

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung	4
Vorwort	5

Einleitung

Grundsatz der vitalstoffreichen Vollwertkost	7
Literaturverzeichnis	11

Frühstück und Abendbrot

Getreide/Brot/Aufstriche

Getreideschrot für das Friskorn-Gericht	12
Friskorn-Gericht (Friskorn-Müsli)	13
Dinkelbrot	16
Apfel-Bananen-Aufstrich	20
Nougatcreme	22
Paprika-Butter	24

Friskost

Apfel-Möhren-Friskost	26
Feldsalat mit Kartoffelcreme	28
Italienischer Weißkohlsalat	30
Wirsingsalat	33
Gemischte Friskost	36

Mittagessen

Suppen

Sellerie-Creme-Suppe	41
Linsen-Gemüse-Eintopf	45

Warme Hauptgerichte

Nudeln mit Tomatensoße	50
Spitzkohlaufauf mit Kartoffeln	54
Kartoffelecken mit Kräutercreme	61

Desserts

Schokoladenpudding	66
Rührkuchen	68

Zusätzlich auf DVD

Alle Rezepte des Buches

Zusätzlich:

Vegetarische Pizza

Gefilmte Rezeptanweisungen

Getreideschrot und Friskorn-Gericht (Friskorn-Müsli)
Dinkelbrot
Apfel-Bananen-Aufstrich
Gemischte Friskost
Spitzkohlaufauf mit Kartoffeln
Schokoladenpudding

Grundlagen der vitalstoffreichen Vollwertkost

Nährstoffe – Bausteine des Lebens
Kohlenhydrate
Fette
Eiweiße
Vitalstoffe

Nützliche Tipps

Tipps für eine gesunde Ernährung
Küchen- und Einkaufstipps von A–Z
Stichpunkte für zu Hause – Die ersten Schritte zum Erfolg

Anlagen

Kollath-Tabelle in Bildern
Übersicht: „Von der Normalkost zur Vollwertkost“
Beispiel-Tagesplan
Ernährungstagebuch-Vordruck