieht.

Die Öffentlichkeit weiß im Allgemeinen nichts von der umfangreichen Forschung, die unternommen wird, um die gesundheitsfördernde Wirkung von mit der Nahrung eingenommener Gelatine zu zeigen. Gelatine fungiert zuallererst als Verdauungshilfe und wurde erfolgreich zur Behandlung vieler Verdauungsstörungen eingesetzt, einschließlich der Behandlung von Übersäuerung, Kolitis und Morbus Crohn. Obwohl Gelatine keineswegs ein vollständiges Protein ist und nur die Aminosäuren Arginin und Glycin in großen Mengen enthält, agiert sie als Proteinbewahrer und erlaubt dem Körper, in größerem Umfang die kompletten Proteine, die aufgenommen werden, zu verwerten. Deshalb sind gelatinereiche Brühen ein Muss für all diejenigen, die sich nicht viel Fleisch in der Ernährung leisten können. Gelatine scheint auch bei der Behandlung vieler chronischer Krankheiten, einschließlich

Anämie und anderer Blutkrankheiten, Diabetes, Muskeldystrophie und sogar Krebs, eine positive Wirkung zu haben.

Andere wichtige Inhaltstoffe, die in die Brühe übergehen, sind die Bestandteile des Knorpels, die in jüngster Zeit mit bemerkenswerten Ergebnissen bei der Behandlung von Krebs und Knochenkrankheiten eingesetzt werden, und Kollagen, das zur Behandlung von rheumatoider Arthritis und anderer Krankheiten genutzt wird.

Der Volksmund besagt, dass reichhaltige Hühnerbrühe – das berühmte jüdische Penicillin – ein gutes Heilmittel gegen Grippe ist. Moses Maimonides, Arzt im 12. Jh. verschrieb bei Erkältung und Asthma Hühnerbrühe. Moderne Forschungsergebnisse haben bestätigt, dass Brühe bei der Bekämpfung und Vorbeugung von Infektionskrankheiten hilft. Der weise Koch, der gelatinehaltige Brühe täglich oder oft bereitet, bietet somit kontinuierlichen Schutz vor vielen gesundheitlichen Problemen.

Ein anderer Volksglaube ist, dass Fischkopfbrühe die Potenz steigert. Fischbrühe aus Köpfen und Überresten ist besonders reich an Mineralstoffen, einschließlich des wichtigen Jods. Noch wichtiger, Brühe, die aus den Köpfen und somit der Schilddrüse der Fische gemacht wurde, liefern Schilddrüsenhormone und andere Stoffe, welche die Schilddrüse ernähren. Vor viertausend Jahren verjüngten chinesische Ärzte alternde Patienten mit einer Suppe hergestellt aus den Schilddrüsen von Tieren. Laut alten Texten half diese Behandlung den Patienten sich jünger zu fühlen, verlieh ihnen mehr Energie und stellte oft ihre geistigen Fähigkeiten wieder her. Während der Herrschaft von Königin Victoria verschrieben prominente Londoner Ärzte schwächelnden Patienten spezielle mit roher Schilddrüse be-

legte Sandwiches. Nur wenige von uns würden solche Speisen mit Genuss essen, aber Suppen und Saucen aus Fisch sind absolut köstlich – ein Heilmittel, das kein Genesender ablehnen könnte. Mindestens 40 Prozent aller Amerikaner und Nordeuropäer leiden nach Ansicht einiger Forscher an einer Unterfunktion der Schilddrüse samt der Symptome wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, häufige Erkältungen und Grippe, Konzentrationsschwäche, Depressionen und eine Vielzahl von schweren Komplikationen wie Herz-/Kreislaufkrankungen und Krebs. Wir täten gut daran, es den Bewohnern der mediterranen und asiatischen Regionen nachzumachen und so oft wie möglich Fischbrühe zu verzehren.

Das Wunderbare an Fisch- und Fleischbrühen ist neben dem gesundheitlichen Nutzen, dass sie sich auch auf den Geschmack unserer Speisen auswirken. In der europäischen Küche sind die reichhaltigen Brühen Grundlage der vielen exquisiten, klaren, dicken, sämigen, befriedigenden und wunderschön gewürzten Saucen, die wie aus dem Nichts gezaubert erscheinen. Der Zauber liegt in der Brühe, die mit genauso viel Sorgfalt und Liebe zubereitet wird wie das endgültige Gericht. Diejenigen, die das Vergnügen hatten, einen Blick in die Küchen von Spitzenrestaurants in Frankreich werfen zu können, haben wahrscheinlich riesige Töpfe voll mit blasser Fleischbrühe gesehen, die langsam vor sich hinköchelte. Wenn diese fade wirkende Flüssigkeit mit Kräutern oder Wein angereichert und durch Kochen reduziert wird, wird die Wirkung der Gelatine und der Aromen von Fleisch und Knochen konzentriert. Das Ergebnis ist eine wunderbare Sauce, die sowohl nahrhaft als auch köstlich ist. Es lohnt sich, regelmäßige Fleischbrühe zuzubereiten. Die Gesundheit

Ihrer Familie wird gestärkt und Sie erwerben sich den Ruf eines ausgezeichneten Kochs.

Ob Ihre Brühe viel Gelatine enthält, kann man sehen, wenn sie abgekühlt ist. Gekühlt sollte sie dick oder sogar fast geliert sein. Wenn Ihre gekühlte Brühe noch flüssig ist, können Sie etwas Gelatinepulver hinzufügen (siehe Bezugsquellen), um sie dicker zu machen. Bedenken Sie jedoch, dass einige Leute allergisch auf kommerziell zubereitete Gelatine reagieren, die kleine Mengen von freier Glutaminsäure, ähnlich dem MNG, enthält. Ihre Brühe wird auch dicker, wenn sie durch Kochen reduziert wird.

Brühe kann in großen Mengen hergestellt und bis zum Verzehr gut gelagert werden. Klare Brühe hält sich etwa fünf Tage im Kühlschrank, länger, wenn sie wieder aufgekocht wurde, und meh-

rere Monate im Gefrierschrank. Es ist eine gute Idee, Brühe in 1-l- oder 500-ml-Gefrierdosen aufzubewahren, um stets ausreichende Mengen für Saucen und Eintöpfe bereit zu haben. Wenn Sie in Ihrem Gefrierschrank wenig Platz haben, dann können Sie die Brühe durch Kochen über mehrere Stunden reduzieren, bis sie sehr konzentriert und sirupartig wird. Auf solche Weise reduzierte, konzentrierte Brühe wird *fumet* oder *demi-glace* genannt und kann in kleinen Behältern oder Reißverschlussbeuteln aufbewahrt werden. In Plastikbeuteln eingefrorener *fumet* ist schnell aufgetaut, wenn man den Beutel unter laufendes heißes Wasser hält. Wenn Sie dem aufgetauten *fumet* Wasser zugeben, erhalten Sie wieder eine Brühe. Achten Sie darauf, die Gefrierbeutel korrekt mit der Art der Brühe oder *fumet* zu kennzeichnen – gefroren sehen sie alle gleich aus.



Warum ist Hühnersuppe besser als alles andere, sogar entspannender als ein Schmerzmittel? Die Antwort ist, weil Hühnersuppe einen natürlichen Inhaltsstoff besitzt, der die Schleimhaut des Dünndarms nährt, repariert und beruhigt. Diese innere Schleimhaut ist der Beginn oder das Ende des Nervensystems. Sie wird oft durch zu viele Abführmittel, zu viele Zusatzstoffe im Essen abgelöst ... und Parasiten. Hühnersuppe ... heilt die Nerven, verbessert die Verdauung, verringert Allergien, entspannt und verleiht Kraft.

Hanna Kroeger *Ageless remedies from mother's kitchen: Rediscovered and collected*. 4. Ed., Hanna Kroeger Publications, 1981.



Hühnerbrühe

1 ganzes Huhn aus Freilandhaltung oder 1 bis 1,4 kg Hühnerknochen mit Fleisch wie Hälse, Rücken, Brustknochen und Flügel

Magen eines Huhns (optional)

Füße eines Huhns (optional)

ca. 4 l kaltes gefiltertes Wasser

2 EL Essig

1 große Zwiebel, grob gehackt

2 Karotten, geschält und grob gehackt

3 Stangen Staudensellerie, grob gehackt

1 Bund Petersilie

Wenn ein ganzes Huhn verwendet wird, die Flügel abschneiden und den Hals, Fettdrüsen und den Magen aus der Bauchhöhle entfernen. Die Verwendung von Hühnerfüßen ist sehr zu empfehlen, da sie äußerst gelatinehaltig sind. (Der jüdische Volksmund sagt, dass Hühnerfüße das Geheimnis einer guten Brühe sind.) Noch besser ist die Verwendung eines ganzen Huhns samt Kopf. Diese sind in Orientmärkten erhältlich. Hühner aus Freilandhaltung ergeben die beste Brühe. Viele Hühner aus Legebatterien produzieren keine Brühe, die geliert.

Die Hühnchenteile in kleine Stücke zerschneiden. (Wenn ein ganzes Huhn verwendet wird, Hals und Flügel entfernen und diese in mehrere kleine Stücke schneiden.) Huhn oder Teile mit Wasser, Essig und dem Gemüse (bis auf die Petersilie) in einen großen Edelstahlpfopf geben. 30 bis 60 Minuten stehen lassen. Aufkochen und den aufschwimmenden Schaum abschöpfen. Hitze reduzieren und 6 bis 24 Stunden köcheln lassen. Je länger die Brühe köchelt, desto reichhaltiger und aromatischer wird sie. 10 Minuten vor Ende der gewünschten Kochzeit die Petersilie zugeben. Dadurch erhält die Brühe zusätzliche Mineralstoffe.

Huhn oder Teile mit einem Schaumlöffel entfernen. Wenn ein ganzes Huhn verwendet wird, abkühlen lassen und das Fleisch von den Knochen lösen. Zur späteren Verwendung, z. B. in Hähnchensalat, Enchiladas, Sandwiches oder Currys aufbewahren. (Über die Haut und kleineren Knochen, die sehr weich gekocht sind, freuen sich Katze oder Hund.) Brühe abgießen und im Kühlschrank aufbewahren, bis das Fett zur Oberfläche steigt und fest geworden ist. Dieses Fett abnehmen und die Brühe in verschlossenen Behältern im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

Version: Truthahnbrühe und Entenbrühe

Wie Hühnerbrühe vorbereiten, aber *Truthahnflügel und -keulen* verwenden oder *Entenkarkassen*, von denen die *Brust, Beine und Schenkel entfernt wurden* (siehe S. 245). Diese Brühen haben ein kräftigeres Aroma als Hühnerbrühe und profitieren von *einigen zusammengebundenen frischen Zweigen Thymian* während des Kochens. Die Brühen müssen vor der weiteren Verwendung abkühlen und das Fett muss abgeschöpft werden. Das entfernte Entenfett wird zum Kochen hoch geschätzt.

Geklärte Brühe

2 l Brühe ohne Fett

2 Eiweiß, leicht geschlagen

Für die meisten Rezepte ist das Klären nicht notwendig. Wenn eine vollkommen klare Brühe gewünscht wird, unter Rühren mit einem Schneebesen 2 Eiweiß hinzugeben. Wenn die Brühe zu kochen beginnt mit dem Rühren aufhören. 3 bis 5 Minuten kochen lassen. Auf der Oberfläche bildet sich ein weißer Schaum, der sich langsam in eine schwammartige Kruste verwandelt. Topf von der Kochstelle nehmen und die Kruste abnehmen und die Brühe durch ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb abgießen.



Gute Brühe kann Tote aufwecken.

SÜDAMERIKANISCHES SPRICHWORT

Es war selten, dass im Winter nicht Diphtherie in Hayfield, Back Creek oder Timber Ridge ausbrach... Doktor Brush ritt mit seinen Satteltaschen den ganzen Tag von Haus zu Haus und machte sich nicht die Mühe, sich die Hände zu waschen, wenn er kam oder ging. Seine Behandlung bestand darin, den Hals mit einer Mischung aus Schwefel und Melasse zu reinigen und dem Patienten Essen und Trinken zu verweigern. [Beide Töchter von Mrs. Blake hatten Diphtherie in diesem Winter.] Während Fairhead im Hof auf- und abging, behielt der das Schlafzimmer von Mrs. Blake im Obergeschoss im Auge. Sobald er dort Kerzenschein sah, war es an der Zeit für ihn, mit den Mädchen zu helfen. Er umrundete das Haus, nahm einige Stöcke vom Holzhaufen und wollte gerade in die Küche gehen, als er durch das Fenster etwas sah, das ihn überraschte. Eine weiße Gestalt löste sich von der Treppe und schwebte durch das Halbdunkel des Raums. Es war Mary, barfuß, in ihrem Nachthemd, als ob sie schlafwandeln würde. Sie erreichte den Tisch, sank auf einen Holzstuhl und hob die Schüssel mit Hühnerbrühe mit beiden Händen... Sie trank in langsamen Zügen, die Ellenbogen auf den Tisch gestützt... Fairhead wusste, dass er hineingehen und ihr die Suppe wegnehmen sollte. Aber er konnte sich nicht bewegen oder einen Laut von sich geben...

Mary schlief die Nacht durch. Als Mrs. Blake um vier Uhr morgens hereinkam und die Kerze vor das Gesicht des Mädchens hielt, wusste sie, dass sie über den Berg war... Aber Betty starb, einfach, ganz ohne Kampf, als ob sie eingeschlafen wäre. Willa Cather *Sapphira und das Sklavenmädchen*. München, btb, 2011.

Schwertfischsteaks, orientalische Art

FÜR 6 PORTIONEN

1 kg Schwertfischsteak, ca. 2,5 cm dick
 2 EL extra natives Olivenöl
 Meersalz und Pfeffer
 3 Zehen Knoblauch, geschält
 100 frischer Ingwer, geschält und grob gehackt
 2 EL Dijonsenf
 60 ml natürlich fermentierte Sojasauce
 2 EL Fischesauce (S. 147), optional
 1 EL roher Honig
 125 ml Reisessig
 1 EL geröstetes Sesamöl
 80 ml extra natives Olivenöl
 1 Bund Frühlingszwiebeln, gehackt
 3 EL Sesamsamen, im Ofen geröstet

Die Fischsteaks mit Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Von jeder Seite ca. 5 Minuten im Ofen oder auf dem Grill grillen oder bis sie gar sind. Auf einer vorgewärmten Platte bis zum Servieren warm halten. In der Zwischenzeit Knoblauch, Ingwer, Senf, optionale Fischesauce und die Sojasauce in der Küchenmaschine glatt rühren. Honig und Essig zugeben und erneut glatt rühren. Das Sesam- und Olivenöl bei laufendem Motor zugeben, sodass die Sauce emulgiert und dick wird.

Die Schwertfischportionen auf vorgewärmte Teller legen. Sauce darüber geben und mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren. Dieses Gericht passt zu Spinat, Mangold, Zuckererbsen oder gedämpftem Chinakohl.

Eine hervorragende Illustration des primitiven Maori-Instinkts und Weisheit bzgl. dem Nutzen von Meeresfrüchten offenbarte sich uns in einem Erlebnis, das wir in einer Eingeborenenschule an der Ostküste der Nordinseln während der Schuluntersuchungen hatten. Ich war beeindruckt von der Tatsache, dass die Schulkinder kaum Karies hatten. Ich fragte den Lehrer was die Kinder von zu Hause als Pausenbrot mitbringen würden... Mir wurde gesagt, dass sie kein Pausenbrot mitbringen würden, aber dass sie um 12 Uhr, wenn die Glocke klingelte, zum Strand hinunterlaufen würden; eine Gruppe der Kinder würde ein Lagerfeuer vorbereiten und die andere Gruppe würde sich ausziehen und nach einer besonders großen Hummerart tauchen. Die Hummer würden sofort in der Glut geröstet und mit Genuss verzehrt werden.

