

Register

Die **fett** gesetzten Seitenzahlen verweisen auf Lebensmittel in den Einkaufstabellen.

A

Aminosäure 11, 17
 Anis 104
 Aroma, natürliches 35
 Aromat **66**
 Asafoetida 100
 Augenerkrankungen 23

B

Backerbsen **70**
 Bärlauch 100
 Basilikum 100
 Bewertungskriterium 47
 Biofix **66**
 Bio-Hefeextrakt 33
 Blätterteigtasche **83**
 Blut-Hirn-Schranke 20, 27
 Bockshornklee 99
 Bockwurst **76, 79**
 Bolognese **58, 60**
 Bouillon 55
 Bratenfond **59, 93**
 Bratensauce **59**
 – Rezept 98
 Bratwurst **77, 78**
 Brühwürfel 54
 Burger **83**

C

Cannelloni **84**
 Cevapcici **78, 83**
 Chicken-Nuggets **84**
 Chili con carne **74**
 China-Restaurant 40, 94
 China-Restaurant-Syndrom 23
 Chips 50
 Chipsletten **50**
 Chutney **58**
 Cracker **52**
 Cremesuppe **72**
 Curry **85, 86, 105**
 Curryketchup **63, 64**
 Currywurst **77**

D

Dickmacher 25
 Dill 101
 Dressing **69**

E

Eiersalat **89**
 Einheitsgeschmack 30
 Eintopf **73**
 E-Nummern 16, 39, 41
 Erdnüsse **52**
 Essverhalten 27
 Estragon 101

F

Farmersalat **88**
 Feinkostsalat **88**
 Feinschmecker Suppe **72**
 Fenchel 106

- Fertiggerichte **86**
 – kalorienreduzierte **86**
 Fertigprodukte, Restaurant
 93
 Fertigsauce **58**
 Fischgewürz **67**
 Fischpulver 34, 41
 Fix für Salatsauce **69**
 Flammkuchen **85**
 Fleischbrühe **54**
 – Rezept 97
 Fleischextrakt 42
 Fleischgewürz **66**
 Fleischreifung 12
 Fleischsalat **88, 89**
 Fleischsauce **58**
 Fleischwaren **76**
 Fleischwurst **78**
 Fondor **66**
 Frühlingsrolle **86**
- G**
- Garnelen 40
 Geflügelfond **56**
 Geflügelsalat **88**
 Gehirn, Sättigungszentrum
 27
 Gehirnstoffwechsel 20
 Gemüse **84**
 Gemüsebrühe **55**
 – Rezept 96
 Gemüsechips **51**
 Gemüsefond **59**
 Genießer Fix **68**
 Gentechnik 19
 Geschmacksverstärker 15,
 31, 39, 40, 41
 – E-Nummern 16
 – Herstellung 18
 – Restaurant 92, 94
 Gesundheitsschäden 20
 Gewürzextrakt 35
 Gewürzmischung **69**
 – Salat **69**
 Gewürznelke 105
 Gewürzübersicht 98
 Gewürzzubereitung **67**
 Gliederschmerzen 23
 Glutamat
 – Dickmacher 25
 – Fresssucht 25
 – Gefahren 20
 – Gehalt in Lebensmitteln 14
 – Grenzwert 21
 – Herstellung 18
 – Sättigung 26
 – vermeiden 40
 – Verzehrmenge 29
 – Zusatzstoff 11
 Glutamatersatzstoffe 34
 Glutaminsäure 11
 – Aufgaben im Körper 19
 – Energiegewinnung 19
 – freie 17
 – Freisetzung 11
 – Gehalt in Lebensmitteln 14
 – Gehirn 22
 – natürliche 37
 Glutaminsäure-Antikörper 22
 Grünkohl **86**
 Guanylat 16
 Gulaschgewürz **68**
 Gulaschsuppe **73, 74**
 Guten Appetit Suppe **73**
 Gyrosgewürz **66**

H

Hackbraten **87**
 Hacksteak **84**
 Hamburger **86**
 Hefe 18
 Hefeautolysat 42
 Hefeextrakt 18, 32, 41, 92
 – biologisches 33
 – konventionelles 32
 Hefehydrolysat 41
 Heiße Tasse **72**
 Heringsfilet **88**
 Heringssalat **89**
 Hühnerbrühe **54**
 Hühnerfleischextrakt 42
 Hühnerfrikassee **83, 84, 86**

