

„Gemüse, Getreide, Obst – Die Küche als Apotheke“

INHALTSVERZEICHNIS

- **Einleitung – Wie finde ich die zu mir passende Ernährung?**

- **Würzen und Maßeinheiten**

- **GEMÜSE**

- Einleitung

- Artischocke
- Chicorée
- Gartenmelde
- Gemüseampfer
- Gurke
- Haferwurz
- Hülsenfrüchte
 - Bohnen/Fisolen
 - Erbsen
 - Kichererbsen
 - Linsen
- Karotte
- Kartoffel/Erdapfel
- Kerbelrübe
- Knoblauch
- Knollenziest/Stachys
- Kohlgewächse
 - Brokkoli
 - Karfiol
 - Kohl
 - Kohlrabi
 - Kohlsprossen
 - Kraut
- Kürbis
- Mangold
- Melanzane/Aubergine
- Paprika, grün
- Paradeiser/Tomate
- Pastinaken
- Petersilie
- Porree/Lauch
- Portulak
- Radieschen/Rettich
- Rüben
 - gelbe Rüben
 - rote Rüben
 - Speiserüben
- Salat
- Schwarzwurzel
- Sellerie/Zeller
- Spargel
- Spinat
- Topinambur
- Zucchini
- Zwiebel

- **GETREIDE**

- Einleitung
- Amaranth
- Buchweizen
- Dinkel/Grünkern
- Einkorn
- Emmer
- Gerste
- Hafer
- Hirse
- Kamut
- Mais/Kukuruz
- Quinoa
- Reis
- Roggen
- Waldstaude
- Weizen

- **OBST**

- Einleitung
- Apfel
- Beeren
 - Brombeere
 - Erdbeere
 - Heidelbeere
 - Himbeere
 - Preiselbeere
- Birne
- Dattel
- Edelkastanie/Maroni
- Elsbeere
- Feige
- Granatapfel
- Judenkirsche
- Kirsche
- Marille
- Maulbeere
- Mehlbeere
- Melonen
- Mispel
- Nektarine
- Pfirsich
- Quitte
- Rhabarber
- Ribisel/Johannisbeere
- Ringlotte
- Speierling
- Stachelbeere
- Weichsel
- Weintraube
- Zwetschke

- **ESSBARE WILDPFLANZEN – eine kleine Auswahl**

- Einleitung
- Akazie
- Bärenklau
- Bärlauch

- Brennnessel
- Eberesche
- Hagebutte
- Holunder
- Kleeblüten
- Kornelkirsche
- Linde
- Löwenzahn
- Sanddorn
- Schlehe/Schlehdorn

- **Gesunde Ernährung**

- Ernährungskonzepte, gesunde Ernährung
- Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

- Fisch als Nahrungsmittel
- Fleisch als Nahrungsmittel
- Nachtschattengewächse
- Nahrungsergänzungsmittel

- Anthroposophische Richtung
- Hildegard Kost
- Lakto-Ovo – Vegetarische Kost
- Makrobiotische Kost
- Rohkost
- Vollwertkost

- Kochgeschirr, Garquelle
- Konservieren

- Der Körper und seine Ausscheidungen

- Heilfasten
 - Warum soll man fasten?
 - Ausleitverfahren (Aderlass; Bürsten; Entgiften der Haut mit Ganzkörperbädern, Fußbädern oder Körper-Kräuterwaschungen; Leberwickel/Bauchwickel; Reinigen des Darms mit Einläufen oder Hydro-Colon-Therapie; Reinigen der Niere durch Trinken von ausreichend Wasser und Kräutertees; Rödern; Schröpfen
 - Verschiedene Arten des Heilfastens (F.X.-Mayr-Kur; Getreide-,Gemüse-,Obstfasten; Nulldiät; Trinken von Säften und/oder Wurzelsuppen)

- Essstörungen
- Wie esse ich richtig?

- **Menüvorschläge**

- **Danksagung**

- **Bezugsquelle**

- **Literaturverzeichnis**