Weston Price, *Nutrition and Physical Degeneration*, Paul B. Hoeber, Inc. Medical Book Department of Harper & Brothers, New York London Copyright, 1939, by Paul B. Hoeber, gepostet unter http://www.naturalhealingtools.com/articles/weston_a_price.pdf

Da Meeresfrüchte als Gruppe betrachtet eine so wertvolle Quelle von fettlöslichen Aktivatoren sind, werden sie überall auf der Welt als Schutz vor Karies und als Voraussetzung für eine gesunde Reproduktion hoch geschätzt. Leider sind die hohen Transportkosten, um die Frische zu garantieren oft so hoch, dass sie ein begrenzender Faktor beim Vertrieb sind. Viele primitive Bevölkerungsgruppen haben den Nährwert durch das Trocknen von Fischen erhalten. Obwohl unser modernes System der Konservierung die Zersetzung verhindert, werden dadurch nicht alle fettlöslichen Aktivatoren konserviert, dies trifft besonders auf Vitamin A zu.

Weston Price, *Nutrition and Physical Degeneration*, Paul B. Hoeber, Inc. Medical Book Department of Harper & Brothers, New York London Copyright, 1939, by Paul B. Hoeber, gepostet unter http://www.naturalhealingtools.com/articles/weston_a_price.pdf



Rezeptverzeichnis

A

Afrikanischer Hirsepudding 366
 Ahornsirup
 Fruchteis 440
 Lemon Merengue Pie (Zitronen-Baiser-Pie) 450
 Algerischer Hochzeitsreis 375
 Ambrosia 429
 Ananas
 Ananaschutney 108
 Anchovie
 Anchovie-Dressing 131
 Anchoviapaste 138
 Anchovie-Toasts 154
 Italienische Anchoviesauce 141
 Anis
 Verdauungstee für Baby 484
 Anna-Kartoffeln 328
 Apfel
 Apfelmost 470
 Apfel-Pie 450
 Apfelstreusel [Apple Cobbler] 432
 Apfelsuppe mit Curry 197
 Aristokratische Äpfel 430
 Bratäpfel 431
 Aprikose
 Aprikosenbutter 109
 Aprikosenkompott 428
 Aprikosenriegel 437
 Aprikosen-Soufflé 462
 Aristokratische Äpfel 430
 Artischocken 308
 Auberginen 319
 Auberginen-Curry 320
 Auberginen-Kaviar 156
 Auberginen-Kiku 352
 Auberginen-Torte 355
 Dip aus gerösteter Aubergine 161
 Moussaka 300
 Ratatouille 319
 Avocado
 Avocado Dip 160
 Avocado-Grapefruit-Salat 175

B

Baby-Getreidebrei 485
 Babynahrung auf Fleischbasis 484

Babynahrung auf Milchbasis 483
 Backhähnchen 236
 Baisers 442
 Baiserwunder 463
 Baked Custard (Vanilleeiercreme) 433
 Balsamessig-Dressing 128
 Banane
 Bananenbrot 385
 Gebratene Bananen 429
 Basilikum
 Pesto 139
 Basisdressing 127
 Blauschimmelkäse-Dressing 130
 Cremiges Dressing 129
 Cremiges Mayonnaise-Dressing 130
 Knoblauchdressing 127
 Kräuterdressing 127
 Sonnengetrocknete-Tomaten-Dressing 128
 Bayerische Vanillecreme mit Brombeersauce 458
 Beeren 207, 323, 471, 496
 Beereneis 439
 Beeren-Frischkäse-Delight 459
 Beerenpie 447
 Bete
 Betesuppe 194
 Russischer Bete-Salat 175
 Bieler-Brühe 488
 Birne
 Bratbirnen 460
 Blätterteigboden 444
 Blauschimmelkäse-Dressing 130
 Blumenkohl 316
 Paniertes Blumenkohl 316
 Bohnen 54, 94, 393, 400, 414
 Bohnen Grundrezept 394
 Bohnenmus 394
 Bohnensprossen-Stirfry 311
 Bohnen und Reis, Jamaikanische Art 397
 Cassoulet 396
 Drei-Bohnen-Salat 398
 Fermentierte Bohnenpaste 106
 Gebackene Bohnen 395
 Grüne Bohnen mit Mandeln 310
 Grüne Bohnen mit Zwiebeln 310

Grüne-Bohnen-Salat 170
 Schwarze Bohnensuppe 196
 Bohnen, Gartenbohne 309
 Bohnen, Schnittbohnen 309
 Bohnensprossen 310
 Bonito
 Bonitobrühe 118
 Bratäpfel 431
 Bratbirnen 460
 Brathähnchen 235
 Bresaula
 Bresaula und Melone 213
 Bries
 Bries auf Toast 251
 Bries mit Perlzwiebeln 252
 Bries mit Pilzen und Sahne 251
 Briessalat 346
 Paniertes Bries 250
 Brokkoli 312
 Brokkoli-Timbales 312
 Brot
 Dreieckige Croutons 415
 Salatcroutons 415
 Brühe x, 47, 54, 63, 69-70, 114-115, 119, 124, 478
 Geklärte Brühe 123
 Brunnenkresse
 Brunnenkresse-Salat 166
 Brunnenkresse-Sauce 138
 Brunnenkressensuppe 191
 Buchweizen 371
 Buchweizen 371
 Buchweizenauflauf 372
 Buchweizencrepes 382
 Kasha 371
 Bulgur 368
 Bulgurmehl 368
 Bulgurpudding 369
 Kishk 368
 Tabouli 173
 Weizenschrotsalat 370
 Yorkshire Pudding 383
 Butter 408, 496
 Buttersauce 145
 Geklärte Butter 143
 Buttermilch
 Buttermilch-Hefebrot 392
 Buttermilchkekse 386

C

Caesar-Dressing 131
 Caesar Salat 164
 Canapés 158
 Carob
 Baiserwunder 463
 Carob-Bayrische Creme 434
 Carob-Bonbons 419
 Carob-Fudge 418
 Carobkuchen ohne Mehl 456
 Carobsauce 438
 Carotin 174, 332
 Carrot Cake mit Frischkäse 454
 Cashewkerne
 Knusprige Cashewkerne 411
 Studentenfutter Tropical 413
 Cassoulet 396
 Cheddar
 Käse-Dip 162
 Chutney 108
 Cilantro-Limetten-Dressing 130
 Corned Beef 205
 Cottage-Kartoffeln 328
 Cranberry
 Cranberry-Birnen-Pie 447
 Crème Fraîche 90
 Cremige Dillsauce 137
 Cremiges Dressing 129
 Cremiges Mayonnaise-Dressing 130
 Curry
 Curry-Mayonnaise 135
 Curry mit Huhn 241
 Currysauce 142

D

Daikon
 Eingelegter Daikon 103
 Dinkel
 Vollkorncracker 414
 Dip aus gerösteter Aubergine 161
 Dorschrogen
 Taramosalata 153
 Drei-Bohnen-Salat 398
 Dreieckige Croutons 415
 Dünne Kräuter-Fritatas 354

E

Ecuadorianischer Quinoa-Auflauf 377
 Ei
 Baisers 442
 Baked Custard (Vanilleeier-
 creme) 433

Cremige Dillsauce 137
 Dünne Kräuter-Fritatas 354
 Eier-Senf-Sauce 137
 Eigelb für Baby 485
 Einfaches Omelette 350
 Frucht-Eiercreme-Kuchen 442
 Gefüllte Eier (Deviled Eggs) 350
 Gemüsefritata 353
 Käse-Soufflé 357
 Makronen 421
 Mayonnaise 134
 Parmesan-Creme 351
 Pochiertes Ei 350
 Rohmilchelixier 490
 Römische Eiersuppe 184
 Rührei 349
 Spanisches Omelette 353
 Spiegelei 349
 Süße Sahneseauce 461
 Vanilleeis 438
 Einfache Lammkoteletts 285
 Einfacher Thunfischsalat 342
 Einfaches Omelette 350
 Eingelegte Entenbeine 248
 Eingelegte Gurken 102
 Eingelegte Perlzwiebeln 101
 Eingelegter Daikon 103
 Eingelegter Hering oder Makrele 208
 Eingelegter Ingwer 104
 Eingelegter Knoblauch 102
 Eingelegter Lachs 208
 Eingelegte Rote Bete 103
 Eingelegte Weinblätter 105
 Eingelegte Weiße Rüben 104
 Eingelegte Zitronen 109
 Endivie
 Endiviensalat 167
 Endivienblätter
 Gefüllte Endivienblätter 156
 Ente
 Eingelegte Eintenbeine 248
 Ente mit grüner Pfeffersauce 246
 Ente mit Oliven 274
 Ente mit Pflaumensauce 247
 Entenbrustsalat mit Haselnüs-
 sen 347
 Enten-Curry 273
 Enteneintopf mit getrockneten Kir-
 schen 272
 Entenfett und Grieben 246
 Ententerrine 211

Mousse von Enten- und Hühner-
 leber 210
 Teriyaki-Entenbrust 248
 Vorbereiten einer ganzen Ente 245
 Wildenteneintopf 271
 Enzymreicher Salat 173
 Erbsen 324
 Erbsensuppe 193
 Erbsen, Zuckerschoten 325
 Erdbeere
 Erdbeer-Pecan-Tarte 446
 Strawberry Delights 443
 Erdnuss
 Erdnusssauce 140
 Knusprige Erdnüsse 410
 Tropical Delight 441
 Essig
 Walnussdressing 128

F

Falafel 400
 Fasan
 Fasan mit Orangensauce 274
 Feldsalat 167
 Fenchel
 Fenchelsalat 168
 Fenchelsuppe 189
 Regenbogensalat 171
 Fermentierte Bohnenpaste 106
 Fermentierte Fischsauce 147
 Fermentierte Garnelenpaste 148
 Fett 4-5, 8-10, 13, 17-20, 29, 37-39,
 42, 48, 90, 136
 Fisch 220
 Eingelegter Hering oder Mak-
 rele 208
 Fermentierte Fischsauce 147
 Fischbrühe 117
 Fischcremesuppe 196
 Fischfrikadellen 226
 Fisch mit Currysauce 226
 Fischterrinen mit Brunnenkres-
 sesauce 213
 Gebackener Weißfisch 222
 Gegrillter Schwertfisch 223
 Japanische Fischsuppe 182
 Lateinamerikanischer roher Fisch-
 salat 207
 Maifischrogen 263
 Rogenfrikadellen 264
 Roter Schnäpper, mexikanische
 Art 224

Schwertfischsalat 344
 Schwertfischsteaks, orientalische Art 225
 Seezunge Hausfrauenart 228
 Seezunge Müllerin 223
 Fischfond
 Kokos-Fischsuppe 182
 Mediterrane Fischsuppe 185
 Thai Fischsuppe 181
 Fischkarkasse
 Fischbrühe 117
 Orientalische Fischbrühe 118
 Fischrogen
 Rogensuppe 184
 fleisch 234
 Forelle
 Forelle in Pergamentpapier 226
 Forelle mit Mandeln 224
 Kalte pochierte Forelle mit Mayonnaise 213
 Französischer Caesar-Salat 165
 Französischer Kartoffelsalat 172
 Französische Zwiebelsuppe 180
 Frischer Thunfischsalat 342
 Frischkäse
 Beeren-Frischkäse-Delight 459
 Frischkäse-Leinsamen-Aufstrich 155
 Frischkäse-Pasteten 157
 Quarkstreusel 431
 Rugelach 387
 Fruchtchutney 107
 Frucht-Eiercreme-Kuchen 442
 Fruchteis 440
 Frühlingszwiebel
 Indischer Salat 169
 Frühstücksporridge 363

 Garnelen
 Fermentierte Garnelenpaste 148
 Garnelenaufstrich 155
 Garnelenbrühe 119
 Garnelenbutter 147
 Garnelen-Papaya-Salat 344
 Garnelenplatte 155
 Koriander-Garnelen 209
 Garnelenfond
 Fischcremesuppe 196
 Gazpacho 199
 Gebackene Bohnen 395

Gebackener Lachs 222
 Gebackener Weißfisch 222
 Gebackenes Karotten-Püree 315
 Gebackene Tomaten 333
 Gebackene Zwiebeln mit Pecannüssen 322
 Gebratene Bananen 429
 Gefüllte Champignons 218
 Gefüllte Eier (Deviled Eggs) 350
 Gefüllte Endivienblätter 156
 Gefüllte Kartoffeln 327
 Gefüllte Lammkeule 287
 Gefüllte Paprika 300
 Gefülltes Flankensteak 280
 Gefüllte Tomaten 334
 Gefüllte Weinblätter 217
 Gefüllte Zucchini 337
 Gegrillte Nieren mit Haselnussbutter-sauce 253
 Gegrillter Schwertfisch 223
 Geklärte Brühe 123
 Geklärte Butter 143
 Gelatine
 Bayerische Vanillecreme mit Brombeersauce 458
 Carob-Bayrische Creme 434
 Gelbe Zucchini 335
 Gelbe-Zucchini-Allerlei 335
 Gelbe Zucchini Supreme 336
 Gemüsefritata 353
 Gemüse-Lauch-Allerlei 321
 Gemüsesuppe Hausfrauenart 188
 Gerste
 Gerstenwasser 492
 Geschmorter Lauch 320
 Gingerale 469
 Glasierte Rüben 335
 Glatte Tomatensauce 146
 Griechischer Reis 375
 Grüne Bohnen mit Mandeln 310
 Grüne Bohnen mit Zwiebeln 310
 Grüne-Bohnen-Salat 170
 Gurke
 Eingelegte Gurken 102
 Gurken-Joghurt-Dip 160
 Gurken-Joghurt-Salat 174
 Indischer Joghurt-Salat 170
 Kalte Gurkensuppe 197

H

Haferflocken
 Frühstücksporridge 363
 Haferwasser 472
 Irische Haferflocken 364
 Miso-Haferbrei 364
 Müsli 365
 Haferwasser 472
 Hahn
 Backhähnchen 236
 Sesam-Buffalo Wings 239
 Hähnchen
 Hühnchenspieße 158
 Hamburger 297
 Haselnuss
 Haselnuss-Pie-Boden 445
 Haselnuss-Shortcake 459
 Herz-Schaschlik 257
 Himbeere
 Himbeergetränk 469
 Himbeersauce 439
 Himbeer-Tarte 446
 Hirn
 Hirn in Weinsauce 259
 Hirnomelett 261
 Hirse
 Afrikanischer Hirsepudding 366
 Hirseauflauf 367
 Hirsefrikadellen 367
 Honig
 Carob-Fudge 418
 Carrot Cake mit Frischkäse 454
 Lebkuchenbrot 390
 Sommerfruchtcompott 461
 Zitronen-Honig-Dressing 131
 Hopfen
 Leichtbier 474
 Huhn
 Brathähnchen 235
 Curry mit Huhn 241
 Hühnchen-Curry-Salat 340
 Hühnchenspieße 158
 Hühnerbrühe 122
 Hühnereintopf 242
 Hühnerleberpaté 159
 Hühner Stir-Fry-Eintopf 240
 Huhn marokkanische Art 237
 Huhn mit süß-saurer Sauce 238
 Huhn mit Walnuss 241
 Orientalische Hühnchenplatte 341

Orientalischer Hühnchensalat 341
 Sautierte Hühnerleber 261
 Scharfe Hühnerbrust 238
 Hummus 162

J

Indischer Joghurt-Salat 170
 Indischer Reis 374
 Indischer Salat 169
 Ingwer
 Eingelegter Ingwer 104
 Gingerale 469
 Ingwerbier 473
 Ingwerkarotten 101
 Ingwerkekse (Ginger Snaps) 421
 Teriyakisauce 141
 Irische Haferflocken 364
 Italienische Anchoviesauce 141
 Italienischer Salat 164