I

Ingwer 105
 Inosinat 16

J

Jägersauce **58**

K

Kardamom 106
 Kartoffelchips 37, **51**
 Kartoffelsalat **89**
 Kartoffeltopf **74**
 Käse 17, 37, 39
 Kasseler **79, 83**
 Kerbel 101
 Ketchup **63, 64**
 Knabberartikel **49**
 Kochen 95
 Kochschinken **76**

Konzentrate, eiweißreiche 18
 Kopfschmerzen 23
 Koriander 106
 Krabbenchips 40
 Kraftbouillon **56**
 Kräutermischung **66**
 Kräutersauce **58**
 Kräuterübersicht 98
 Kroepoek 40
 Küche
 – asiatische 30
 – indische 94
 Kümmel 107

L

Lachs **84**
 Lahmacun **87**
 Lebensmittel, Glutaminsäure-/Glutamat-Gehalt 14
 Leptin 27
 Liebstöckel 107
 Lorbeerblatt 101

M

Maischips **50**
 Maiseiweiß, hydrolysiertes
 34, 42
 Majoran 102
 Milcheiweiß, hydrolysiertes
 34
 Milcheiweißwürze 42
 Miso 30, 40
 Molkenferzeugnisse 34
 Mononatriumglutamat 16
 Mortadella 79
 Mozzarella **38**
 Muskatnuss 108

N

Nasi-Goreng **85, 87**
 Nervenerkrankungen 22
 Nervenzellen 19
 – Defekte 21
 Netzhautschäden 23
 Neurotransmitter 19, 26, 28
 Nudelsalat **89**
 Nudelsauce **58**

O

odZ-Produkte 92
 OK-Produkte 92
 Oregano 102

P

Paella **85**
 Paprika 108
 Paprikasticks **52**
 Pasta **83**
 Pastasauce **58**
 Person, glutamatsensitive 24
 Petersilie 102
 Pfefferminze 103
 Pflanzeneiweiß, biologisch
 abgebautes 42
 Pilze 17
 Pimentkörner 108
 Pizza **87**
 Pizzagewürz **67, 68**
 Pizzeria 94
 Pringles **51**
 Proteinhydrolysat 92

R

Ravioli **85**
 – Glutamatgehalt 29

Reifung, Lebensmittel 11
 Reis-Chips **51**
 Reispfanne **84**
 Restaurant 92
 Rinderbrühe **55**
 Rindergulasch **83**
 Rindfleischextrakt 34, 42, 92
 Rindsbouillon **55**
 Rosmarin 103
 Rotwurst **81**

S

Salami **76, 77, 78, 80**
 Salatdressing **69**
 Salatgewürz **70**
 Salatkräutermischung **69**
 Salatkrönung **69**
 Salatmix **69**
 Sättigung 26
 Sauce **60**
 Sauerbraten **86**
 Schabzigerklee 99
 Schaschlik **86**
 Schaschliksauce **59**
 Schinken 17, 37, 39, **76, 77,**
78
 Schnittlauch 103
 Schweinebraten **84**
 Schweinegeschnetzeltes
84, 86
 Serranoschinken **76**
 Sojaweiweiß, hydrolysiertes
 34, 42
 Sojaprodukte 30
 Sojasauce 30, 40
 Sojasaucenpulver 34
 Speisekarte 92
 Speisewürze 42

Stapelchips 42, 49
 Steakgewürz 67
 Suppe
 – Dose 73
 – Restaurant 93

T

Thymian 103
 Tiefkühlpizza 87
 Tomate 13, 17, 37, 38
 Tomatencremesuppe 72,
 73, 74
 Tomatenketchup 63, 64
 Tomatensauce 61, 62
 Tortelloni 84
 Tortillachips 50
 Trockensuppe 72

U

Übergewicht 24, 28
 umami 13
 Umami-Geschmack 15, 28,
 32, 38, 39, 99

Universal-Feinwürzmittel 43
 Universal-Würzmittel 66

W

Wacholderbeeren 109
 Waldpilzsauce 61
 Walnüsse 17, 39
 Wantansuppe 40
 Weißwurst 81
 Weizeneiweiß, hydrolysiertes
 34, 42
 Wurst 76
 Würze 35, 42
 Würzmischung 66
 Würzmix 67

Z

Zimt 109
 Zitronenmelisse 104
 Zusatzstoffe, geschmacksver-
 stärkende 31
 Zutatenliste 41
 Zutat, geschmacksverstärken-
 de 32, 41

SERVICE

Liebe Leserin, lieber Leser

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice: heike.schmid@medizinverlage.de

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711 89 31-748