

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Ajowan

- Ayurvedisches Dampfbad 140
- Amaranth-Mandel-Porridge 66
- Anti-Aging-Maske mit Bockshornklee 142

Apfel

- Aromatisch-fruchtiger Apfel-Rotkohl 82
- Gebratener Apfel mit Gewürzen 72
- Haferbrei mal drei mit Äpfeln 68
- Mildes Apfel-Chutney mit Cranberrys 121
- Schneller Apfel-Crumble zum Wohlfühlen 126

Aprikosen

- Aprikosen-Chutney 121
- Fruchtige Hafer-Cookies mit Ingwer und Zimt 125
- Kardamom-Aprikosen 124
- Paprika-Aprikosen-Sauce 84

Asafoetida

- Power-Protein-Hummus 116
- Scharf-würzige Belugalinsen 84
- Ayurvedischer Aperitif 135
- Ayurvedisches Dampfbad 140
- Ayurvedisches Mundwasser 143
- Ayurvedisches Zahnputzpulver 143

B

Basilikum

- Basilikum-Spinat-Risotto mit Kurkuma-Zwiebeln 86
- Cashew-Basilikum-Dip 114
- Beauty Hair Milk 144
- Belugalinsen, scharf-würzige 84

Birne

- Birnen-Chutney mit Ingwer 122
- Hirse-Birnen-Porridge 66
- Blumenkohl-Süßkartoffel-Suppe 106

Bockshornkleesamen

- Anti-Aging-Maske mit Bockshornklee 142
- Beauty Hair Milk 144
- Bockshornklee-Pflaster 139

- Energie-Booster-Porridge mit Bockshornkleesamen 67
- Brokkolisuppe, cremige, mit Mandeln 110
- Buchweizenpfannkuchen mit zimtiger Nussfüllung 130

C

Cashewkerne

- Cashew-Basilikum-Dip 114
- Lovely Cashews mit Lavendel 117
- Spicy Cashews mit Chili 117
- Chai (ayurvedischer Gewürztee) 134

Chili

- Aprikosen-Chutney 121
- Chili-Gurgelwasser bei Halsschmerzen 144
- Fruchtig-scharfe Quittensuppe 102
- Kichererbsen-Wraps mit Spinatfüllung 81
- Scharfer Linsenaufstrich 113
- Scharfes Zucchini-Chutney mit Paprika 120
- Spicy Cashews mit Chili 117
- Wärmendes Fußbad 142

Couscous

- Frühstücksgemüse auf Kurkuma-Couscous 73

D

Datteln

- Vegane Kokoskugeln 128
- Detox-Suppe 107
- Detox-Tee 148

Dinkel

- Schneller Apfel-Crumble zum Wohlfühlen 126
- Würziges Fladenbrot Chapati 114

E

- Energie-Booster-Porridge mit Bockshornkleesamen 67
- Erkältungstee für Kinder 146

F

- Fatburner-Tee 146

Fenchel

- Entspannender Fenchel-Wickel 140

- Fruchtiger Fenchel-Cashew-Reis 80
- Gebratener Apfel mit Gewürzen 72
- Lauwarmer Linsensalat mit Ofengemüse 77

Fenchelsamen

- Detox-Suppe 107
- Detox-Tee 148
- Erkältungstee für Kinder 146
- Fruchtiger Fenchel-Cashew-Reis 80
- Kühnendes Zucchini-Minz-Süppchen 103
- Leichtes Zucchini-Gemüse 76
- Schnelle Mungdal-Crêpes 97
- Stilttee 145

Fisch

- Kabeljau in Kokossauce 98
- Fladenbrot Chapati, würziges 114

Fleisch

- Frühstücksgemüse auf Kurkuma-Couscous 73
- Hühnchen-Kokos-Curry 98
- Fußbad, wärmendes 142

G

- Gemüsesuppe, klare, zum Aufwärmen 107
- Gemüse-Zoodles in Safransauce 94
- Gersten-Risotto, leichtes 93
- Gewürz-Knäckebrot 112
- Gewürzreis, duftender, in drei Variationen 89
- Goldene Milch 132
- Goldener Milchreis – extra schnell 70
- Grünkohl
 - Kichererbsen-Grünkohl-Curry 88
 - Süßkartoffeln mit Grünkohl überbacken 90
- Gute-Laune-Tee mit Safran 135
- Gute-Nacht-Milch 149