K

Jakobsmuschelsalat 345
 Japanische Fischsuppe 182
 Japanische Nudelsuppe 180
 Japanisches Sauerkraut 100
 Jedermann-Salat 165
 Jod-Gurgelmittel 492
 Joghurt 38, 87, 91-92
 Joghurt 91
 Joghurtgetränk 475
 Joghurt-Sauce 138
 Joghurtteig 386

K

Kalb
 Hirn in Weinsauce 259
 Kalbskotelett 292
 Panierte Gehirn-Appetizer 212
 Sautiertes Hirn 259
 Scallopini vom Kalb 292
 Scharfer gefüllter Kohl 299
 Schmorbraten vom Kalb 294
 Kalium-Brühe 489
 Kalte Gurkensuppe 197
 Kalte pochierte Forelle mit Mayonnaise 213
 Karotten 314
 Curry-Karotten 315
 Enzymreicher Salat 173
 Gebackenes Karotten-Püree 315
 Ingwerkarotten 101

Karottensaft-Cocktail 489
 Karottensalat 174
 Karottensalat mit Balsamessig 174
 Vichy-Karotten 315
 Wintersuppe 188
 Kartoffeln 327
 Anna-Kartoffeln 328
 Cottage-Kartoffeln 328
 Französischer Kartoffelsalat 172
 Gefüllte Kartoffeln 327
 Kalium-Brühe 489
 Kartoffelgratin 329
 Kartoffel-Lauch-Suppe 198
 Kartoffel- und Selleriepüree 330
 Neue Kartoffeln mit Kaviar 217
 Pfannkuchen aus Gemüse-püree 338
 Rosmarin-Kartoffeln 328
 Käse 3, 8, 36, 38, 71, 86-87, 91, 125-126, 134, 152, 154, 163, 201, 215, 375, 408
 Käse-Dip 162
 Käse-Soufflé 357
 Käsetoast (Welsh Rarebit) 357
 Kasha 371
 Kefir 92
 Kichererbsen
 Falafel 400
 Hummus 162
 Kichererbseneintopf 399
 Kichererbsen Grundrezept 398
 Kishk 368
 Kishk-Granola 369
 Kleie 364
 Knoblauch
 Anchoviepaste 138
 Eingelegter Knoblauch 102
 Knoblauchdressing 127
 Knoblauchsuppe 193
 Knusprige Macadamianüsse 412
 Knusprige Cashewkerne 411
 Knusprige Erdnüsse 410
 Knusprige Mandeln 411
 Knusprige Pecannüsse 409
 Kohl, Rotkohl 277, 314
 Japanisches Sauerkraut 100
 Kohlsaft-Tonikum 493
 Koreanisches Sauerkraut 100
 Krautsalat 175
 Lateinamerikanisches Sauerkraut 99

Sauerkraut 99
 Kohlsaft-Tonikum 493
 Kohl, Weißkohl 313
 Kokos
 Kokos-Fischsuppe 182
 Kokosnuss-Hühnersuppe 178
 Kokos-Pie-Boden 445
 Kokosriegel 436
 Kokosmilch
 Kokosnuss-Hühnersuppe 178
 Kombucha 476
 Koreanisches Sauerkraut 100
 Koreanische Suppe 183
 Koriander-Garnelen 209
 Krabbe
 Krabben-Dip 160
 Krabbensalat 343
 Kräuterbutter 143
 Kräuterdressing 127
 Kräutermayonnaise 134
 Krautsalat 175
 Krebs 8, 31, 35, 48, 59, 148, 168, 445
 Krebsfrikadellen mit roter Paprikasauce 216
 Kreolische Flusskrebs-Kasserolle 233
 Kresse
 Brunnenkresse-Sauce 138
 Kühe 37-38, 162, 258, 445, 479
 Kultivierte Butter und Buttermilch 89
 Kürbis
 Bieler-Brühe 488
 Kürbis-Pie 448
 Kürbissuppe mit sonnengetrockneten Tomaten 195
 Moschuskürbis-Püree mit Pecannüssen 313
 Kürbiskerne
 Pepitas 409
 Kwass 475

L

Lachs
 Eingelegter Lachs 208
 Fischterrinen mit Brunnenkressensauce 213
 Gebackener Lachs 222
 Lachsaufstrich 154
 Lachs mit Fenchel 231
 Lachs mit Grünzeug 343
 Lachs mit Kerbelsauce 230

- Lachs mit Sauce aus sonnenge-
 trockneten Tomaten 230
 Lachs-Mousse mit cremiger Dill-
 sauce 214
 Lachs-Quenelles mit Dillsauce 215
 Mariniertes Lachs 205
 Mariniertes Lachsplatte 212
 Pochiertes Lachs 227
 Rohes Lachssalat 206
 Lachseier
 Toast mit Lachseiern 153
 Lamm
 Einfache Lammkoteletts 285
 Gefüllte Lammkeule 287
 Lammbällchen 301
 Lammintopf 290, 293
 Lammintopf indische Art 291
 Lammhaxe 289
 Lammkarree 288
 Lammkeule 286
 Lammrippchen 288
 Markknochen vom Lamm 295
 Rohe Lamm-Appetizer 201
 Scharfe Lammtaschen 302
 Scharfe Lammwurst 303
 Scharfer roher Lamm-Appeti-
 zer 201
 Lateinamerikanischer roher Fischsa-
 lat 207
 Lateinamerikanischer Tomatensa-
 lat 169
 Lateinamerikanisches Sauerkraut 99
 Lauch 320
 Gemüse-Lauch-Allerlei 321
 Geschmorter Lauch 320
 Kartoffel-Lauch-Suppe 198
 Leber
 Babynahrung auf Fleischbasis 484
 Hühnerleberpate 159
 Leberknödel-Suppe 179
 Leber mit Balsamessigsauce 257
 Leber und Zwiebeln 256
 Lebkuchen 436
 Lebkuchenbrot 390
 Leichtbier 474
 Lemon Merengue Pie (Zitronen-Bai-
 ser-Pie) 450
 Limette
 Joghurtgetränk 475
 Linsen
 Linsen Grundrezept 401
 Linsen, indische Art 402
 Linsen-Reiskuchen, indische
 Art 403
 Pfannkuchen, indische Art 404
 Römische Linsensuppe 190
M
 Macadamianuss
 Knusprige Macadamianüsse 412
 Macadamianuss-Pudding 435
 Studentenfutter Tropical 413
 Maifischrogen 263
 Mais 318
 Mais, Indische Art 318
 Makrele
 Makrelenaufstrich 154
 Makronen 421
 Mandelkekse 420
 Mandelkuchen ohne Mehl 457
 Mandeln 412
 Carob-Bonbons 419
 Ingwerkekse (Ginger Snaps) 421
 Knusprige Mandeln 411
 Kokosriegel 436
 Mandelkekse 420
 Mandelkuchen ohne Mehl 457
 Rohkäsekuchen 451
 Zitronen-Mandel-Tarte 449
 Mangold 317
 Mariniertes Lachs 205
 Mariniertes Lachsplatte 212
 Markknochen vom Lamm 295
 Maronen 317
 Maronenpüree 317
 Marsala-Wachteln 275
 Mary Jo's Spinat 331
 Mayonnaise 134
 Curry-Mayonnaise 135
 Eier-Senf-Sauce 137
 Kräutermayonnaise 134
 Tartarsauce 136
 Mazalika 262
 Mediterrane Fischsuppe 185
 Meerrettich
 Meerrettichsauce 137
 Shrimpscocktailsauce 137
 Melasse 414
 Mesclun-Salat 166
 Mesclun-Salat 166
 Miesmuschelsalat 345
 Milch 484
 Babynahrung auf Milchbasis 483
 Kefir 92
 Molke und Frischkäse 93
 Piimä-Milch 89
 Rohmilchwärmer 94
 Smoothie aus kulivierter Milch 94
 Vollmilch-Buttermilch 91
 Minestrone 187
 Miso
 Miso-Haferbrei 364
 Misosuppe 181
 Molke
 Baby-Getreidebrei 485
 Kwass 475
 Zitronenmolke 492
 Molke und Frischkäse 93
 Moschuskürbis 313
 Moschuskürbis-Püree mit Pecan-
 nüssen 313
 Moussaka 300
 Mousse von Enten- und Hühnerle-
 ber 210
 Mozzarella
 Pizza 416
 Muffin Grundrezept 384
 Muschel
 Jakobsmuschelsalat 345
 Miesmuschelsalat 345
 Müsli 365
N
 Nahrung 7, 39, 86, 180, 186, 190,
 193, 201, 237, 263, 286, 300, 325,
 417, 438, 479-485, 494-496, 506
 Natürliches Hefebrot 391
 Neue Kartoffeln mit Kaviar 217
 Niere
 Gegrillte Nieren mit Haselnussbut-
 tersauce 253
 Nieren in Pilzsauce 254
 Nieren in Weinsauce 253
 Nieren-Reis-Kasserolle 255
 Nuss
 Nussbutter 412
O
 Ochsenchwanz
 Ochsenchwanzsuppe mit
 Gerste 186
 Olivenöl
 Cilantro-Limetten-Dressing 130

Orange

- Ambrosia 429
- Orangenkuchen 452
- Orangina 470

- Orientalische Fischbrühe 118
- Orientalische Hühnchenplatte 341
- Orientalischer Fleischsalat 346
- Orientalischer Hühnchensalat 341
- Orientalischer Reissalat 376
- Orientalisches Dressing 132

P

- Panierte Gehirn-Appetizer 212
- Panierter Blumenkohl 316
- Paniertes Bries 250

Paprika 326

- Gefüllte Paprika 300
- Paprika mit Mandeln 326
- Paprika-Quiche 356
- Paprika und Zwiebeln 326
- Rote Paprika-Butter 144
- Rote Paprika-Sauce 140
- Rote Paprika-Suppe 192

Parmesan-Creme 351

Pastinaken 323

- Pastinakenpüree 324
- Winterwurzel-Allerlei 324

Pecannuss

- Knusprige Pecannüsse 409
- Weihnachtspecans 410

Pepitas 409

Persimone

- Persimoneneis 440

Pesto 139

- Pesto-Sauce 139
- Pesto-Suppe 187

Petersilie

- Kräuterbutter 143

Petersilienbutter-Sauce 145

Pfannkuchen 380

- Pfannkuchen aus Gemüse-
sepüree 338
- Pfannkuchen, indische Art 404

Pfeffersteak 278

Pfirsich

- Fruchthutney 107

Piimä-Milch 89

Piimä-Sahne 90

Piimä-Starterkultur 88

Pilze 321

- Gefüllte Champignons 218

Pilz-Krustaden 157

Pilzsuppe 192

Spinatgefüllte Pilze 331

Pizza 416

Pochierter Lachs 227

Pochiertes Ei 350

Pottenger's Leber-Cocktail 491

Punsch 472

Q

Quarkstreusel 431

Quinoa

- Ecuadorianischer Quinoa-Auf-
lauf 377

R

Radicchio

- Radicchio- und Orangensalat 168

Ratatouille 319

Regenbogensalat 171, 376

Reis

- Algerischer Hochzeitsreis 375
- Griechischer Reis 375
- Indischer Reis 374
- Orientalischer Reissalat 376
- Regenbogensalat 376
- Reis-Hühnersuppe 178
- Reis- und Karottenaufbau 374
- Vollkornreis Grundrezept 1 372
- Vollkornreis Grundrezept 2 373

Reisessig

- Orientalisches Dressing 132

Rhabarber

- Rhabarbergrütze 429
- Rhabarber-Pie 448

Rind

- Corned Beef 205
- Gefülltes Flankensteak 280
- Hamburger 297
- Herz-Schaschlik 257
- Mazalika 262
- Orientalischer Fleischsalat 346
- Pfeffersteak 278
- Pottenger's Leber-Cocktail 491
- Rind Bourignon 282
- Rindereintopf für jeden Tag 283
- Rinderfilet mit Rotweinsauce 279
- Rind koreanisch 281
- Rippenbraten 278
- Rohe-Leber-Drink 491
- Rohes Rind, französische Art 202

Rohes Rind, italienische Art 202

Rohes Rind, koreanische Art 204

Rohes Rind, mexikanische Art 203

Rohes Rind, thailändische Art 204

Rohes Rind, vietnamesische

Art 203

Scharfer Hackbraten 297

Spaghettisauce 298

Traditioneller Schmorbraten 284

Rinderfond

- Koreanische Suppe 183

Minestrone 187

Rindermarkknochen

- Rindfleischbrühe 120

Rogenfrikadellen 264

Rogensuppe 184

Roggen

- Sauerteig-Starterkultur 388

Vollkorncracker 414

Rohe Lamm-Appetizer 201

Rohe-Leber-Drink 491

Roher Lachssalat 206

Rohkäsekuchen 451

Rohmilchelixier 490

Rohmilchwärmer 94

Römische Eiersuppe 184

Römische Linsensuppe 190

Roquefort

- Roquefort-Dip 161

Rosenkohl 312

Rosinen

- Rosinenchutney 108

Rosmarin-Kartoffeln 328

Rosmarin-Walnüsse 413

Rösttomaten-Dressing 129

Rote Bete 311

- Eingelegte Rote Bete 103

Rote-Bete-Kwass 490

Rote Paprika-Butter 144

Rote Paprika-Sauce 140

Rote Paprika-Suppe 192

Roter Schnäpper, mexikanische
Art 224

Rotkohl

- Rotkohl Holländische Art 314

Rübe

- Eingelegte Weisse Rüben 104

Rübenmus 334

Rugelach 387

Rührei 349

Russischer Bete-Salat 175

S

Safran

Safransuppe 179

Sahne 291

Crème Fraîche 90

Kultivierte Butter und Buttermilch 89

Piimä-Sahne 90

Piimä-Starterkultur 88

Saure Sahne-Sauce 136

Salat

Caesar Salat 164

Französischer Caesar-Salat 165

Italienischer Salat 164

Jedermann-Salat 165

Salatcroutons 415

Salsa 106

Sauce Bearnaise 144

Sauerkraut 99

Sauerteigbrot 389

Sauerteig-Starterkultur 388

Saure Sahne-Sauce 136

Sautierte Hühnerleber 261

Sautiertes Hirn 259

Sautierte Zucchini 336

Scalopini vom Kalb 292

Schalotte

Buttersauce 145

Petersilienbutter-Sauce 145

Sauce Bearnaise 144

Scharfe Hühnerbrust 238

Scharfe Lammtaschen 302

Scharfe Lammwurst 303

Scharfe Mayonnaise 135

Scharfer gefüllter Kohl 299

Scharfer Hackbraten 297

Scharfer roher Lamm-Appetizer 201

Scharfes Gazpacho 198

Schlagsahne 430

Schmorbraten vom Kalb 294

Schwarze Bohnensuppe 196

Schwarztee

Kombucha 476

Schwertfischsalat 344

Schwertfischsteaks, orientalische Art 225

Seezunge Hausfrauenart 228

Seezunge Müllerin 223

Sellerie

Selleriesalat 172

Sommersalat 171

Stangensellerie mit Nussbutter 416

Senf 107

Balsamessig-Dressing 128

Basisdressing 127

Caesar-Dressing 131

Senfsamen

Senf 107

Sesam-Buffer Wings 239

Shrimpscocktailsauce 137

Smoothie aus kulivierter Milch 94

Sommerfruchtcompott 461

Sommersalat 171

Sonnengetrocknete-Tomaten-Dressing 128

Spaghettisauce 298

Spanisches Omelette 353

Spargel 308

Spargel mit Sesam 308

Spargelsuppe 191

Speck 35

Speiserüben 334

Glasierte Rüben 335

Rübenmus 334

Spiegelei 349

Spinat 331

Mary Jo's Spinat 331

Spinat-Feta-Gebäck 218

Spinatgefüllte Pilze 331

Spinatsalat 165

Spinat-Timbales 332

Stangensellerie mit Nussbutter 416

Strawberry Delights 443

Studentenfutter Tropical 413

Süße Sahnesauce 461

Süßkartoffeln 332

Süßkartoffel-Medaillons 332

Süßkartoffel-Püree 333

T

Tabouli 173

Tahin

Tahindressing 132

Tahinsauce 142

Taramosalata 153

Tartarsauce 136

Teriyaki-Entenbrust 248

Teriyakisauce 141

Thai Fischsuppe 181

Thunfisch

Einfacher Thunfischsalat 342

Frischer Thunfischsalat 342

Toast mit Lachseiern 153

Tomaten 333

Gazpacho 199

Gebackene Tomaten 333

Gefüllte Tomaten 334

Glatte Tomatensauce 146

Lateinamerikanischer Tomatensalat 169

Rösttomaten-Dressing 129

Salsa 106

Scharfes Gazpacho 198

Tomaten-Dill-Suppe 194

Tomatenplatte 168

Tomatensauce mit ganzen Stücken 146

Traditioneller Schmorbraten 284

Traube

Traubenspritzer 471

Tropical Delight 441

Truthahn

Truthahn-Frühstückswurst 302

Truthahn mit Maronenfüllung 244

V

Vanilleeis 438

Verdauungstee für Baby 484

Vichy-Karotten 315

Vollkorncracker 414

Vollkornreis Grundrezept 1 372

Vollkornreis Grundrezept 2 373

Vollmilch-Buttermilch 91

Vorbereiten einer ganzen Ente 245

W

Wachtel

Marsala-Wachteln 275

Wachteln, indische Art 246

Wachteln mit Weintrauben 243

Waffeln 381

Walnuss

Rosmarin-Walnüsse 413

Walnussdressing 128

Walnuss-Tarte 449

Weihnachtspecans 410

Weinblätter

Eingelegte Weinblätter 105

Gefüllte Weinblätter 217

Weißmehl

Blätterteigboden 444

Weißwein

Japanische Nudelsuppe 180

Weizen

- Bulgur 368
- Buttermilch-Hefebrot 392
- Joghurtteig 386
- Kasha 371
- Lebkuchen 436
- Muffin Grundrezept 384
- Pfannkuchen 380
- Sauerteigbrot 389
- Waffeln 381
- Weizenkornauflauf 370
- Weizenschrotsalat 370

