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, 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 Ärztegesellschaft 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 produzierten Eiern und solchen aus der Legebatterie – kurz gesagt: zwischen den traditionell produzierten Produkten und neumodischen 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, besonders 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 könnte, 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. Rohkostbestandteile 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 belegte 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-/Kreislauferkrankungen 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, regelmäßig 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 mehrere 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 Edelstahltopf 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 die 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 Fischsauce (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 Fischsauce 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
  Panierter 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
Brathühnchen 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
  Buchweizencrêpes 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 (Vanilleeiercreme) 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 Sahnesauce 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 Haselnüssen 347
- Enten-Curry 273
- Enteneintopf mit getrockneten Kirschen 272
- Entenfett und Grieben 246
- Ententerrine 211
- Mousse von Enten- und Hühnerleber 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 Makrele 208
- Fermentierte Fischsauce 147
- Fischbrühe 117
- Fischcremesuppe 196
- Fischfrikadellen 226
- Fisch mit Currysauce 226
- Fischterrine mit Brunnenkressesauce 213
- Gebackener Weißfisch 222
- Gegrillter Schwertfisch 223
- Japanische Fischsuppe 182
- Lateinamerikanischer roher Fischsalat 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

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 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 Haselnussbuttersauce 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
Sommerfruchtkompott 461
Zitronen-Honig-Dressing 131
Hopfen
Leichtbier 474
Huhn
Brathühnchen 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

I

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

J

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 Gemüsepüree 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
Knuspirge 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
Fischterrine mit Brunnenkressesauce 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
Marinierter Lachs 205
Marinierter Lachsplatte 212
Pochierter Lachs 227
Roher 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
Knuspirge 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
Marinierter Lachs 205
Marinierter 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
Shrimpcocktailsauce 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

Ochsenschwanz
Ochsenschwanzsuppe 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 Gemüsepüree 338
Pfannkuchen, indische Art 404
Pfeffersteak 278
Pfirsich
Fruchtchutney 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-Auflauf 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 Karottenauflauf 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 Bourgignon 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
Scallopini 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
Shrimpcocktailsauce 137
Smoothie aus kulivierter Milch 94
Sommerfruchtkompott 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
Wildbretmedaillions 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, 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 Ärztegesellschaft 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 produzierten Eiern und solchen aus der Legebatterie – kurz gesagt: zwischen den traditionell produzierten Produkten und neumodischen 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, besonders 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 könnte, 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. Rohkostbestandteile 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 belegte 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-/Kreislauferkrankungen 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, regelmäßig 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 mehrere 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 Edelstahltopf 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 die 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 Fischsauce (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 Fischsauce 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
  Panierter 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
Brathühnchen 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
  Buchweizencrêpes 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 (Vanilleeiercreme) 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 Sahnesauce 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 Haselnüssen 347
- Enten-Curry 273
- Enteneintopf mit getrockneten Kirschen 272
- Entenfett und Grieben 246
- Ententerrine 211
- Mousse von Enten- und Hühnerleber 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 Makrele 208
- Fermentierte Fischsauce 147
- Fischbrühe 117
- Fischcremesuppe 196
- Fischfrikadellen 226
- Fisch mit Currysauce 226
- Fischterrine mit Brunnenkressesauce 213
- Gebackener Weißfisch 222
- Gegrillter Schwertfisch 223
- Japanische Fischsuppe 182
- Lateinamerikanischer roher Fischsalat 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

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 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 Haselnussbuttersauce 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
Sommerfruchtkompott 461
Zitronen-Honig-Dressing 131
Hopfen
Leichtbier 474
Huhn
Brathühnchen 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

I

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

J

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 Gemüsepüree 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
Knuspirge 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
Fischterrine mit Brunnenkressesauce 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
Marinierter Lachs 205
Marinierter Lachsplatte 212
Pochierter Lachs 227
Roher 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
Knuspirge 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
Marinierter Lachs 205
Marinierter 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
Shrimpcocktailsauce 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

Ochsenschwanz
Ochsenschwanzsuppe 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 Gemüsepüree 338
Pfannkuchen, indische Art 404
Pfeffersteak 278
Pfirsich
Fruchtchutney 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-Auflauf 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 Karottenauflauf 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 Bourgignon 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
Scallopini 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
Shrimpcocktailsauce 137
Smoothie aus kulivierter Milch 94
Sommerfruchtkompott 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
Wildbretmedaillions 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

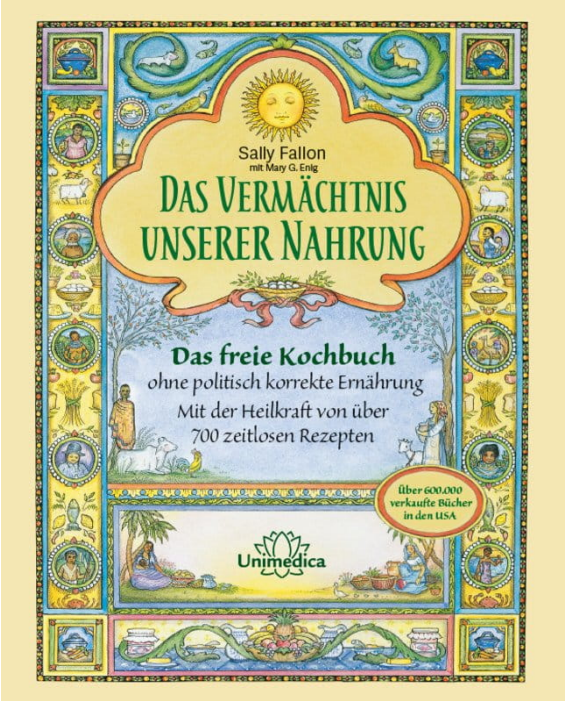
Mary Enig

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