H

Hafer

- Energie-Booster-Porridge mit Bockshornkleesamen 67
- Fruchtige Hafer-Cookies mit Ingwer und Zimt 125

- Haferbrei mal drei mit Äpfeln 68
- Schnelle Hafer-Zimt-Waffeln 70

Hirse

- Hirse-Birnen-Porridge 66
- Leichte Zimt-Kurkuma-Hirse 92
- Smoothy Karotten-Porridge 67

Honig

- Kurkuma-Honig-Paste 138
- Mais-Honig-Brei 72
- Pippali-Honig-Paste 138
- Pippali-Treppen-Kur 148
- Hühnchen-Kokos-Curry 98

I

Ingwer

- Aprikosen-Chutney 121
- Ayurvedisches Zahnputzpulver 143
- Birnen-Chutney mit Ingwer 122
- Fatburner-Tee 146
- Fruchtige Hafer-Cookies mit Ingwer und Zimt 125
- Hühnchen-Kokos-Curry 98
- Ingwer-Karotten 92
- Ingwer-Vollbad 142
- Ingwerwasser 131
- Klare Gemüsesuppe zum Aufwärmen 107
- Kürbis-Ingwer-Suppe in drei Gewürzvariationen 104
- Quitten-Ingwer-Chutney 120
- Rhabarber-Ingwer-Kompott 124
- Scharfes Linsen-Kokos-Süppchen 103
- Scharf-würzige Belugalinsen 84