Wild

- Wildbret-Eintopf 269
- Wildbretmedaillons in würziger Sauce 266
- Wildbret mit Ingwersauce 267
- Wildbret Stroganoff 268
- Wildkotelett 270

Wintersuppe 188

Winterwurzel-Allerlei 324

y

Yorkshire Pudding 383

Z

Zitronen

- Eingelegte Zitronen 109
- Punsch 472
- Zitronenbutter-Sauce 143
- Zitronen-Honig-Dressing 131
- Zitronen-Mandel-Tarte 449
- Zitronenmolke 492
- Zitronenmousse 462
- Zitronensorbet 441

Zubereitung von Bries 250

Zubereitung von Hirn 258

Zubereitung von Leber 256

Zubereitung von Nieren 252

Zucchini 336

Gefüllte Zucchini 337

Gelbe-Zucchini-Allerlei 335

Gelbe Zucchini Supreme 336

Sautierte Zucchini 336

Zucchini mit Tomaten 337

Zucker 9, 22, 26-27, 36, 55, 60, 72, 86, 92, 110, 386, 424, 426-427

Zuckerschote

Zuckerschoten-Stirfry mit Sesam 325

Zwiebelkompott 322

Zwiebeln 322

Eingelegte Perlzwiebeln 101

Französische Zwiebelsuppe 180

Gebackene Zwiebeln mit Pecannüssen 322

Gemüsesuppe Hausfrauenart 188

Scharfe Mayonnaise 135

Tahindressing 132

Zwiebel-Cranberry-Kompott 323

Zwiebelkompott 322

Zwiebeln Chardonnay 322



Inhalt



≡ VORWORT	IX
≡ EINLEITUNG	1
Politisch korrekte Ernährung	2
Fette	4
Kohlenhydrate	22
Proteine	28
Milch und Milchprodukte	36
Vitamine	39
Mineralstoffe	43
Enzyme	50
Salz, Gewürze und Zusatzstoffe	52
Getränke	55
Über Lebensmittelallergien und besondere Diäten	60
Abschließende Worte	69
Leitfaden für die Auswahl der Lebensmittel	71
Ein Wort zu Küchengeräten	73
Tipps und Tricks	76
Literatur	79
≡ DIE GRUNDLAGEN	85
Kultivierte Milchprodukte	86
Fermentiertes Gemüse und Früchte	95
Getreidekeime, Nüsse und Samen	110
Brühen	114
Fonds als Saucenbasis	124
Salatdressings	125
Saucen, Marinaden und Würzmittel	133
Über Kokosprodukte	149
≡ EIN GUTER ANFANG	151
Horsd'œuvres und Dips	152
Gemüsesalate	163
Suppen	176
Appetizer mit rohem Fleisch	200
Gourmet Appetizer	209





⇐ DER HAUPTGANG	219
Fisch	220
Geflügel	234
Innereien	249
Wild	265
Rind und Lamm	276
Fleisch	296
⇐ GEMÜSE-KATALOG	305
⇐ MITTAG- UND ABENDESSEN	339
Fleischsalate	340
Eier	348
⇐ GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE	359
Vollkorn	360
Brote und Mehlprodukte	378
Alternative Getreidearten	379
Hülsenfrüchte	393
⇐ SNACKS & FINGERFOOD	407
⇐ DESSERT	423
Leitfaden natürliche Süßungsmittel	426
Süßigkeiten für Kinder jeden Alters	428
Pies & Kuchen	444
Desserts für Gourmets	458
⇐ GETRÄNKE	465
⇐ BABYNAHRUNG	477
Stillen: Tipps und Tricks	486
⇐ ELIXIERE UND SUPERFOODS	487
Anhang A – Tipps: wenig Zeit – knappe Kasse	498
Anhang B – Die Weston A. Price Foundation	501
Quellenangaben Seitenleiste	502
Über die Autoren	506
Umrechnungstabelle	507
Bezugsquellen	508
Abbildungsverzeichnis	509
Stichwortverzeichnis	510
Rezeptverzeichnis	522



Einleitung

Zu keinem Zeitpunkt in der Geschichte waren US-Amerikaner jemals so besorgt um ihre Ernährung. Wenn wir annehmen, dass das, was wir essen, unsere Gesundheit beeinflusst, dann müssen wir auch dazu sagen, dass zu keinem Zeitpunkt in der Geschichte die US-Amerikaner sich derart schlecht ernährt haben – eine Aussage, die selbst durch einen schnellen Blick auf aktuelle Statistiken bestätigt wird.

Obwohl Herzkrankheiten und Krebs zur Jahrhundertwende selten waren, treten diese beiden Krankheiten heute immer häufiger auf – trotz Milliarden an Forschungsgeldern, die zu deren Bekämpfung ausgegeben werden und trotz der gewaltigen Fortschritte in Bezug auf Diagnose und Chirurgie. In den westlichen Industrienationen stirbt jeder Dritte an Krebs, jeder Dritte leidet an Allergien, jeder Zehnte wird Geschwüre haben und jeder Fünfte ist psychisch krank. Diese Liste des Schreckens kann man fortsetzen: Jede fünfte Schwangerschaft endet in einer Fehlgeburt und eine Viertelmillion Babies werden jedes Jahr mit Geburtsfehlern geboren. Ein erheblicher Teil unserer Mitbürger leidet an anderen degenerativen Erkrankungen – Arthritis, Multipler Sklerose, Verdauungsstörungen, Diabetes, Osteoporose, Alzheimer, Epilepsie und chronischer Müdigkeit – welche die Energie und das sprichwörtliche Lebensblut unserer Nation abzapfen. Sieben Millionen junger Menschen sind von Lernschwierigkeiten wie Dyslexie und Hyperaktivität betroffen. Diese Krankheiten traten nur eine oder zwei Generationen früher äußerst selten auf.

Heutzutage ist fast die Hälfte aller Amerikaner von chronischen Krankheiten betroffen, die für drei von vier Todesfällen verantwortlich sind. Und tragischerweise leiden heute unsere Kinder oder junge Menschen an diesen Krankheiten, die vormals nur sehr alten Menschen vorbehalten waren.

Amerikaner geben jeden vierzehnten Dollar – oder anders ausgedrückt, 800 Milliarden USD – für die ärztliche Versorgung aus. Das ist mehr als das Staatsdefizit, Lebensmittelposten und die Gewinne aller US-Unternehmen zusammen – und wir haben trotz dieses gewaltigen Abzugs unserer Ressourcen nichts vorzuweisen. Die Medizin ist nicht einmal in der Lage, unser Leben zu verlängern. Weniger 70-Jährige werden heute 90 Jahre alt als noch vor vierzig Jahren. Und diejenigen, die älter als 70 Jahre werden, sind eher eine Belastung für ihre Familien als nützliche Mitglieder der Gesellschaft. Die relativ hohe Lebenserwartung von heute ist auf verbesserte Hygiene und die verringerte Kindersterblichkeit zurückzuführen.

Neue tödliche Viren machen Schlagzeilen und selbst ansteckende Krankheiten wie Tuberkulose kehren zurück – diesmal resistent gegen allopathische Arzneimittel. Fast jeder kennt Sensibilitäten gegenüber chemischen Stoffen und Probleme mit dem Immunsystem. Wir scheinen fast vergessen zu haben, dass unser natürlicher Zustand von Ausgewogenheit, Ganzheit und Vitalität geprägt ist.

Politisch korrekte Ernährung

Ganz offensichtlich geht etwas in die falsche Richtung, obwohl so viele Amerikaner gewissenhaft Ernährungsempfehlungen befolgen. Wir treiben Sport, hören auf zu rauchen, essen mehr frisches Gemüse und weniger Salz und viele konsumieren weniger rotes Fleisch und tierische Fette. Aber keine dieser Maßnahmen hat die weitere Verbreitung der degenerativen Krankheiten eindämmen können. Wir kaufen Lebensmittel ohne Fett, ohne Cholesterin und mit reduziertem Salzgehalt und sind fest davon überzeugt, dass wir uns etwas Gutes tun. Aber warum sind wir dann so krank?

Dieses Buch basiert auf der Prämisse, dass die Ratschläge der Diät-Diktokraten – d. h. das, was sie uns sagen und mindestens genauso wichtig das, was sie uns verschweigen – falsch sind. Nicht komplett falsch. Es gibt zugegebenermaßen einen gewissen Wahrheitsgehalt in ihren Empfehlungen, genug, um sie glaubwürdig erscheinen zu lassen, aber nicht genug, um uns vor chronischen Krankheiten zu schützen.

Wer sind die Diät-Diktokraten? In der Regel sind dies Ärzte, Forscher und Sprecher verschiedener Regierungs- und regierungsnaher Organe wie die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA, die amerikanische Ärztesgesellschaft AMA, die Gesellschaft für Ernährung ADA, bekannte Krankenhäuser und Forschungszentren wie Sloan-Kettering, die nationalen Gesundheitsbehörden NIH und das nationale Institut für Herz, Lunge und Blut (NHLBI), Universitäten, die nationale Akademie der Wissenschaften NAS und große sogenannte philanthropische Organisationen wie amerikanische Krebsgesellschaft ACS und die amerikanische Herzgesellschaft AHA, die angeblich dem Kampf gegen die schwersten Krankheiten gewidmet sind. Basierend auf deren Aussagen in Zeitungen und Zeitschriften, sprechen diese Organisationen mit einer Stimme. »Sport treiben, Gemüse essen, aufhören zu rauchen, Salz reduzieren«, sagen sie, »und esst weniger tierische Fette und rotes Fleisch.« Vor Kurzem gab das Landwirtschaftsministerium neue Ernährungsrichtlinien in Form einer Pyramide heraus,

in der eine Diät auf Basis von Getreide – Brot, Nudeln, Müsli und Crackern – zusammen mit Obst und Gemüse angepriesen wurde. Diese Richtlinien empfehlen nur geringe Mengen von proteinhaltigen Lebensmitteln – Fleisch, Geflügel, Nüsse und Hülsenfrüchte – und eine rigoros begrenzte Aufnahme von Süßigkeiten und Fetten.

Die neuen Richtlinien haben ihr Gutes. Die Experten haben zum Beispiel Recht, dass sie den Verzehr von weniger Süßigkeiten in der Ernährung fordern. Man muss Fortschritt auch erkennen und loben können, wenn man ihm begegnet. Seit 1923, als ein amerikanisches Bulletin für Farmer ein Pfund Zucker pro Kopf pro Woche empfahl, haben Konsumenten viele Versicherungen von Regierungsseite gehört, dass Zucker harmlos ist. In den letzten Jahren allerdings sind diese beruhigenden Stimmen leiser geworden, da die Beweislast gegen die Schädlichkeit von Zucker immer erdrückender wird. Die neuen Richtlinien des Landwirtschaftsministeriums stellen eine seltene Warnung der Regierung gegen den Verzehr von zu viel Zucker dar, es ist jedoch anzuzweifeln, ob die Boulevardpresse diese Empfehlung der Ernährungspyramide wiederholen wird.

Die neuen Richtlinien heben zu Recht die Wichtigkeit von Obst und Gemüse hervor; viele Jahre lang wurde ihr Nutzen von den Medizinern ignoriert. Die amerikanische Krebsgesellschaft bestritt – entgegen offensichtlichem Beweis des Gegenteils – sogar die Rolle, die frisches Gemüse bei der Vorbeugung von Krebs spielt. Die neuen Richtlinien spiegeln wider, dass diese Hinweise nicht länger ignoriert werden können.

Leider gibt es aber auch mehrere gefährliche Irrtümer in der Ernährungspyramide der USDA. Erstens: Die neuen Richtlinien suggerieren, dass jeder dieselben Lebensmittel in denselben Mengen essen kann und dabei gesund bleibt. Gemäß den Empfehlungen sollte unsere Ernährung auf Getreide basieren – aber viele Menschen vertragen Getreide nur sehr schlecht. Andere vertragen Milchprodukte nicht gut. Diese Unverträglichkeiten treten aufgrund einer Vielzahl von Faktoren auf, einschließlich der ethnischen Herkunft und des genetischen Erbes. Zweitens: Die Pyramide fordert den ein-

geschränkten Verzehr von Fetten, ohne jedoch auf die Gefahren einer fettarmen Ernährung hinzuweisen. Und als Letztes zementieren diese Richtlinien den Mythos dass Fette, Kohlenhydrate und Proteine dieselben Ernährungseigenschaften besitzen, egal wie wenig oder sehr sie verarbeitet wurden. Die Fachleute unterscheiden nicht zwischen vollwertigem und raffiniertem Getreide, zwischen Lebensmitteln aus biologisch-dynamischem Anbau und solchen, die mit Pestiziden und Industriedüngemitteln angebaut werden, zwischen industriell unverarbeiteten Milchprodukten von Kühen aus Weidehaltung und pasteurisierten Milchprodukten aus reiner Stallhaltung, zwischen frischen und ranzigen Fetten, zwischen traditionell frischen Früchten und solchen, die bestrahlt oder gentechnisch manipuliert wurden, zwischen Fleisch aus Freilandhaltung und Massentierhaltung, zwischen natürlich produ-

zierten Eiern und solchen aus der Legebatterie – kurz gesagt: zwischen den traditionell produzierten Produkten und neomodischen Produkten, die jetzt das Lebensmittelangebot bestimmen.

