

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Die Bedeutung der Ballaststoffe in der Ernährung des Menschen	8
Darmfunktionsstörungen	8
Darmflora	9
Peristaltik	9
Cholesterinspiegel	9
Sättigungsgefühl	9
Was sind Ballaststoffe?	10
Worin sind Ballaststoffe enthalten?	10
Verstopfung nicht verharmlosen	11
Divertikulose	11
Dickdarmkrebs	11
Tips und Hinweise bei der Umstellung	14
Tageskostpläne	16
Nährwerttabellen	18

Frühstück

Dinkel-Frucht-Müsli	26
Traubenjoghurt mit Nußflocken	26
Porridge mit Beeren	26
Feinschmeckermüsli mit Frischkorn	26
Knusperflocken mit Trockenpflaumen	27
Himbeermüsli mit Hirseflocken	28
Orangenflocken	28
Pikantes Käse-Frischkornmüsli	28
Knuspriges Apfel-Kiwi-Müsli	28
Geröstetes Frischkornmüsli	28
Brombeermüsli mit Haferflocken	29
Karottenmüsli	29

Zwischenmahlzeiten

Krabbenrührei auf Brot	32
Thunfisch-Sandwich	33
Toast mit Birnen und Preiselbeeren	33
Sauerkrautbällchen	33
Lachstoast mit Kiwi	33
Paprika-Quark-Sandwich	34
Italienischer Toast	34
Kiwi-Krabben-Cocktail	34
Gefüllte Tomaten	34

Suppen

Grünkernsuppe	38
Broccolisuppe	38
Hirsesuppe mit Käse	38
Weizenschrotsuppe mit Lauch	38
Pinkfarbene Suppe	39
Erbsensuppe Bombay	39
Italienische Kichererbsensuppe	39
Gelbe Linsensuppe mit Curry	40
Deftiger Linsentopf	40
Selleriecremesuppe mit Knoblauchcroutons und Kresse	40

Salate

Bunter Gemüsesalat	44
Reissalat indisch	44
Hafersalat mit Staudensellerie	44
Kohlsalat	45
Hähnchensalat „California“	46
Gerstenkörnersalat	47
Waldorfsalat	47
Apfel-Lauch-Salat	47
Schwarzwurzelsalat	47
Truthahnbrustsalat	48
Maissalat	48
Pochiertes Ei auf Friséesalat	48

Getreide

Tomatenreis	52
Reistopf mit Pfifferlingen und Krabben	52
Weizen-Sauerkraut-Auflauf	52
Weizenkörnersalat	54
Zitronencouscous mit Kresse	54
Vollkornspaghetti in Oliven-Nuß-Sauce	54
Hirse in Rotkohlblättern	55
Hafer auf Tomatencurry	56
Omas Hirseauflauf	57
Grünkern-Blumenkohl-Auflauf	57
Reisaufbau mit Aprikosen	57
Pikante Maisschnitten	58
Reis-Sauerkraut-Auflauf	58
Hirseflan mit Zucchini	58
Getreidepastete	59

Fleisch

Hacksteak mit Mango-Pflaumen-Sauce	63
Provenzalisches Risotto	63
Haferflockeneierkuchen mit Hackfüllung	64
Crêpes à la Phillippine	64
Kasseler auf Gemüse.....	65

Beilagen

Körner-Timbale mit Käsekern.....	69
Kichererbsenbällchen auf Möhrenpüree.....	69
Kartoffelplätzchen	70
Aprikosenknödel	70
Sauerkrautpuffer	70
Kartoffel-Lauch-Klöße	71
Reisbällchen	72
Spinatreis	73
Quarkklöße mit Sesam	73
Reisfrikadellen mit Kräutern	73
Böhmische Knödel	73
Möhren-Kartoffel-Püree	74
Kartoffel-Möhren-Gratin	74
Vollkornnudeln mit Sesam-Pesto	74
Marinierte Bohnen	75

Fisch

Scholle im Knusperteig	78
Feinschmeckerröllchen.....	78
Naturreis mit Miesmuscheln.....	78
Seezungenfilets „Fisherman’s Wharf“	79
Heringsfilets in Zwiebelkruste	80
Fischgratin	80
Grüne Nudeln mit Fischsauce	80

Gemüse

Broccoli in Walnußrahm	84
Zucchinikuchen mit Hüttenkäse	85
Dicke Bohnen überbacken	85
Bohnengratin mit Vollkornnudeln.....	86
Kohlrabi-Möhren-Flan	86
Linsengemüse-Curry	88
Paprika mit feuriger Reisfüllung	88
Fleckerln mit Weißkraut	88
Rosenkohlpie mit Trockenpflaumen	89

Gerichte für den Abend

Buchweizenblinis mit Kaviar	92
Reissalat mit Ananas	93
Pilz-Pioшки	93
Grünkernpaste	93
Sauerkrautschiffchen	94
Reis-Tomaten-Auflauf	94
Dinkelcreme	94
Brotauflauf	95
Käsestangen	96
Florentinischer Schichtkuchen.....	97
Rote Bete Flan	97
Hirsebrot aus der Pfanne.....	98
Calzone	98
Herzhafter Getreidekranz	99

Dessert und Gebäck

Mirabellengrütze im Krokantkörbchen.....	102
Himbeergrütze mit Roggen.....	102
Müslikugeln	102
Topfenknödel mit Kirschmus	103
Fruchthäufchen mit Hafer	104
Bulgur-Pudding.....	104
Rosenkuchen.....	104
Orangentaler	106
Mohnsoufflé.....	107
Obstkuchen auf französische Art	107
Schaumspeise mit Apfel.....	107

Gerichte für Berufstätige

Gemüsedrink.....	110
Eierkuchen mit Quarkfüllung	110
Gebatene Vollkornnudeln mit Backobst	110
Sellerie-Walnuß-Salat.....	110
Sojasprossen-Salat	111
Möhren „natur“	112
Aprikosenkugeln	112
Chicoréesalat	112
Hafertopf mit Gemüse.....	112
Putengeschnetzeltes mit Schalotten-Trockenpflaumen	112