J

Joghurt

- Kardamom-Lassi 132

K

- Kabeljau in Kokossauce 98
- Kardamom
 - Ayurvedisches Mundwasser 143

- Chai (ayurvedischer Gewürztee) 134
- Duftender Gewürzreis in drei Variationen 89
- Erkältungstee für Kinder 146
- Fatburner-Tee 146
- Goldene Milch 132
- Gute-Nacht-Milch 149
- Haferbrei mal drei mit Äpfeln 68
- Kardamom-Aprikosen 124
- Kardamom-Lassi 132
- Kardamom-Polenta, cremige 96
- Kardamomwasser 131
- Karotten-Halva mit Kardamom 126
- Mais-Honig-Brei 72
- Mandel-Carob-Aufstrich 72
- Mildes Apfel-Chutney mit Cranberries 121
- Karotten**
- Aromatischer Karottenaufstrich 113
- Frühstücksgemüse auf Kurkuma-Couscous 73
- Gemüse-Zoodles in Safransauce 94
- Ingwer-Karotten 92
- Karotten-Halva mit Kardamom 126
- Klare Gemüsesuppe zum Aufwärmen 107
- Lauwarmer Linsensalat mit Ofengemüse 77
- Leichtes Gersten-Risotto 93
- Smoothy-Karotten-Porridge 67
- Kartoffeln**
- Feines Mandel-Safran-Süppchen 102
- Fruchtig-scharfe Quittensuppe 102
- Kürbis-Ingwer-Suppe in drei Gewürzvariationen 104
- Vegane Schupfnudeln 82
- Kichererbsen**
- Gewürz-Knäckebrot 112
- Kichererbsen-Grünkohl-Curry 88
- Kichererbsen-Snack 116
- Kichererbsen-Wraps mit Spinatfüllung 81
- Power-Protein-Hummus 116
- Knoblauch**
- Power-Protein-Hummus 116
- Scharfer Linsenaufstrich 113
- Kokos**
- Frisches Koriander-Chutney 122
- Hühnchen-Kokos-Curry 98
- Kabeljau in Kokossauce 98
- Kichererbsen-Grünkohl-Curry 88
- Kokos-Quinoa mit Zucchini und Tofu 93
- Scharfes Linsen-Kokos-Süppchen 103
- Vegane Kokoskugeln 128
- Koriander**
- Koriander-Chutney, frisches 122
- Koriandersamen**
- Ayurvedischer Aperitif 135
- Blumenkohl-Süßkartoffel-Suppe 106
- Cremige Brokkolisuppe mit Mandeln 110
- Detox-Suppe 107
- Detox-Tee 148
- Salat aus gerösteten Radieschen 76
- Schneller Apfel-Crumble zum Wohlfühlen 126
- Würziger Rosenkohl vom Blech 96
- Kreuzkümmel**
- Ayurvedischer Aperitif 135
- Detox-Suppe 107
- Detox-Tee 148
- Kreuzkümmel-Wickel für schmerzende Gelenke 139
- Leichtes Zucchini-Gemüse 76
- Pastinakensuppe mit Zimt-Croûtons 106
- Rote-Bete-Suppe mit Kreuzkümmel-Topping 108
- Schnelle Mungdal-Crêpes 97
- Spitzkohleintopf mit Linsen und Kreuzkümmel 85
- Würziges Fladenbrot Chapati 114
- Kürbis**
- Buntes Ofengemüse 92
- Kürbis-Ingwer-Suppe in drei Gewürzvariationen 104
- Kurkuma**
- Aromatischer Karottenaufstrich 113
- Basilikum-Spinat-Risotto mit Kurkuma-Zwiebeln 86
- Frühstücksgemüse auf Kurkuma-Couscous 73
- Goldene Milch 132
- Goldener Milchreis – extra schnell 70
- Kichererbsen-Snack 116
- Kurkuma-Honig-Paste 138
- Leber-Cocktail 149
- Leichte Zimt-Kurkuma-Hirse 92
- L**
- Lauch**
- Gemüse-Zoodles in Safransauce 94
- Leber-Cocktail 149
- Linsen**
- Lauwarmer Linsensalat mit Ofengemüse 77
- Scharfer Linsenaufstrich 113
- Scharfes Linsen-Kokos-Süppchen 103
- Scharf-würzige Belugalinsen 84
- Spitzkohleintopf mit Linsen und Kreuzkümmel 85
- Warmer Rote-Bete-Linsen-Salat mit Feta 78
- Lovely Cashews mit Lavendel 117
- M**
- Mais**
- Cremige Kardamom-Polenta 96
- Gewürz-Knäckebrot 112
- Mais-Honig-Brei 72
- Mandeln**
- Amaranth-Mandel-Porridge 66
- Cremige Brokkolisuppe mit Mandeln 110
- Feines Mandel-Safran-Süppchen 102
- Göttliches Mandeldessert mit Carob und Zimt 128
- Mandel-Carob-Aufstrich 72
- Schneller Apfel-Crumble zum Wohlfühlen 126
- Mohnkuchen mit Zimt und Tonkabohne 125
- Mundwasser, ayurvedisches 143
- Mungdal-Crêpes, schnelle 97
- N**
- Nelkente bei Stress-Kopfschmerzen 145
- Nüsse**
- Buchweizenpfannkuchen mit zimtiger Nussfüllung 130
- O**
- Ofengemüse, buntes 92
- P**
- Paprika**
- Lauwarmer Linsensalat mit Ofengemüse 77
- Paprika-Aprikosen-Sauce 84
- Scharfes Zucchini-Chutney mit Paprika 120
- Pastinakensuppe mit Zimt-Croûtons 106
- Pippali**
- Fatburner-Tee 146
- Kurkuma-Honig-Paste 138
- Leber-Cocktail 149
- Pippali-Honig-Paste 138
- Pippali-Treppen-Kur 148
- Power-Protein-Hummus 116
- Q**
- Quinoa**
- Kokos-Quinoa mit Zucchini und Tofu 93
- Quitten-Ingwer-Chutney 120
- Quittensuppe, fruchtig-scharfe 102
- R**
- Radieschen**
- Salat aus gerösteten Radieschen 76
- Reis**
- Basilikum-Spinat-Risotto mit Kurkuma-Zwiebeln 86
- Duftender Gewürzreis in drei Variationen 89
- Fruchtiger Fenchel-Cashew-Reis 80
- Goldener Milchreis – extra schnell 70

- Leichtes Reis-Gemüse-Süppchen mit Safran 73
- Rhabarber-Ingwer-Kompott 124
- Rosenkohl, würziger, vom Blech 96

Rote Bete

- Rote-Bete-Suppe mit Kreuzkümmel-Topping 108
- Warmer Rote-Bete-Linsen-Salat mit Feta 78

Rotkohl

- Aromatisch-fruchtiger Apfel-Rotkohl 82

S

Safran

- Feines Mandel-Safran-Süppchen 102
- Gemüse-Zoodles in Safransauce 94
- Gute-Laune-Tee mit Safran 135
- Leichtes Reis-Gemüse-Süppchen mit Safran 73

