

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Autorinnen

Vorwort von Barbara Rütting

Hinweise und Tipps zur gesunden Ernährung

Gesunde Ernährung – was ist das?

Warum erkranken immer mehr Menschen trotz des Fortschritts der medizinischen Forschung?

Frischkost voraus!

Vollkornbrot

Zucker und die Folgen

Die „Süße“ in der gesunden Küche

Öle und Fette

Salz – weißes Gold oder weißes Gift?

Das richtige Getränk

Einige Grundregeln zur Vollwertkost

Sojaprodukte

Verträglichkeitsproblem der Vollwertkost

Die Ausrüstung Ihrer Vollwertküche

Hinweise zu den Rezepten

Kleines Austauschprogramm für Ihre Küche

Eiersatzmethoden

Genießen fängt beim Frühstück an

Frischkorngericht

Mangomüsli

Schokomüsli

Obstsalat

Salate und Gemüse – Frischkost für mehr Energie

Ananas-Linsen-Salat

Avocadopüree mit Tomaten und Champignons

Blumenkohlsalat süßsauer

Bunter Salat mit Tomatensauce

Frischkostplatte mit Sprossen

Griechischer Bauernsalat

Italienischer Salat

Schwäbischer Kartoffelsalat

Kichererbsensalat

Kohlrabisalat

Reissalat

Salat mit Roter Bete und Apfel

Rote-Bete-Rohkost

Rotkohlsalat

Sauerkrautsalat grün-weiß-rot

Tomatensalat auf italienische Art

Weißkohlsalat

Zucchini-Carpaccio

Salatdressings und Dips

Basilikum-Dressing

Essig- und Öl-Dressing

Ingwer-Knoblauch-Dressing

Kartoffel-Dressing

Kräuterdressing, italienische Art

„Sahne“-Dressing

Tomaten-Dressing

Tomatensauce

Tahin-Dressing

Avocadodip

Kräutercreme

Sonnenblumendip

Tomaten-Ketchup

Vegane Mayonnaise

Brote, Brötchen und Fladen – Genuss aus dem vollen Korn

Brot mit gekeimtem Getreide

Brot mit Natursauerteig

Essener Brot

Fladen- oder Stockbrot

Schnelles Hefebrot

Vollkornbrötchen

Brotaufstriche – pikant und süß

Apfel-Zwiebel-Paste
Avocadoaufstrich
Avocadocreme
Bohnenaufstrich
Cashew-Meerrettich-Creme
Erdnussaufstrich
Gemüseaufstrich
Gemüseaufstrich, italienische Art
Kerniger Kartoffel-Aufstrich
Kartoffel-Oliven-Aufstrich
Kartoffel-Zwiebel-Aufstrich
Kichererbsencreme
Kräuter-Kartoffel-Aufstrich
Kräuterschmand
Linsenaufstrich
Majorancreme
Mandel-Möhren-Schmand
Möhrencreme
Paprika-Nuss-Aufstrich
Reis-„Quark“
Rote Bohnenpaste
Sahnig-veganer Streich-„Käse“
Senfcreme
Sesamcreme
Sonnenblumenaufstrich
Sonnenblumen-Avocado-Aufstrich
Sonnenblumen-Kartoffel-Aufstrich
Schnelle Tomatencreme
Tomaten-Kräuter-Aufstrich
Tomaten-Kräuter-Creme
Vegane „Butter“
Veganer „Käse“
Vegane „Leberwurst“
Veganer Streich-„Käse“ mit Paprika
Zwiebelschmalz
Ananaskonfitüre
Frischkostaufstrich
Kakaocreme
Mandel-Schoko-Creme
Nusscreme
Schokoaufstrich
Schokoladencreme
Schokonella

Suppen und Saucen

Bananen-Curry-Cremesuppe
Brokkoli-Cremesuppe
Fenchel-Cremesuppe
Gemüsebouillon mit Sesam-Flädle
Schnelle Grünkernsuppe
Grünkern-Tomaten-Suppe
Kartoffel-Möhren-Cremesuppe
Kartoffelsuppe
Omas Kartoffelsuppe
Kürbissuppe
Lauchcremesuppe
Linsensuppe
„Mark“klößchensuppe natur
Fruchtige Möhrensuppe
Petersiliencremesuppe
Tomatencremesuppe I
Tomatencremesuppe II
Kalte Tomatensuppe
Braune Sauce
Kalte Gemüsesauce
Mangosauce
Paprika-Tomaten-Sauce
Spaghettisauce
Tomatensauce
Schnelle Tomatensauce
Vegane „Braten“-Sauce
Vegane „Käse“-Sauce