Das ist politisch korrekte Ernährung. Lebensmittel, die von unabhängigen Erzeugern produziert werden – Eier und Rindfleisch – werden ausgesondert zugunsten von solchen der mächtigen und profitreichen Getreidekartelle, Pflanzenölhersteller und der lebensmittelverarbeitenden Industrie. Die altmodische Butter wird auf dem Altar der neuesten Ernährungswelle geopfert, aber pasteurisierte Milchprodukte und Schmelzkäse kommen ungeschoren davon; der überwältigenden Beweislast, die Zucker als Hauptgrund der degenerativen Krankheiten entlarvt, werden Lippenbekenntnisse entgegengesetzt, um die Erfrischungsgetränkeindustrie zu schützen und es gibt



nicht eine einzige Klage gegen Weißmehl, gehärtete Pflanzenfette und Lebensmittel, die mit schädlichen Konservierungsstoffen, Geschmacks- und Farbstoffen versetzt sind.

Die Diät-Diktokraten verhalten sich merkwürdig ruhig angesichts des stetigen Trends zur Lebensmittelverarbeitung und der Devitalisierung von Amerikas reichen landwirtschaftlichen Gaben. Die Lebensmittelverarbeitung ist die größte Fertigungsindustrie des Landes und somit auch die mächtigste. Diese Industrie setzt natürlich ihre finanzielle Schlagkraft ein, um den Blickwinkel der universitären Forschung und die Empfehlungen der Regierungsbehörden zu beeinflussen. Eine Studie aus dem Jahr 1980 zeigte, dass die Hälfte der führenden Funktionäre der FDA vorher bei Organisationen gearbeitet hatte, zu deren Regulierung diese Behörde ins Leben gerufen worden war. Die Universitäten haben ebenso starke Verbindungen zur lebensmittelverarbeitenden Industrie. Ein gutes Beispiel ist die Harvard University, wo Dr. Frederick Stare, seit vielen Jahren Leiter des Instituts für Ernährungswissenschaft, seine Karriere mit einigen Artikeln begann, in denen er den Zusammenhang von weißem Mehl und Ernährungsmängeln darlegte und einer Studie an irischen Mönchen, die den Verzehr von Pflanzenölen – nicht tierischen Fetten – mit Herzkrankheiten in

Verbindung setzte. Kurz nachdem er Leiter des Instituts geworden war, erhielt die Universität jedoch umfangreiche Fördergelder von der lebensmittelverarbeitenden Industrie. Ab dann begann Dr. Stare in seinen Artikeln und wöchentlichen Kolumnen der Öffentlichkeit zu versichern, dass weißes Brot, Zucker und in hohem Maße industriell gefertigte Lebensmittel harmlos seien. Er empfahl zur Vorbeugung vor Herzkrankheiten den Verzehr von 250 ml Maisöl pro Tag und in einem Artikel sogar Coca Cola als gesunde Zwischenmahlzeit!

Die meisten »nährwertbezogenen« Kochbücher folgen den politisch korrekten Richtlinien der Diät-Diktokraten, einschließlich all derjenigen, die von der amerikanischen Herzgesellschaft gebilligt sind. Ein gutes Beispiel ist der Bestseller *Eater's Choice* von Dr. Ron Goor und Nancy Goor. In einer kurzen Einleitung werden ein paar politisch korrekte Studien aufgewärmt, die besagen, dass gesättigte Fette die Ursache für Herzerkrankungen sind und danach folgen seitenweise Rezepte mit viel Zucker und Weißmehl. Die Autoren versichern uns, dass das Beste, das wir für unser Herz tun können der Verzicht auf Eier und rotes Fleisch ist, und dass wir Butter durch Margarine ersetzen – trotz der Tatsache, dass in den meisten unabhängigen Studien eindeutig bewiesen wird, dass eine solche Diät nicht nur nutzlos, sondern sogar schädlich ist.

Fette

Fette tierischen und pflanzlichen Ursprungs stellen eine konzentrierte Energiequelle in der Ernährung dar; darüber hinaus sind sie auch Bausteine für Zellmembrane und eine Vielzahl von Hormonen und hormonähnlichen Substanzen. Fette als Bestandteil einer Mahlzeit verlangsamen die Nährstoffaufnahme, sodass wir nicht so schnell wieder hungrig werden. Darüber hinaus dienen sie als Trägerstoff für die wichtigen fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Nahrungsfette sind für die Umwandlung von Karotin in Vitamin A, die Aufnahme von Mineralstoffen und eine Reihe weiterer Prozesse wichtig.

Die politisch korrekte Ernährung beruht auf der Prämisse, dass wir unseren Verzehr von Fetten, beson-

ders gesättigter Fette tierischer Herkunft, reduzieren. Tierische Fette enthalten auch Cholesterin, das als zweiter Bösewicht der zivilisierten Diät dargestellt wird.

Die Theorie – die Lipid-Hypothese genannt – dass es einen direkten Zusammenhang zwischen der Menge gesättigten Fetts und Cholesterin in der Ernährung und dem Vorkommen von koronaren Herzerkrankungen gibt, wurde in den späten 1950er-Jahren von dem Forscher Ancel Keys aufgestellt. Viele Forscher haben in jüngerer Zeit auf Fehler in seinen Daten und Schlussfolgerungen hingewiesen. Trotzdem hat Keys mehr öffentliche Aufmerksamkeit erhalten als solche Wissenschaftler, die andere Sichtweisen vorlegten. Die pflanzenölherstellenden und lebensmittelverar-



beitenden Industrien, die Hauptnutznießer jeglicher Forschung, die zur Dämonisierung konkurrierender traditioneller Lebensmittel verwendet werden könnten, agierten hinter den Kulissen und förderten weitere Forschungsarbeiten, welche die Lipid-Hypothese stützten.

Der weithin bekannteste Befürworter der fettarmen Ernährung war Nathan Pritikin. Tatsächlich befürwortete Pritikin den Ausschluss von Zucker, Weißmehl und allen industriell gefertigten Lebensmitteln aus unserer Ernährung und empfahl den Verzehr von frischer Rohkost, Vollkorn und rigoroser Bewegung, aber der fettarme Aspekt seiner Empfehlungen erhielt die meiste Aufmerksamkeit in den Medien. Seine Anhänger verloren Gewicht und ihre Cholesterinwerte und ihr Blutdruck sanken. Der Erfolg von Pritikins Ernährungsempfehlungen war wahrscheinlich einer Reihe von Faktoren zuzuschreiben, die nichts mit der Reduktion von Ernährungsfetten zu tun haben – Gewichtsverlust allein senkt den Cholesterinspiegel, wenigstens am Anfang – aber Pritikin fand schnell heraus, dass die fettfreie Ernährung viele Probleme aufwirft, von denen nicht das kleinste die Tatsache war, dass die Menschen Schwierigkeiten hatten, diese Diät zu befolgen. Diejenigen, die über ausreichende Willenskraft verfügten, über einen längeren Zeitraum sich fettfrei zu ernähren, entwickelten eine Reihe von gesundheitlichen Problemen, einschließlich mangelnder Energie, Konzentrationsschwäche, Depression, Gewichtszunahme und Mineralstoffmangel.¹ Pritikin konnte sich durch seine fettarme Ernährung vielleicht vor Herzkrankheiten schützen, aber sie half ihm nicht bei seinem Kampf gegen Leukämie. Er nahm sich das Leben, als er feststellte, dass sein spartanisches Regime nicht funktionierte. Wir sollten nicht an

Herzkrankheiten oder Krebs sterben müssen oder uns auf eine Art ernähren, die uns deprimiert.

Als die Probleme mit der fettfreien Ernährung offensichtlich wurden, führte Pritikin eine geringe Menge Fett pflanzlichen Ursprungs in seine Ernährung ein, die ca. 10 Prozent der gesamten Kalorienaufnahme ausmacht. Heutzutage empfehlen die Diät-Diktokraten, dass Fette 25-30 Prozent der Kalorienaufnahme ausmachen sollten, was bei einer Diät von 2400 Kalorien pro Tag ca. 70 g oder 5 EL entspricht. Eine sorgfältige Überwachung der Fettaufnahme und der Verzicht auf tierische Fette, so sagen sie, sei der Schlüssel zu einer vollkommenen Gesundheit.

Diese »Experten« versichern uns, dass die Lipid-Hypothese durch unwiderlegbare wissenschaftliche Nachweise gestützt wird. Die meisten Menschen wären überrascht zu erfahren, dass in Wirklichkeit nur wenig Nachweise vorliegen, welche die Aussage unterstützen, dass eine Ernährung, arm an Cholesterin und gesättigten Fetten, tatsächlich vor tödlichen Herzkrankheiten schützt oder auf irgendeine andere Weise die Lebensdauer verlängert. Bedenken Sie das Folgende:

- ✦ Vor dem Jahr 1920 war koronare Herzerkrankung in Amerika selten; so selten, dass, als ein junger Internist namens Paul Dudley White seinen Kollegen an der Harvard University den Elektrokardiografen aus Deutschland vorstellte, diese ihm rieten, sich mit einem profitableren Zweig der Medizin zu befassen. Das neue Gerät brachte das Vorhandensein von verstopften Arterien zum Vorschein und erlaubte somit die frühe Diagnose von koronarer Herzkrankheit. Aber damals waren verstopfte Arterien eine medizinische Seltenheit und White musste nach Patienten suchen, die von dieser neuen Technologie profitieren konnten. Im Laufe der folgenden vierzig Jahre allerdings nahm das Auftreten der koronaren Herzerkrankung dramatisch zu, und zwar in einem solchen Maße, dass Mitte der 1950er-Jahre Herzkrankheiten die Haupttodesursache bei Amerikanern waren. Heute sind Herzkrankheiten für mindestens 40 Prozent aller Todesfälle in den USA verantwortlich. Wenn Herzkrankheiten, so wie uns gesagt wurde, wirklich durch den Konsum ge-

Brühen

Ein trauriges Resultat unserer modernen Fleischverarbeitungsmethoden und unseres gehetzten Wegwerf-Lebensstils ist der Verzicht auf die Verwendung von Fleisch-, Hühner- und Fischbrühen. Früher verkaufte der Schlachter Fleisch mit Knochen und nicht einzelne Filetstücke und ganze Hühner und keine knochenlose Hühnerbrust und unsere sparsamen Vorfahren nutzten jeden Teil des Tieres und bereiteten Brühe, Fond oder Bouillon aus den Knochen.

Fleisch- und Fisch werden hauptsächlich in den traditionellen Küchen, der französischen, italienischen, chinesischen, japanischen, afrikanischen, südamerikanischen, nahöstlichen und russischen Küche, verwendet. Aber die Verwendung von selbst gemachten Brühen als Grundlage von nahrhaften und wohlschmeckenden Suppen und Saucen ist aus der amerikanischen Küche fast vollständig verschwunden.

Richtig zubereitet sind Fleischbrühen äußerst nahrhaft, da sie die Mineralstoffe der Knochen, des Knorpels, des Marks und Gemüses als Elektrolyte, eine einfach aufzunehmende Form, enthalten. Saurer Wein oder Essig, der beim Kochen zugefügt wird, hilft die Mineralstoffe, besonders Kalzium, Magnesium und Kalium in die Brühe herauszulösen. Dr. Francis Pottenger, Autor der berühmten Katzenstudien und Autor zahlreicher Artikel zum Nutzen von Gelatine in Brühe, zeigte, dass der Suppentopf das wichtigste Gerät in der Küche ist.

Dr. Pottenger wies auch darauf hin, dass Brühe so wertvoll aufgrund der hydrophilen Kolloide ist, die sie bereitstellt. Rohkost-

bestandteile sind kolloid und neigen dazu hydrophil zu sein, was bedeutet, dass sie Flüssigkeiten anziehen. Wenn wir Salat oder andere Rohkost essen, ziehen die hydrophilen Kolloide Verdauungsflüssigkeiten zur schnellen und wirksamen Verdauung an. Kolloide, die erhitzt wurden, sind in der Regel hydrophob – sie weisen Flüssigkeiten ab, was gekochte Nahrung schwerverdaulicher macht. Die proteinartige Gelatine in Fleischbrühen hat die ungewöhnliche Eigenschaft, Flüssigkeit anzuziehen – sie ist hydrophil – auch nach dem Erhitzen. Dieselbe Eigenschaft, die verursacht, dass Gelatine Wasser anzieht, um Desserts wie Wackelpudding zu machen, führt auch dazu, dass sie Verdauungssäfte zur Oberfläche von gekochten Nahrungspartikeln anzieht.

Die Öffentlichkeit weiß im Allgemeinen nichts von der umfangreichen Forschung, die unternommen wird, um die gesundheitsfördernde Wirkung von mit der Nahrung eingenommener Gelatine zu zeigen. Gelatine fungiert zuallererst als Verdauungshilfe und wurde erfolgreich zur Behandlung vieler Verdauungsstörungen eingesetzt, einschließlich der Behandlung von Übersäuerung, Kolitis und Morbus Crohn. Obwohl Gelatine keineswegs ein vollständiges Protein ist und nur die Aminosäuren Arginin und Glycin in großen Mengen enthält, agiert sie als Proteinbewahrer und erlaubt dem Körper, in größerem Umfang die kompletten Proteine, die aufgenommen werden, zu verwerten. Deshalb sind gelatinereiche Brühen ein Muss für all diejenigen, die sich nicht viel Fleisch in der Ernährung leisten können. Gelatine scheint auch bei der Behandlung vieler chronischer Krankheiten, einschließlich

Anämie und anderer Blutkrankheiten, Diabetes, Muskeldystrophie und sogar Krebs, eine positive Wirkung zu haben.

Andere wichtige Inhaltstoffe, die in die Brühe übergehen, sind die Bestandteile des Knorpels, die in jüngster Zeit mit bemerkenswerten Ergebnissen bei der Behandlung von Krebs und Knochenkrankheiten eingesetzt werden, und Kollagen, das zur Behandlung von rheumatoider Arthritis und anderer Krankheiten genutzt wird.

Der Volksmund besagt, dass reichhaltige Hühnerbrühe – das berühmte jüdische Penicillin – ein gutes Heilmittel gegen Grippe ist. Moses Maimonides, Arzt im 12. Jh. verschrieb bei Erkältung und Asthma Hühnerbrühe. Moderne Forschungsergebnisse haben bestätigt, dass Brühe bei der Bekämpfung und Vorbeugung von Infektionskrankheiten hilft. Der weise Koch, der gelatinehaltige Brühe täglich oder oft bereitet, bietet somit kontinuierlichen Schutz vor vielen gesundheitlichen Problemen.

Ein anderer Volksglaube ist, dass Fischkopfbrühe die Potenz steigert. Fischbrühe aus Köpfen und Überresten ist besonders reich an Mineralstoffen, einschließlich des wichtigen Jods. Noch wichtiger, Brühe, die aus den Köpfen und somit der Schilddrüse der Fische gemacht wurde, liefern Schilddrüsenhormone und andere Stoffe, welche die Schilddrüse ernähren. Vor viertausend Jahren verjüngten chinesische Ärzte alternende Patienten mit einer Suppe hergestellt aus den Schilddrüsen von Tieren. Laut alten Texten half diese Behandlung den Patienten sich jünger zu fühlen, verlieh ihnen mehr Energie und stellte oft ihre geistigen Fähigkeiten wieder her. Während der Herrschaft von Königin Victoria verschrieben prominente Londoner Ärzte schwächelnden Patienten spezielle mit roher Schilddrüse be-

legte Sandwiches. Nur wenige von uns würden solche Speisen mit Genuss essen, aber Suppen und Saucen aus Fisch sind absolut köstlich – ein Heilmittel, das kein Genesender ablehnen könnte. Mindestens 40 Prozent aller Amerikaner und Nordeuropäer leiden nach Ansicht einiger Forscher an einer Unterfunktion der Schilddrüse samt der Symptome wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, häufige Erkältungen und Grippe, Konzentrationsschwäche, Depressionen und eine Vielzahl von schweren Komplikationen wie Herz-/Kreislaufkrankungen und Krebs. Wir täten gut daran, es den Bewohnern der mediterranen und asiatischen Regionen nachzumachen und so oft wie möglich Fischbrühe zu verzehren.