- Salat aus gerösteten Radieschen 76

Salbei

- Ayurvedisches Mundwasser 143

- Schupfnudeln, vegane 82

Schwarzkümmel

- Süßkartoffel-Pommes mit Schwarzkümmel 110

Sellerie

- Leichtes Gersten-Risotto 93
- Leichtes Reis-Gemüse-Süppchen mit Safran 73
- Smoothy Karotten-Porridge 67
- Spicy Cashews mit Chili 117

Spinat

- Basilikum-Spinat-Risotto mit Kurkuma-Zwiebeln 86
- Kichererbsen-Wraps mit Spinatfüllung 81
- Spitzkohleintopf mit Linsen und Kreuzkümmel 85
- Stilltee 145

Süßkartoffeln

- Blumenkohl-Süßkartoffel-Suppe 106
- Süßkartoffeln mit Grünkohl überbacken 90
- Süßkartoffel-Pommes mit Schwarzkümmel 110

T

Tofu

- Kokos-Quinoa mit Zucchini und Tofu 93

Tonkabohne

- Mohnkuchen mit Zimt und Tonkabohne 125

Z

- Zahnputzpulver, ayurvedisches 143

Zimt

- Buchweizenpfannkuchen mit zimtiger Nussfüllung 130
- Chai (ayurvedischer Gewürztee) 134

- Fruchtige Hafer-Cookies mit Ingwer und Zimt 125
 - Göttliches Mandeldessert mit Carob und Zimt 128
 - Leichte Zimt-Kurkuma-Hirse 92
 - Mohnkuchen mit Zimt und Tonkabohne 125
 - Pastinakensuppe mit Zimt-Croûtons 106
 - Schnelle Hafer-Zimt-Waffeln 70
 - Wärmendes Fußbad 142
- #### Zucchini
- Buntes Ofengemüse 92
 - Kokos-Quinoa mit Zucchini und Tofu 93
 - Kühlendes Zucchini-Minz-Süppchen 103
 - Leichtes Zucchini-Gemüse 76
 - Scharfes Zucchini-Chutney mit Paprika 120

Stichwortverzeichnis

A

Abnehmen 37, 42, 45
 Abszesse 32, 46
 Agni (Verdauungsfeuer) 32, 37, 41
 Alkoholismus 34, 46
 Allergien 44, 45, 46
 Alzheimer-Krankheit 43
 Ama (Stoffwechsellrückstände) 40
 Anrösten der Gewürze 55
 antibakterielle Wirkung 36
 Anti-Bläh-Mittel 29
 Antihistamin-Gewürz-Mischung 61
 Anti-Stress-Mischung 60
 Aphrodisiakum 31
 Appetit 30, 40
 Appetitanregung 45
 Appetitlosigkeit 37, 46
 Arthrose 43, 46
 Arthrose-Mischung 60
 Asafoetida 29
 Asthma 38, 46
 Asthma bronchiale 44
 Atem, schlechter 35, 46
 Atemwege, verschleimte 46
 Auswahl der Gewürze 49
 Ayurveda 10

B

Balance 15
 Balsam für Magen 38
 Basis-Gewürze 52
 Bewegung 18
 Bewegungsprinzip 18
 Bindehautentzündung 42, 46

Blähungen 18, 30, 34, 35, 42, 46
 Blasenentzündung 40, 46
 Blutdruck 58
 Blutzucker 31, 41, 43
 Blutzuckerwerte 32, 46
 Bockshornkleesamen 31
 – Stilltee 145
 Brain-Power-Mischung 61
 Brennen beim Wasserlassen 46
 Bronchien, verschleimte 40, 46
 Bronchitis 44

C

Chili 32
 Cholesterin 31, 46
 Cholesterinspiegel 41
 Cholesterinwerte 32, 37
 Cumin. *Siehe* Kreuzkümmel
 Cuminaldehyd 41
 Curcumin 42

D

Davyaguna 27
 Depressive Phase 46
 Detox-Gewürz-Mischung 61
 Diabetes 43, 44, 46
 Doshas 15
 Dasha-Störungen 16
 Dosierung der Gewürze 49
 Drei-Schritte-Prinzip des Anröstens 56
 Durchfall 21, 32, 40, 46
 Durst 46
 Durstempfinden, übermäßiges 40
 Dysbalance 16