Veganes Ragú
Veganes, schnelles Ragú
Weiße Sauce – vegane Béchamelsauce
Süße Saucen
Fruchtsauce
Vanillesauce
Schokoladensauce

Hauptgerichte

Apfelpfannkuchen
Artischocken mit Kräuterschmand
Kleine Artischocken-Pizza
Auberginen-Nudel-Pfanne
Bananen-Hirse
Bohrentopf
Champignonpuffer mit Kräuterschmand
Chili sin carne
Curryreis mit Champignonrahmsauce
Erbsen-Möhren-Gemüse
Frikadellen
Gemüsebratlinge
Gemüse-Kichererbsen-Eintopf
Pikanter Gemüsekekuchen
Gemüselasagne
Gemüsepaella I
Gemüsepaella II
Gemüsepizza
Gemüsespieße provençal
Haferbratlinge
Süßer Hirseauflauf
Hirsepufer
Béchamelkartoffeln
Blechkartoffeln
Buntes Kartoffelgemüse
Gefüllte Backofenkartoffeln
Kartoffel-Gratin
Kartoffelgulasch
Kartoffeln, italienische Art
Kartoffelpuffer
Kartoffelschnitzel
Überbackene Kartoffeln
Kichererbsen mit Gemüse
Linsenfrikadellen
Buntes Linsengemüse
Linsenlasagne
Nudeln, asiatische Art
„Käse“-Nudeln
Nudeln mit Pesto
Nudel-Zucchini-Pfanne
Nusswaffeln
Pfannkuchen
Pfannkuchlein
Pilzgericht, ungarische Art
Pilzrisotto
Rotkohlrouladen mit Reis-Mandel-Füllung
Selleriemedaillons, überbacken
Spinatcannelloni
Spinat-Kartoffel-Gratin
Spinatlasagne
Spinatrolle
Tomaten-Bananengemüse
Gefüllte Tomaten
Zucchini-Belugalinsen-Nocken
Zwiebelfrikadellen
Zwiebelkuchen

Beilagen

Erbsen-Kartoffel-Püree
Gemüsenudeln
Grießnocken
Süße Grießnocken
Bratkartoffeln
Kartoffelklöße

Kartoffelkroketten
Kartoffel-Oliven-Klöße
Kartoffelpüree
Pastinakenpüree
Pommes frites
Risotto

Desserts

Gekochtes Apfelmus
Natur-Apfelmus
Bananen-Mandel-Dessert
Bananen-Schoko-Creme
Cashewpudding
Cremiges Fruchteis
Mandelreis mit Erdbeeren
Mandel-Zimt-Creme im Apfelbett
Mokkacreme
Nuss-„Schlagsahne“
Obstreiscreme
Pflaumencreme
Rohkosteis
Rote Grütze
„Sahne“-Frucht-Eis
„Schlagsahne“
Schokoeis
Schokobananen
Schoko-Bananen-Eis
Cremiges Schokoladeneis
Schokoladenpudding
Softeis
Vanillecreme
Cremiges Vanilleeis

Konfekt

Aprikosenkugeln
„Butter“-Pralines
Energiebällchen
Schneebälle
Schokopralinen
Softkugeln

Kuchen, Torten und Gebäck

Glasuren
Apfel-Mohn-Kuchen
Bananen-Schoko-Torte
Bienenstich
Cremige Biskuittorte
Donauwelle
Emmerkekse
Marmorkuchen
Marmormuffins
Nuss-Creme-Torte
Runder Obst-Hefe-Kuchen
Obstkuchen vom Blech
Obstkuchen mit Tortenguss
Orangencreme-Torte
Pflaumenkuchen mit Streusel und Cashewcreme
Rhabarberkuchen

Getränke

Frucht-Shake
Kakaogetränk
Mokka-Shake
Nussmilch
Piña Colada
Cremiger Rooibostee
Schoko-Bananen-Shake
Trinkschokolade
Vanille-Shake
Veganer „Milch“-Shake
Yogitee

Gedanken zur heutigen „Tierproduktion“

Über die Autorinnen
Adressen, die weiterhelfen
Rezeptverzeichnis