Das Wunderbare an Fisch- und Fleischbrühen ist neben dem gesundheitlichen Nutzen, dass sie sich auch auf den Geschmack unserer Speisen auswirken. In der europäischen Küche sind die reichhaltigen Brühen Grundlage der vielen exquisiten, klaren, dicken, sämigen, befriedigenden und wunderschön gewürzten Saucen, die wie aus dem Nichts gezaubert erscheinen. Der Zauber liegt in der Brühe, die mit genauso viel Sorgfalt und Liebe zubereitet wird wie das endgültige Gericht. Diejenigen, die das Vergnügen hatten, einen Blick in die Küchen von Spitzenrestaurants in Frankreich werfen zu können, haben wahrscheinlich riesige Töpfe voll mit blasser Fleischbrühe gesehen, die langsam vor sich hinköchelte. Wenn diese fade wirkende Flüssigkeit mit Kräutern oder Wein angereichert und durch Kochen reduziert wird, wird die Wirkung der Gelatine und der Aromen von Fleisch und Knochen konzentriert. Das Ergebnis ist eine wunderbare Sauce, die sowohl nahrhaft als auch köstlich ist. Es lohnt sich, regelmäßige Fleischbrühe zuzubereiten. Die Gesundheit

Ihrer Familie wird gestärkt und Sie erwerben sich den Ruf eines ausgezeichneten Kochs.

Ob Ihre Brühe viel Gelatine enthält, kann man sehen, wenn sie abgekühlt ist. Gekühlt sollte sie dick oder sogar fast geliert sein. Wenn Ihre gekühlte Brühe noch flüssig ist, können Sie etwas Gelatinepulver hinzufügen (siehe Bezugsquellen), um sie dicker zu machen. Bedenken Sie jedoch, dass einige Leute allergisch auf kommerziell zubereitete Gelatine reagieren, die kleine Mengen von freier Glutaminsäure, ähnlich dem MNG, enthält. Ihre Brühe wird auch dicker, wenn sie durch Kochen reduziert wird.

Brühe kann in großen Mengen hergestellt und bis zum Verzehr gut gelagert werden. Klare Brühe hält sich etwa fünf Tage im Kühlschrank, länger, wenn sie wieder aufgekocht wurde, und meh-

rere Monate im Gefrierschrank. Es ist eine gute Idee, Brühe in 1-l- oder 500-ml-Gefrierdosen aufzubewahren, um stets ausreichende Mengen für Saucen und Eintöpfe bereit zu haben. Wenn Sie in Ihrem Gefrierschrank wenig Platz haben, dann können Sie die Brühe durch Kochen über mehrere Stunden reduzieren, bis sie sehr konzentriert und sirupartig wird. Auf solche Weise reduzierte, konzentrierte Brühe wird *fumet* oder *demi-glace* genannt und kann in kleinen Behältern oder Reißverschlussbeuteln aufbewahrt werden. In Plastikbeuteln eingefrorener *fumet* ist schnell aufgetaut, wenn man den Beutel unter laufendes heißes Wasser hält. Wenn Sie dem aufgetauten *fumet* Wasser zugeben, erhalten Sie wieder eine Brühe. Achten Sie darauf, die Gefrierbeutel korrekt mit der Art der Brühe oder *fumet* zu kennzeichnen – gefroren sehen sie alle gleich aus.



Warum ist Hühnersuppe besser als alles andere, sogar entspannender als ein Schmerzmittel? Die Antwort ist, weil Hühnersuppe einen natürlichen Inhaltsstoff besitzt, der die Schleimhaut des Dünndarms nährt, repariert und beruhigt. Diese innere Schleimhaut ist der Beginn oder das Ende des Nervensystems. Sie wird oft durch zu viele Abführmittel, zu viele Zusatzstoffe im Essen abgelöst ... und Parasiten. Hühnersuppe ... heilt die Nerven, verbessert die Verdauung, verringert Allergien, entspannt und verleiht Kraft.

Hanna Kroeger *Ageless remedies from mother's kitchen: Rediscovered and collected*. 4. Ed., Hanna Kroeger Publications, 1981.



Hühnerbrühe

1 ganzes Huhn aus Freilandhaltung oder 1 bis 1,4 kg Hühnerknochen mit Fleisch wie Hälse, Rücken, Brustknochen und Flügel

Magen eines Huhns (optional)

Füße eines Huhns (optional)

ca. 4 l kaltes gefiltertes Wasser

2 EL Essig

1 große Zwiebel, grob gehackt

2 Karotten, geschält und grob gehackt

3 Stangen Staudensellerie, grob gehackt

1 Bund Petersilie

Wenn ein ganzes Huhn verwendet wird, die Flügel abschneiden und den Hals, Fettdrüsen und den Magen aus der Bauchhöhle entfernen. Die Verwendung von Hühnerfüßen ist sehr zu empfehlen, da sie äußerst gelatinehaltig sind. (Der jüdische Volksmund sagt, dass Hühnerfüße das Geheimnis einer guten Brühe sind.) Noch besser ist die Verwendung eines ganzen Huhns samt Kopf. Diese sind in Orientmärkten erhältlich. Hühner aus Freilandhaltung ergeben die beste Brühe. Viele Hühner aus Legebatterien produzieren keine Brühe, die geliert.

Die Hühnchenteile in kleine Stücke zerschneiden. (Wenn ein ganzes Huhn verwendet wird, Hals und Flügel entfernen und diese in mehrere kleine Stücke schneiden.) Huhn oder Teile mit Wasser, Essig und dem Gemüse (bis auf die Petersilie) in einen großen Edelstahlpfopf geben. 30 bis 60 Minuten stehen lassen. Aufkochen und den aufschwimmenden Schaum abschöpfen. Hitze reduzieren und 6 bis 24 Stunden köcheln lassen. Je länger die Brühe köchelt, desto reichhaltiger und aromatischer wird sie. 10 Minuten vor Ende der gewünschten Kochzeit die Petersilie zugeben. Dadurch erhält die Brühe zusätzliche Mineralstoffe.

Huhn oder Teile mit einem Schaumlöffel entfernen. Wenn ein ganzes Huhn verwendet wird, abkühlen lassen und das Fleisch von den Knochen lösen. Zur späteren Verwendung, z. B. in Hähnchensalat, Enchiladas, Sandwiches oder Currys aufbewahren. (Über die Haut und kleineren Knochen, die sehr weich gekocht sind, freuen sich Katze oder Hund.) Brühe abgießen und im Kühlschrank aufbewahren, bis das Fett zur Oberfläche steigt und fest geworden ist. Dieses Fett abnehmen und die Brühe in verschlossenen Behältern im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

Version: Truthahnbrühe und Entenbrühe

Wie Hühnerbrühe vorbereiten, aber *Truthahnflügel und -keulen* verwenden oder *Entenkarkassen*, von denen die *Brust, Beine und Schenkel entfernt wurden* (siehe S. 245). Diese Brühen haben ein kräftigeres Aroma als Hühnerbrühe und profitieren von *einigen zusammengebundenen frischen Zweigen Thymian* während des Kochens. Die Brühen müssen vor der weiteren Verwendung abkühlen und das Fett muss abgeschöpft werden. Das entfernte Entenfett wird zum Kochen hoch geschätzt.

Geklärte Brühe

2 l Brühe ohne Fett

2 Eiweiß, leicht geschlagen

Für die meisten Rezepte ist das Klären nicht notwendig. Wenn eine vollkommen klare Brühe gewünscht wird, unter Rühren mit einem Schneebesen 2 Eiweiß hinzugeben. Wenn die Brühe zu kochen beginnt mit dem Rühren aufhören. 3 bis 5 Minuten kochen lassen. Auf der Oberfläche bildet sich ein weißer Schaum, der sich langsam in eine schwammartige Kruste verwandelt. Topf von der Kochstelle nehmen und die Kruste abnehmen und die Brühe durch ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb abgießen.



Gute Brühe kann Tote aufwecken.

SÜDAMERIKANISCHES SPRICHWORT

Es war selten, dass im Winter nicht Diphtherie in Hayfield, Back Creek oder Timber Ridge ausbrach... Doktor Brush ritt mit seinen Satteltaschen den ganzen Tag von Haus zu Haus und machte sich nicht die Mühe, sich die Hände zu waschen, wenn er kam oder ging. Seine Behandlung bestand darin, den Hals mit einer Mischung aus Schwefel und Melasse zu reinigen und dem Patienten Essen und Trinken zu verweigern. [Beide Töchter von Mrs. Blake hatten Diphtherie in diesem Winter.] Während Fairhead im Hof auf- und abging, behielt der das Schlafzimmer von Mrs. Blake im Obergeschoss im Auge. Sobald er dort Kerzenschein sah, war es an der Zeit für ihn, mit den Mädchen zu helfen. Er umrundete das Haus, nahm einige Stöcke vom Holzhaufen und wollte gerade in die Küche gehen, als er durch das Fenster etwas sah, das ihn überraschte. Eine weiße Gestalt löste sich von der Treppe und schwebte durch das Halbdunkel des Raums. Es war Mary, barfuß, in ihrem Nachthemd, als ob sie schlafwandeln würde. Sie erreichte den Tisch, sank auf einen Holzstuhl und hob die Schüssel mit Hühnerbrühe mit beiden Händen... Sie trank in langsamen Zügen, die Ellenbogen auf den Tisch gestützt... Fairhead wusste, dass er hineingehen und ihr die Suppe wegnehmen sollte. Aber er konnte sich nicht bewegen oder einen Laut von sich geben...

Mary schlief die Nacht durch. Als Mrs. Blake um vier Uhr morgens hereinkam und die Kerze vor das Gesicht des Mädchens hielt, wusste sie, dass sie über den Berg war... Aber Betty starb, einfach, ganz ohne Kampf, als ob sie eingeschlafen wäre. Willa Cather *Sapphira und das Sklavenmädchen*. München, btb, 2011.

Schwertfischsteaks, orientalische Art

FÜR 6 PORTIONEN

1 kg Schwertfischsteak, ca. 2,5 cm dick
 2 EL extra natives Olivenöl
 Meersalz und Pfeffer
 3 Zehen Knoblauch, geschält
 100 frischer Ingwer, geschält und grob gehackt
 2 EL Dijonsenf
 60 ml natürlich fermentierte Sojasauce
 2 EL Fischesauce (S. 147), optional
 1 EL roher Honig
 125 ml Reisessig
 1 EL geröstetes Sesamöl
 80 ml extra natives Olivenöl
 1 Bund Frühlingszwiebeln, gehackt
 3 EL Sesamsamen, im Ofen geröstet

Die Fischsteaks mit Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Von jeder Seite ca. 5 Minuten im Ofen oder auf dem Grill grillen oder bis sie gar sind. Auf einer vorgewärmten Platte bis zum Servieren warm halten. In der Zwischenzeit Knoblauch, Ingwer, Senf, optionale Fischesauce und die Sojasauce in der Küchenmaschine glatt rühren. Honig und Essig zugeben und erneut glatt rühren. Das Sesam- und Olivenöl bei laufendem Motor zugeben, sodass die Sauce emulgiert und dick wird.

Die Schwertfischportionen auf vorgewärmte Teller legen. Sauce darüber geben und mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren. Dieses Gericht passt zu Spinat, Mangold, Zuckererbsen oder gedämpftem Chinakohl.

Eine hervorragende Illustration des primitiven Maori-Instinkts und Weisheit bzgl. dem Nutzen von Meeresfrüchten offenbarte sich uns in einem Erlebnis, das wir in einer Eingeborenenschule an der Ostküste der Nordinseln während der Schuluntersuchungen hatten. Ich war beeindruckt von der Tatsache, dass die Schulkinder kaum Karies hatten. Ich fragte den Lehrer was die Kinder von zu Hause als Pausenbrot mitbringen würden... Mir wurde gesagt, dass sie kein Pausenbrot mitbringen würden, aber dass sie um 12 Uhr, wenn die Glocke klingelte, zum Strand hinunterlaufen würden; eine Gruppe der Kinder würde ein Lagerfeuer vorbereiten und die andere Gruppe würde sich ausziehen und nach einer besonders großen Hummerart tauchen. Die Hummer würden sofort in der Glut geröstet und mit Genuss verzehrt werden.

Weston Price, *Nutrition and Physical Degeneration*, Paul B. Hoeber, Inc. Medical Book Department of Harper & Brothers, New York London Copyright, 1939, by Paul B. Hoeber, gepostet unter http://www.naturalhealingtools.com/articles/weston_a_price.pdf

Da Meeresfrüchte als Gruppe betrachtet eine so wertvolle Quelle von fettlöslichen Aktivatoren sind, werden sie überall auf der Welt als Schutz vor Karies und als Voraussetzung für eine gesunde Reproduktion hoch geschätzt. Leider sind die hohen Transportkosten, um die Frische zu garantieren oft so hoch, dass sie ein begrenzender Faktor beim Vertrieb sind. Viele primitive Bevölkerungsgruppen haben den Nährwert durch das Trocknen von Fischen erhalten. Obwohl unser modernes System der Konservierung die Zersetzung verhindert, werden dadurch nicht alle fettlöslichen Aktivatoren konserviert, dies trifft besonders auf Vitamin A zu.

Weston Price, *Nutrition and Physical Degeneration*, Paul B. Hoeber, Inc. Medical Book Department of Harper & Brothers, New York London Copyright, 1939, by Paul B. Hoeber, gepostet unter http://www.naturalhealingtools.com/articles/weston_a_price.pdf



Rezeptverzeichnis

A

Afrikanischer Hirsepudding 366
 Ahornsirup
 Fruchteis 440
 Lemon Merengue Pie (Zitronen-Baiser-Pie) 450
 Algerischer Hochzeitsreis 375
 Ambrosia 429
 Ananas
 Ananaschutney 108
 Anchovie
 Anchovie-Dressing 131
 Anchoviepaste 138
 Anchovie-Toasts 154
 Italienische Anchoviesauce 141
 Anis
 Verdauungstee für Baby 484
 Anna-Kartoffeln 328
 Apfel
 Apfelmost 470
 Apfel-Pie 450
 Apfelstreusel [Apple Cobbler] 432
 Apfelsuppe mit Curry 197
 Aristokratische Äpfel 430
 Bratäpfel 431
 Aprikose
 Aprikosenbutter 109
 Aprikosenkompott 428
 Aprikosenriegel 437
 Aprikosen-Soufflé 462
 Aristokratische Äpfel 430
 Artischocken 308
 Auberginen 319
 Auberginen-Curry 320
 Auberginen-Kaviar 156
 Auberginen-Kiku 352
 Auberginen-Torte 355
 Dip aus gerösteter Aubergine 161
 Moussaka 300
 Ratatouille 319
 Avocado
 Avocado Dip 160
 Avocado-Grapefruit-Salat 175

B

Baby-Getreidebrei 485
 Babynahrung auf Fleischbasis 484

Babynahrung auf Milchbasis 483
 Backhähnchen 236
 Baisers 442
 Baiserwunder 463
 Baked Custard (Vanilleeiercreme) 433
 Balsamessig-Dressing 128
 Banane
 Bananenbrot 385
 Gebratene Bananen 429
 Basilikum
 Pesto 139
 Basisdressing 127
 Blauschimmelkäse-Dressing 130
 Cremiges Dressing 129
 Cremiges Mayonnaise-Dressing 130
 Knoblauchdressing 127
 Kräuterdressing 127
 Sonnengetrocknete-Tomaten-Dressing 128
 Bayerische Vanillecreme mit Brombeersauce 458
 Beeren 207, 323, 471, 496
 Beereneis 439
 Beeren-Frischkäse-Delight 459
 Beerenpie 447
 Bete
 Betesuppe 194
 Russischer Bete-Salat 175
 Bieler-Brühe 488
 Birne
 Bratbirnen 460
 Blätterteigboden 444
 Blauschimmelkäse-Dressing 130
 Blumenkohl 316
 Paniertes Blumenkohl 316
 Bohnen 54, 94, 393, 400, 414
 Bohnen Grundrezept 394
 Bohnenmus 394
 Bohnensprossen-Stirfry 311
 Bohnen und Reis, Jamaikanische Art 397
 Cassoulet 396
 Drei-Bohnen-Salat 398
 Fermentierte Bohnenpaste 106
 Gebackene Bohnen 395
 Grüne Bohnen mit Mandeln 310
 Grüne Bohnen mit Zwiebeln 310