E

Einnahmezeit, richtige 51
 Entschlackung 42
 Entzündungen 21, 44, 46
 Erkältung 37, 38, 44, 46
 Erkältungsmedizin 36
 Ernährungsregeln im Ayurveda 12
 Erschöpfung 32, 35, 42, 45, 46

F

Fenchelsamen 34
 Fertigmischungen 51
 Fett 57
 Fettstoffwechsel 43
 Fettverbrennung 37
 Fettverdauung 33, 41
 Feuer-Element 21
 Fieber 35, 46
 Frieren 46

G

Galle 32
 Garam Masala 41
 Gedächtnis, besseres 35, 42, 43
 Gedächtnisschwäche 46
 Gefäßschutz 41
 Gelbwurz. *Siehe* Kurkuma
 Gelenke, schmerzhaft 47
 Gelenksbeschwerden 44
 gereizter Magen 39
 Gewichtszunahme 24
 Gewürze 27
 Gewürzmedizin 60
 Ghee 57
 Grundprinzipien im Ayurveda 11
 Guna (Eigenschaft) 28

H

Haarausfall 47
 Haarwachstum 31, 32
 Halsentzündung 34, 47
 Halsschmerzen 44
 Haltbarkeit 52
 Harnwegsinfekte 40, 44, 47
 Hautgesundheit 31
 Hautunreinheiten 43, 47
 Hautwunden 43
 Heiserkeit 34
 Heuschnupfen 40, 44, 45, 47
 Hirntonikum, natürliches 45
 Histamin-Unverträglichkeit 47
 Hitzegefühle 39, 47
 Honig 58
 Hormonstimulation 35
 Hunger 12
 Husten 35

I

Immunsystem 36
 Ingwer 36
 Insektenstiche 39, 47

J

Jahreszeitenwechsel 11
 Juckreiz 39, 47

K

Kaffee-Gewürz-Mischung 60
 kalte Füße 34
 Kältegefühl 37
 Kapha 15, 17, 24
 Kapha-Balance-Mischung 25
 Kapha-Beschwerden 24
 Kapha-Eigenschaften 24
 Kardamom 37
 Kardamomsamen 38
 Karma (Wirkung auf Doshas) 28
 Knochenbruch 44, 47
 Kokosöl 57
 Konstitutionstypen 16
 Konzentration 40, 43, 45
 Konzentrationsmangel 38
 Konzentrationsschwäche 47
 Kopfschmerzen 30, 38
 Koriandergrün 39
 Koriandersamen 39
 Körper-Geist-Seele-Prinzip 11
 Krämpfe 30
 Krankheiten 16
 krebshemmende Wirkung 43

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

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

Kreuzkümmel 41
Kümmel 41
Kurkuma 42

L

Lagerung 51
Langpfeffer. *Siehe* Pippali
Leber 32
Leberschwäche 44, 47
Luft-Element 18

M

Magenreizungen 47
Magenschleimhautentzündung 42
Mandelentzündung 44, 47
Medizin, traditionelle indische 10
Milchbildung 32, 35, 47
Milchprodukte 13
Mörser 53
Mörsern 53
Mundgeruch 39, 47
Mundschleimhautentzündung 44, 47

N

Nackenverspannung 35
Nase, verschleimte 39
Naturelemente (Mahabhutas) 11, 14
Nervensystem 35

Nervosität 30
Neurodermitis 43

O

Olivenöl 57

P

Parasympathikus 55
Pippali (Langpfeffer) 44
Pitta 15, 21
Pitta-Balance-Mischung 22
Pitta-Beschwerden 22
Pitta-Eigenschaften 21
PMS (prämenstruelles Syndrom) 31

R

Rasa (Geschmack) 28
Raum-Element 18
Regelschmerzen 30, 47
Reizdarm 42, 47
Reizdarm-Syndrom 30
Rheuma 42
rheumatische Arthritis 34
rheumatische Beschwerden 47
rheumatische Gelenke 37
Rhizom 42