Grüne-Bohnen-Salat 170
 Schwarze Bohnensuppe 196
 Bohnen, Gartenbohne 309
 Bohnen, Schnittbohnen 309
 Bohnensprossen 310
 Bonito
 Bonitobrühe 118
 Bratäpfel 431
 Bratbirnen 460
 Brathähnchen 235
 Bresaola
 Bresaola und Melone 213
 Bries
 Bries auf Toast 251
 Bries mit Perlzwiebeln 252
 Bries mit Pilzen und Sahne 251
 Briessalat 346
 Paniertes Bries 250
 Brokkoli 312
 Brokkoli-Timbales 312
 Brot
 Dreieckige Croutons 415
 Salatcroutons 415
 Brühe x, 47, 54, 63, 69-70, 114-115, 119, 124, 478
 Geklärte Brühe 123
 Brunnenkresse
 Brunnenkresse-Salat 166
 Brunnenkresse-Sauce 138
 Brunnenkressesuppe 191
 Buchweizen 371
 Buchweizen 371
 Buchweizenauflauf 372
 Buchweizencrepes 382
 Kasha 371
 Bulgur 368
 Bulgurmehl 368
 Bulgurpudding 369
 Kishk 368
 Tabouli 173
 Weizenschrotsalat 370
 Yorkshire Pudding 383
 Butter 408, 496
 Buttersauce 145
 Geklärte Butter 143
 Buttermilch
 Buttermilch-Hefebrot 392
 Buttermilchkekse 386

C

Caesar-Dressing 131
 Caesar Salat 164
 Canapés 158
 Carob
 Baiserwunder 463
 Carob-Bayrische Creme 434
 Carob-Bonbons 419
 Carob-Fudge 418
 Carobkuchen ohne Mehl 456
 Carobsauce 438
 Carotin 174, 332
 Carrot Cake mit Frischkäse 454
 Cashewkerne
 Knusprige Cashewkerne 411
 Studentenfutter Tropical 413
 Cassoulet 396
 Cheddar
 Käse-Dip 162
 Chutney 108
 Cilantro-Limetten-Dressing 130
 Corned Beef 205
 Cottage-Kartoffeln 328
 Cranberry
 Cranberry-Birnen-Pie 447
 Crème Fraîche 90
 Cremige Dillsauce 137
 Cremiges Dressing 129
 Cremiges Mayonnaise-Dressing 130
 Curry
 Curry-Mayonnaise 135
 Curry mit Huhn 241
 Currysauce 142

D

Daikon
 Eingelegter Daikon 103
 Dinkel
 Vollkorncracker 414
 Dip aus gerösteter Aubergine 161
 Dorschrogen
 Taramosalata 153
 Drei-Bohnen-Salat 398
 Dreieckige Croutons 415
 Dünne Kräuter-Fritatas 354

E

Ecuadorianischer Quinoa-Auflauf 377
 Ei
 Baisers 442
 Baked Custard (Vanilleeier-
 creme) 433

Cremige Dillsauce 137
 Dünne Kräuter-Fritatas 354
 Eier-Senf-Sauce 137
 Eigelb für Baby 485
 Einfaches Omelette 350
 Frucht-Eiercreme-Kuchen 442
 Gefüllte Eier (Deviled Eggs) 350
 Gemüsefritata 353
 Käse-Soufflé 357
 Makronen 421
 Mayonnaise 134
 Parmesan-Creme 351
 Pochiertes Ei 350
 Rohmilchelixier 490
 Römische Eiersuppe 184
 Rührei 349
 Spanisches Omelette 353
 Spiegelei 349
 Süße Sahneseauce 461
 Vanilleeis 438
 Einfache Lammkoteletts 285
 Einfacher Thunfischsalat 342
 Einfaches Omelette 350
 Eingelegte Entenbeine 248
 Eingelegte Gurken 102
 Eingelegte Perlwiebeln 101
 Eingelegter Daikon 103
 Eingelegter Hering oder Makrele 208
 Eingelegter Ingwer 104
 Eingelegter Knoblauch 102
 Eingelegter Lachs 208
 Eingelegte Rote Bete 103
 Eingelegte Weinblätter 105
 Eingelegte Weiße Rüben 104
 Eingelegte Zitronen 109
 Endivie
 Endiviensalat 167
 Endivienblätter
 Gefüllte Endivienblätter 156
 Ente
 Eingelegte Eintenbeine 248
 Ente mit grüner Pfeffersauce 246
 Ente mit Oliven 274
 Ente mit Pflaumensauce 247
 Entenbrustsalat mit Haselnüs-
 sen 347
 Enten-Curry 273
 Enteneintopf mit getrockneten Kir-
 schen 272
 Entenfett und Grieben 246
 Ententerrine 211

Mousse von Enten- und Hühner-
 leber 210
 Teriyaki-Entenbrust 248
 Vorbereiten einer ganzen Ente 245
 Wildenteneintopf 271
 Enzymreicher Salat 173
 Erbsen 324
 Erbsensuppe 193
 Erbsen, Zuckerschoten 325
 Erdbeere
 Erdbeer-Pecan-Tarte 446
 Strawberry Delights 443
 Erdnuss
 Erdnusssauce 140
 Knusprige Erdnüsse 410
 Tropical Delight 441
 Essig
 Walnussdressing 128

F

Falafel 400
 Fasan
 Fasan mit Orangensauce 274
 Feldsalat 167
 Fenchel
 Fenchelsalat 168
 Fenchelsuppe 189
 Regenbogensalat 171
 Fermentierte Bohnenpaste 106
 Fermentierte Fischsauce 147
 Fermentierte Garnelenpaste 148
 Fett 4-5, 8-10, 13, 17-20, 29, 37-39,
 42, 48, 90, 136
 Fisch 220
 Eingelegter Hering oder Mak-
 rele 208
 Fermentierte Fischsauce 147
 Fischbrühe 117
 Fischcremesuppe 196
 Fischfrikadellen 226
 Fisch mit Currysauce 226
 Fischterrinen mit Brunnenkres-
 sesauce 213
 Gebackener Weißfisch 222
 Gegrillter Schwertfisch 223
 Japanische Fischsuppe 182
 Lateinamerikanischer roher Fisch-
 salat 207
 Maifischrogen 263
 Rogenfrikadellen 264
 Roter Schnäpper, mexikanische
 Art 224

Schwertfischsalat 344
 Schwertfischsteaks, orientalische
 Art 225
 Seezunge Hausfrauenart 228
 Seezunge Müllerin 223
 Fischfond
 Kokos-Fischsuppe 182
 Mediterrane Fischsuppe 185
 Thai Fischsuppe 181
 Fischkarkasse
 Fischbrühe 117
 Orientalische Fischbrühe 118
 Fischrogen
 Rogensuppe 184
 fleisch 234
 Forelle
 Forelle in Pergamentpapier 226
 Forelle mit Mandeln 224
 Kalte pochierte Forelle mit May-
 onnaise 213
 Französischer Caesar-Salat 165
 Französischer Kartoffelsalat 172
 Französische Zwiebelsuppe 180
 Frischer Thunfischsalat 342
 Frischkäse
 Beeren-Frischkäse-Delight 459
 Frischkäse-Leinsamen-Auf-
 strich 155
 Frischkäse-Pasteten 157
 Quarkstreusel 431
 Rugelach 387
 Fruchtchutney 107
 Frucht-Eiercreme-Kuchen 442
 Fruchteis 440
 Frühlingszwiebel
 Indischer Salat 169
 Frühstücksporridge 363

G

Garnelen
 Fermentierte Garnelenpaste 148
 Garnelenaufstrich 155
 Garnelenbrühe 119
 Garnelenbutter 147
 Garnelen-Papaya-Salat 344
 Garnelenplatte 155
 Koriander-Garnelen 209
 Garnelenfond
 Fischcremesuppe 196
 Gazpacho 199
 Gebackene Bohnen 395

Gebackener Lachs 222
 Gebackener Weißfisch 222
 Gebackenes Karotten-Püree 315
 Gebackene Tomaten 333
 Gebackene Zwiebeln mit Pecannüs-
 sen 322
 Gebratene Bananen 429
 Gefüllte Champignons 218
 Gefüllte Eier (Deviled Eggs) 350
 Gefüllte Endivienblätter 156
 Gefüllte Kartoffeln 327
 Gefüllte Lammkeule 287
 Gefüllte Paprika 300
 Gefülltes Flankensteak 280
 Gefüllte Tomaten 334
 Gefüllte Weinblätter 217
 Gefüllte Zucchini 337
 Gegrillte Nieren mit Haselnussbutter-
 sauce 253
 Gegrillter Schwertfisch 223
 Geklärte Brühe 123
 Geklärte Butter 143
 Gelatine
 Bayerische Vanillecreme mit Brom-
 beersauce 458
 Carob-Bayrische Creme 434
 Gelbe Zucchini 335
 Gelbe-Zucchini-Allerlei 335
 Gelbe Zucchini Supreme 336
 Gemüsefritata 353
 Gemüse-Lauch-Allerlei 321
 Gemüsesuppe Hausfrauenart 188
 Gerste
 Gerstenwasser 492
 Geschmorter Lauch 320
 Gingerale 469
 Glasierte Rüben 335
 Glatte Tomatensauce 146
 Griechischer Reis 375
 Grüne Bohnen mit Mandeln 310
 Grüne Bohnen mit Zwiebeln 310
 Grüne-Bohnen-Salat 170
 Gurke
 Eingelegte Gurken 102
 Gurken-Joghurt-Dip 160
 Gurken-Joghurt-Salat 174
 Indischer Joghurt-Salat 170
 Kalte Gurkensuppe 197

H

Haferflocken
 Frühstücksporridge 363
 Haferwasser 472
 Irische Haferflocken 364
 Miso-Haferbrei 364
 Müsli 365
 Haferwasser 472
 Hahn
 Backhähnchen 236
 Sesam-Buffalo Wings 239
 Hähnchen
 Hühnchenspieße 158
 Hamburger 297
 Haselnuss
 Haselnuss-Pie-Boden 445
 Haselnuss-Shortcake 459
 Herz-Schaschlik 257
 Himbeere
 Himbeergetränk 469
 Himbeersauce 439
 Himbeer-Tarte 446
 Hirn
 Hirn in Weinsauce 259
 Hirnomelett 261
 Hirse
 Afrikanischer Hirsepudding 366
 Hirseauflauf 367
 Hirsefrikadellen 367
 Honig
 Carob-Fudge 418
 Carrot Cake mit Frischkäse 454
 Lebkuchenbrot 390
 Sommerfruchtkompott 461
 Zitronen-Honig-Dressing 131
 Hopfen
 Leichtbier 474
 Huhn
 Brathähnchen 235
 Curry mit Huhn 241
 Hühnchen-Curry-Salat 340
 Hühnchenspieße 158
 Hühnerbrühe 122
 Hühnereintopf 242
 Hühnerleberpaté 159
 Hühner Stir-Fry-Eintopf 240
 Huhn marokkanische Art 237
 Huhn mit süß-saurer Sauce 238
 Huhn mit Walnuss 241
 Orientalische Hühnchenplatte 341

Orientalischer Hühnchensalat 341
 Sautierte Hühnerleber 261
 Scharfe Hühnerbrust 238
 Hummus 162

J

Indischer Joghurt-Salat 170
 Indischer Reis 374
 Indischer Salat 169
 Ingwer
 Eingelegter Ingwer 104
 Gingerale 469
 Ingwerbier 473
 Ingwerkarotten 101
 Ingwerkekse (Ginger Snaps) 421
 Teriyakisauce 141
 Irische Haferflocken 364
 Italienische Anchoviesauce 141
 Italienischer Salat 164

K

Jakobsmuschelsalat 345
 Japanische Fischsuppe 182
 Japanische Nudelsuppe 180
 Japanisches Sauerkraut 100
 Jedermann-Salat 165
 Jod-Gurgelmittel 492
 Joghurt 38, 87, 91-92
 Joghurt 91
 Joghurtgetränk 475
 Joghurt-Sauce 138
 Joghurtteig 386

K

Kalb
 Hirn in Weinsauce 259
 Kalbskotelett 292
 Panierte Gehirn-Appetizer 212
 Sautiertes Hirn 259
 Scallopini vom Kalb 292
 Scharfer gefüllter Kohl 299
 Schmorbraten vom Kalb 294
 Kalium-Brühe 489
 Kalte Gurkensuppe 197
 Kalte pochierte Forelle mit Mayonnaise 213
 Karotten 314
 Curry-Karotten 315
 Enzymreicher Salat 173
 Gebackenes Karotten-Püree 315
 Ingwerkarotten 101

Karottensaft-Cocktail 489
 Karottensalat 174
 Karottensalat mit Balsamessig 174
 Vichy-Karotten 315
 Wintersuppe 188
 Kartoffeln 327
 Anna-Kartoffeln 328
 Cottage-Kartoffeln 328
 Französischer Kartoffelsalat 172
 Gefüllte Kartoffeln 327
 Kalium-Brühe 489
 Kartoffelgratin 329
 Kartoffel-Lauch-Suppe 198
 Kartoffel- und Selleriepüree 330
 Neue Kartoffeln mit Kaviar 217
 Pfannkuchen aus Gemüse-püree 338
 Rosmarin-Kartoffeln 328
 Käse 3, 8, 36, 38, 71, 86-87, 91, 125-126, 134, 152, 154, 163, 201, 215, 375, 408
 Käse-Dip 162
 Käse-Soufflé 357
 Käsetoast (Welsh Rarebit) 357
 Kasha 371
 Kefir 92
 Kichererbsen
 Falafel 400
 Hummus 162
 Kichererbseneintopf 399
 Kichererbsen Grundrezept 398
 Kishk 368
 Kishk-Granola 369
 Kleie 364
 Knoblauch
 Anchoviepaste 138
 Eingelegter Knoblauch 102
 Knoblauchdressing 127
 Knoblauchsuppe 193
 Knusprige Macadamianüsse 412
 Knusprige Cashewkerne 411
 Knusprige Erdnüsse 410
 Knusprige Mandeln 411
 Knusprige Pecannüsse 409
 Kohl, Rotkohl 277, 314
 Japanisches Sauerkraut 100
 Kohlsaft-Tonikum 493
 Koreanisches Sauerkraut 100
 Krautsalat 175
 Lateinamerikanisches Sauerkraut 99

Sauerkraut 99
 Kohlsaft-Tonikum 493
 Kohl, Weißkohl 313
 Kokos
 Kokos-Fischsuppe 182
 Kokosnuss-Hühnersuppe 178
 Kokos-Pie-Boden 445
 Kokosriegel 436
 Kokosmilch
 Kokosnuss-Hühnersuppe 178
 Kombucha 476
 Koreanisches Sauerkraut 100
 Koreanische Suppe 183
 Koriander-Garnelen 209
 Krabbe
 Krabben-Dip 160
 Krabbensalat 343
 Kräuterbutter 143
 Kräuterdressing 127
 Kräutermayonnaise 134
 Krautsalat 175
 Krebs 8, 31, 35, 48, 59, 148, 168, 445
 Krebsfrikadellen mit roter Paprikasauce 216
 Kreolische Flusskrebs-Kasserolle 233
 Kresse
 Brunnenkresse-Sauce 138
 Kühe 37-38, 162, 258, 445, 479
 Kultivierte Butter und Buttermilch 89
 Kürbis
 Bieler-Brühe 488
 Kürbis-Pie 448
 Kürbissuppe mit sonnengetrockneten Tomaten 195
 Moschuskürbis-Püree mit Pecannüssen 313
 Kürbiskerne
 Pepitas 409
 Kwass 475

L

Lachs
 Eingelegter Lachs 208
 Fischterrinen mit Brunnenkressensauce 213
 Gebackener Lachs 222
 Lachsaufstrich 154
 Lachs mit Fenchel 231
 Lachs mit Grünzeug 343
 Lachs mit Kerbelsauce 230

- Lachs mit Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten 230
 Lachs-Mousse mit cremiger Dillsauce 214
 Lachs-Quenelles mit Dillsauce 215
 Mariniertes Lachs 205
 Mariniertes Lachsplatte 212
 Pochiertes Lachs 227
 Rohes Lachssalat 206
 Lachseier
 Toast mit Lachseiern 153
 Lamm
 Einfache Lammkoteletts 285
 Gefüllte Lammkeule 287
 Lammbällchen 301
 Lammeintopf 290, 293
 Lammeintopf indische Art 291
 Lammhaxe 289
 Lammkarree 288
 Lammkeule 286
 Lammrippchen 288
 Markknochen vom Lamm 295
 Rohe Lamm-Appetizer 201
 Scharfe Lammtaschen 302
 Scharfe Lammwurst 303
 Scharfer roher Lamm-Appetizer 201
 Lateinamerikanischer roher Fischsalat 207
 Lateinamerikanischer Tomatensalat 169
 Lateinamerikanisches Sauerkraut 99
 Lauch 320
 Gemüse-Lauch-Allerlei 321
 Geschmorter Lauch 320
 Kartoffel-Lauch-Suppe 198
 Leber
 Babynahrung auf Fleischbasis 484
 Hühnerleberpate 159
 Leberknödel-Suppe 179
 Leber mit Balsamessigsauce 257
 Leber und Zwiebeln 256
 Lebkuchen 436
 Lebkuchenbrot 390
 Leichtbier 474
 Lemon Merengue Pie (Zitronen-Baiser-Pie) 450
 Limette
 Joghurtgetränk 475
 Linsen
 Linsen Grundrezept 401
 Linsen, indische Art 402
 Linsen-Reiskuchen, indische Art 403
 Pfannkuchen, indische Art 404
 Römische Linsensuppe 190
M
 Macadamianuss
 Knusprige Macadamianüsse 412
 Macadamianuss-Pudding 435
 Studentenfutter Tropical 413
 Maifischrogen 263
 Mais 318
 Mais, Indische Art 318
 Makrele
 Makrelenaufstrich 154
 Makronen 421
 Mandelkekse 420
 Mandelkuchen ohne Mehl 457
 Mandeln 412
 Carob-Bonbons 419
 Ingwerkekse (Ginger Snaps) 421
 Knusprige Mandeln 411
 Kokosriegel 436
 Mandelkekse 420
 Mandelkuchen ohne Mehl 457
 Rohkäsekuchen 451
 Zitronen-Mandel-Tarte 449
 Mangold 317
 Mariniertes Lachs 205
 Mariniertes Lachsplatte 212
 Markknochen vom Lamm 295
 Maronen 317
 Maronenpüree 317
 Marsala-Wachteln 275
 Mary Jo's Spinat 331
 Mayonnaise 134
 Curry-Mayonnaise 135
 Eier-Senf-Sauce 137
 Kräutermayonnaise 134
 Tartarsauce 136
 Mazalika 262
 Mediterrane Fischsuppe 185
 Meerrettich
 Meerrettichsauce 137
 Shrimpscocktailsauce 137
 Melasse 414
 Mesclun-Salat 166
 Mesclun-Salat 166
 Miesmuschelsalat 345
 Milch 484
 Babynahrung auf Milchbasis 483
 Kefir 92
 Molke und Frischkäse 93
 Piimä-Milch 89
 Rohmilchwärmer 94
 Smoothie aus kulivierter Milch 94
 Vollmilch-Buttermilch 91
 Minestrone 187
 Miso
 Miso-Haferbrei 364
 Misosuppe 181
 Molke
 Baby-Getreidebrei 485
 Kwass 475
 Zitronenmolke 492
 Molke und Frischkäse 93
 Moschuskürbis 313
 Moschuskürbis-Püree mit Pecannüssen 313
 Moussaka 300
 Mousse von Enten- und Hühnerleber 210
 Mozzarella
 Pizza 416
 Muffin Grundrezept 384
 Muschel
 Jakobsmuschelsalat 345
 Miesmuschelsalat 345
 Müsli 365
N
 Nahrung 7, 39, 86, 180, 186, 190, 193, 201, 237, 263, 286, 300, 325, 417, 438, 479-485, 494-496, 506
 Natürliches Hefebrot 391
 Neue Kartoffeln mit Kaviar 217
 Niere
 Gegrillte Nieren mit Haselnussbuttersauce 253
 Nieren in Pilzsauce 254
 Nieren in Weinsauce 253
 Nieren-Reis-Kasserolle 255
 Nuss
 Nussbutter 412
O
 Ochsenchwanz
 Ochsenchwanzsuppe mit Gerste 186
 Olivenöl
 Cilantro-Limetten-Dressing 130

Orange

- Ambrosia 429
- Orangenkuchen 452
- Orangina 470

- Orientalische Fischbrühe 118
- Orientalische Hühnchenplatte 341
- Orientalischer Fleischsalat 346
- Orientalischer Hühnchensalat 341
- Orientalischer Reissalat 376
- Orientalisches Dressing 132

P

- Panierte Gehirn-Appetizer 212
- Panierter Blumenkohl 316
- Paniertes Bries 250

Paprika 326

- Gefüllte Paprika 300
- Paprika mit Mandeln 326
- Paprika-Quiche 356
- Paprika und Zwiebeln 326
- Rote Paprika-Butter 144
- Rote Paprika-Sauce 140
- Rote Paprika-Suppe 192

Parmesan-Creme 351

Pastinaken 323

- Pastinakenpüree 324
- Winterwurzel-Allerlei 324

Pecannuss

- Knusprige Pecannüsse 409
- Weihnachtspecans 410

Pepitas 409

Persimone

- Persimoneneis 440

Pesto 139

- Pesto-Sauce 139
- Pesto-Suppe 187

Petersilie

- Kräuterbutter 143

Petersilienbutter-Sauce 145

Pfannkuchen 380

- Pfannkuchen aus Gemüse-
püree 338
- Pfannkuchen, indische Art 404

Pfeffersteak 278

Pfirsich

- Fruchthutney 107

Piimä-Milch 89

Piimä-Sahne 90

Piimä-Starterkultur 88

Pilze 321

- Gefüllte Champignons 218

Pilz-Krustaden 157

Pilzsuppe 192

Spinatgefüllte Pilze 331

Pizza 416

Pochierter Lachs 227

Pochiertes Ei 350

Pottenger's Leber-Cocktail 491

Punsch 472

Q

Quarkstreusel 431

Quinoa

- Ecuadorianischer Quinoa-Auf-
lauf 377

R

Radicchio

- Radicchio- und Orangensalat 168

Ratatouille 319

Regenbogensalat 171, 376

Reis

- Algerischer Hochzeitsreis 375
- Griechischer Reis 375
- Indischer Reis 374
- Orientalischer Reissalat 376
- Regenbogensalat 376
- Reis-Hühnersuppe 178
- Reis- und Karottenaufbau 374
- Vollkornreis Grundrezept 1 372
- Vollkornreis Grundrezept 2 373

Reisessig

- Orientalisches Dressing 132

Rhabarber

- Rhabarbergrütze 429
- Rhabarber-Pie 448

Rind

- Corned Beef 205
- Gefülltes Flankensteak 280
- Hamburger 297
- Herz-Schaschlik 257
- Mazalika 262
- Orientalischer Fleischsalat 346
- Pfeffersteak 278
- Pottenger's Leber-Cocktail 491
- Rind Bourignon 282
- Rindereintopf für jeden Tag 283
- Rinderfilet mit Rotweinsauce 279
- Rind koreanisch 281
- Rippenbraten 278
- Rohe-Leber-Drink 491
- Rohes Rind, französische Art 202

Rohes Rind, italienische Art 202

Rohes Rind, koreanische Art 204

Rohes Rind, mexikanische Art 203

Rohes Rind, thailändische Art 204

Rohes Rind, vietnamesische

Art 203

Scharfer Hackbraten 297

Spaghettisauce 298

Traditioneller Schmorbraten 284

Rinderfond

- Koreanische Suppe 183

Minestrone 187

Rindermarkknochen

- Rindfleischbrühe 120

Rogenfrikadellen 264

Rogensuppe 184

Roggen

- Sauerteig-Starterkultur 388

Vollkorncracker 414

Rohe Lamm-Appetizer 201

Rohe-Leber-Drink 491

Roher Lachssalat 206

Rohkäsekuchen 451

Rohmilchelixier 490

Rohmilchwärmer 94

Römische Eiersuppe 184

Römische Linsensuppe 190

Roquefort

- Roquefort-Dip 161

Rosenkohl 312

Rosinen

- Rosinenchutney 108

Rosmarin-Kartoffeln 328

Rosmarin-Walnüsse 413

Rösttomaten-Dressing 129

Rote Bete 311

- Eingelegte Rote Bete 103

Rote-Bete-Kwass 490

Rote Paprika-Butter 144

Rote Paprika-Sauce 140

Rote Paprika-Suppe 192

Roter Schnäpper, mexikanische
Art 224

Rotkohl

- Rotkohl Holländische Art 314

Rübe

- Eingelegte Weisse Rüben 104

Rübenmus 334

Rugelach 387

Rührei 349

Russischer Bete-Salat 175

S

Safran

Safransuppe 179

Sahne 291

Crème Fraîche 90

Kultivierte Butter und Buttermilch 89

Piimä-Sahne 90

Piimä-Starterkultur 88

Saure Sahne-Sauce 136

Salat

Caesar Salat 164

Französischer Caesar-Salat 165

Italienischer Salat 164

Jedermann-Salat 165

Salatcroutons 415

Salsa 106

Sauce Bearnaise 144

Sauerkraut 99

Sauerteigbrot 389

Sauerteig-Starterkultur 388

Saure Sahne-Sauce 136

Sautierte Hühnerleber 261

Sautiertes Hirn 259

Sautierte Zucchini 336

Scalopini vom Kalb 292

Schalotte

Buttersauce 145

Petersilienbutter-Sauce 145

Sauce Bearnaise 144

Scharfe Hühnerbrust 238

Scharfe Lammtaschen 302

Scharfe Lammwurst 303

Scharfe Mayonnaise 135

Scharfer gefüllter Kohl 299

Scharfer Hackbraten 297

Scharfer roher Lamm-Appetizer 201

Scharfes Gazpacho 198

Schlagsahne 430

Schmorbraten vom Kalb 294

Schwarze Bohnensuppe 196

Schwarztee

Kombucha 476

Schwertfischsalat 344

Schwertfischsteaks, orientalische Art 225

Seezunge Hausfrauenart 228

Seezunge Müllerin 223

Sellerie

Selleriesalat 172

Sommersalat 171

Stangensellerie mit Nussbutter 416

Senf 107

Balsamessig-Dressing 128

Basisdressing 127

Caesar-Dressing 131

Senfsamen

Senf 107

Sesam-Buffalo Wings 239

Shrimpscocktailsauce 137

Smoothie aus kulivierter Milch 94

Sommerfruchtcompott 461

Sommersalat 171

Sonnengetrocknete-Tomaten-Dressing 128

Spaghettisauce 298

Spanisches Omelette 353

Spargel 308

Spargel mit Sesam 308

Spargelsuppe 191

Speck 35

Speiserüben 334

Glasierte Rüben 335

Rübenmus 334

Spiegelei 349

Spinat 331

Mary Jo's Spinat 331

Spinat-Feta-Gebäck 218

Spinatgefüllte Pilze 331

Spinatsalat 165

Spinat-Timbales 332

Stangensellerie mit Nussbutter 416

Strawberry Delights 443

Studentenfutter Tropical 413

Süße Sahnesauce 461

Süßkartoffeln 332

Süßkartoffel-Medaillons 332

Süßkartoffel-Püree 333

T

Tabouli 173

Tahin

Tahindressing 132

Tahinsauce 142

Taramosalata 153

Tartarsauce 136

Teriyaki-Entenbrust 248

Teriyakisauce 141

Thai Fischsuppe 181

Thunfisch

Einfacher Thunfischsalat 342

Frischer Thunfischsalat 342

Toast mit Lachseiern 153

Tomaten 333

Gazpacho 199

Gebackene Tomaten 333

Gefüllte Tomaten 334

Glatte Tomatensauce 146

Lateinamerikanischer Tomatensalat 169

Rösttomaten-Dressing 129

Salsa 106

Scharfes Gazpacho 198

Tomaten-Dill-Suppe 194

Tomatenplatte 168

Tomatensauce mit ganzen Stücken 146

Traditioneller Schmorbraten 284

Traube

Traubenspritzer 471

Tropical Delight 441

Truthahn

Truthahn-Frühstückswurst 302

Truthahn mit Maronenfüllung 244

U

Vanilleeis 438

Verdauungstee für Baby 484

Vichy-Karotten 315

Vollkorncracker 414

Vollkornreis Grundrezept 1 372

Vollkornreis Grundrezept 2 373

Vollmilch-Buttermilch 91

Vorbereiten einer ganzen Ente 245

W

Wachtel

Marsala-Wachteln 275

Wachteln, indische Art 246

Wachteln mit Weintrauben 243

Waffeln 381

Walnuss

Rosmarin-Walnüsse 413

Walnussdressing 128

Walnuss-Tarte 449

Weihnachtspecans 410

Weinblätter

Eingelegte Weinblätter 105

Gefüllte Weinblätter 217

Weißmehl

Blätterteigboden 444

Weißwein

Japanische Nudelsuppe 180

Weizen

- Bulgur 368
- Buttermilch-Hefebrot 392
- Joghurtteig 386
- Kasha 371
- Lebkuchen 436
- Muffin Grundrezept 384
- Pfannkuchen 380
- Sauerteigbrot 389
- Waffeln 381
- Weizenkornauflauf 370
- Weizenschrotsalat 370

Wild

- Wildbret-Eintopf 269
- Wildbretmedaillons in würziger Sauce 266
- Wildbret mit Ingwersauce 267
- Wildbret Stroganoff 268
- Wildkotelett 270

Wintersuppe 188

Winterwurzel-Allerlei 324

y

Yorkshire Pudding 383

Z

Zitronen

- Eingelegte Zitronen 109
- Punsch 472
- Zitronenbutter-Sauce 143
- Zitronen-Honig-Dressing 131
- Zitronen-Mandel-Tarte 449
- Zitronenmolke 492
- Zitronenmousse 462
- Zitronensorbet 441

Zubereitung von Bries 250

Zubereitung von Hirn 258

Zubereitung von Leber 256

Zubereitung von Nieren 252

Zucchini 336

Gefüllte Zucchini 337

Gelbe-Zucchini-Allerlei 335

Gelbe Zucchini Supreme 336

Sautierte Zucchini 336

Zucchini mit Tomaten 337

Zucker 9, 22, 26-27, 36, 55, 60, 72, 86, 92, 110, 386, 424, 426-427

Zuckerschote

Zuckerschoten-Stirfry mit Sesam 325

Zwiebelkompott 322

Zwiebeln 322

Eingelegte Perlzwiebeln 101

Französische Zwiebelsuppe 180

Gebackene Zwiebeln mit Pecannüssen 322

Gemüsesuppe Hausfrauenart 188

Scharfe Mayonnaise 135

Tahindressing 132

Zwiebel-Cranberry-Kompott 323

Zwiebelkompott 322

Zwiebeln Chardonnay 322



Mary Enig

Das Vermächtnis unserer Nahrung

Das freie Kochbuch ohne politisch korrekte Ernährung Mit der Heilkraft von über 700 zeitlosen Rezepten

544 Seiten, geb.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



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