S

Salz 58
Schlaf 45
Schlafstörung 47
Schleimbildung in Nase 45

Schleimhäute, entzündete 36
Schleimlöser 44
Schmerzen 40, 47
schmerzende Gelenke 37
Schmerzlinderung 33
Schönheitselixier 31
Schwarzkümmelsamen 41
Schwellung 47
Schweregefühl 32, 48
Sehkraft 35
Sehschwäche 47
Sesamöl 57
Sodbrennen 39, 42, 47
Spannungskopfschmerzen 40, 47
Stabilität 24
Stärkungsmittel 35
Steinsalz 58
Stoffwechsel-Booster 32
Stoffwechselprinzip 21
Stoffwechsel, träger 24
Strukturprinzip 24

T

Tambul (Gewürzkörner zum Kauen) 61
Temperieren 56
Therapie 50
Trikatu 61

U

Übelkeit 37, 40, 42, 48
Übergangsphasen 16

Übergewicht 32, 34, 48
Übersäuerung 40

V

Vata 15, 17, 18
Vata-Balance-Mischung 21
Vata-Beschwerden 19
Vata-Dominanz 19
Vata-Eigenschaften 18
Verdauungsbeschwerden 40
Verdauung, träge 30, 37
Verjüngungsmittel 45
Verschlackung 48
Verspannungen 48
Verstopfung 18, 30, 44, 48
Vipaka (Geschmack nach der Verdauung) 28
Virya (Potenz) 28
Völlegefühl 37, 40

W

Wärmehaushalt 21
Wasser-Element 21
Wunden 44, 48
Wundheilung 32

Z

Zucker 58
Zwischenmahlzeiten 12
Zyklus 30

Foodfotos: S. 4/5: © cook_inspire/stock.adobe.com; S. 8/9: © jchizhe/stock.adobe.com; S. 20: Edited and composed by Thieme – using following Stock Images: Anis: © Prashant ZI/stock.adobe.com; Asafoetida: © Ekaterina/stock.adobe.com; Fenchelsamen: © Diana Taliun/stock.adobe.com; Ingwer, gemahlen: © Dmitri Stalnuhin/stock.adobe.com; Kurkuma, gemahlen: © boonchuay1970/stock.adobe.com; Lorbeerblatt: © M. Schuppich/stock.adobe.com; Muskatnuss: © nata777_7/stock.adobe.com; Zimt: © domnitsky/stock.adobe.com; S. 23: Edited and composed by Thieme – using following Stock Images: Bockshornkleesamen: © Gummy Bear/stock.adobe.com; Fenchelsamen: © Diana Taliun/stock.adobe.com; Ingwer: © Dmitri Stalnuhin/stock.adobe.com; Kardamom: © eyewave/stock.adobe.com; Koriandersamen: © Paitoon/stock.adobe.com; © boonchuay1970/stock.adobe.com; Nelken: © L.Klauser/stock.adobe.com; Safran: © conzorb/stock.adobe.com; S. 26: Edited and composed by Thieme – using following Stock Images: Ajowan: © Prashant ZI/stock.adobe.com;

Bockshornkleesamen: © Gummy Bear/stock.adobe.com; Chili: © Baltazar/stock.adobe.com; Ingwer: © Natika/stock.adobe.com; Kreuzkümmel: © domnitsky/stock.adobe.com; Kurkuma: © gitusik/stock.adobe.com; Pfeffer: © Natallia/stock.adobe.com; Zimt: © domnitsky/stock.adobe.com; S. 28: © Manaswi/stock.adobe.com; S. 29: © sharafmaksumov/stock.adobe.com; S. 31: © Shawn Hempel/stock.adobe.com; S. 33: © Pixel-Shot/stock.adobe.com; S. 35: © Diana Taliun/stock.adobe.com; S. 36: © dangolimage/stock.adobe.com; S. 38: © tunedin/stock.adobe.com; S. 28: © Manaswi/stock.adobe.com; S. 41: © Towfiq Barbhuiya/stock.adobe.com; S. 43: © RHJ/stock.adobe.com; S. 45: © Juergen Wiesler/stock.adobe.com; S. 50: © _vsevolod/stock.adobe.com; S. 54: © marcinm111/stock.adobe.com; S. 69: © cook_inspire/stock.adobe.com; S. 71: © JuliaLavleis/stock.adobe.com; S. 105: © bit24/stock.adobe.com

Alle weiteren Foodfotos: © M. Bergmann/Thieme