

Sachverzeichnis

A

Acetylcholin 13
Alpha-Linolensäure 22
Aluminium 24
Alzheimer 10
Amyloid-Proteine 14
Antioxidantien 16

B

Butter 32

C

CAIDE-Studie 26
Cholin 13
Creutzfeldt-Jakob-Krankheit 11

D

Demenz, globale 12
Dialyse 24
Docosahexaensäure 23

E

Eier 33

F

Fisch 33
Flavonoide 19
Fleisch 34

Folsäure 22
Freie Radikale 16
Frontotemporale Demenz 11

G

Geflügel 34
Gehirn 12
Gehirn, Anatomie 14
Gemüse 30
Getränke 28
Großhirn 15

H

Homocystein-Spiegel 20
Hülsenfrüchte 31

K

Kaffee 28
Kartoffeln 31
Korsakow-Syndrom 11

L

Lecithin 13
Lewy-Körperchen-Demenz 11

M

Mediterrane Kost 27
Milch 33

Milchprodukte 33
MIND-Diät 27

N

Nährstoffe 16
Nahrungsergänzungsmittel 19
Nüsse 33

O

Obst 30
Öle 31
Olivenöl 32
Omega-3-Fettsäuren 22, 33
oxidative Homöostase 17
oxidativer Stress 16

P

Parkinson 11
Phospholipide 13
Polyphenole 18

R

Radikale, freie 16
Rapsöl 32
Rotwein 28

S

Schokolade, dunkle 35

sekundäre Pflanzenstoffe 18
Selen 19
Süßigkeiten 34
Synapsen 13

T

Tee 28

U

Uridinmonophosphat 13

V

vaskuläre Demenz 11
Vitamin B 20
Vitamin Bsub6/sub 21
Vitamin Bsub12/sub 21
Vitamin C 17
Vitamin D 21
Vitamin E 18
Vollkornprodukte 31

W

Wurst 34

Z

Zink 20

Rezeptverzeichnis

A

- American Breakfast-Cookies 50
- Äpfel
 - Apfel-Roggenmischbrot, kerniges 118
 - Bircher-Müsli 46
 - Bratäpfel mit Marzipanfüllung 109
 - Gänsebrust mit Walnüssen 101
 - Grüner-Fenchel-Smoothie 48
 - Grünkohlsalat 73
 - Pancakes mit Apfel 50
- Asia-Pfannengemüse, buntes 81
- Asia-Putenröllchen 98
- Auberginen**
 - Auberginen-Tofu-Aufstrich 54
- Aufstriche**
 - Auberginen-Tofu-Aufstrich 54
 - Kichererbsen-Aufstrich 54
 - Lachscreme 56
 - Leberwurst, vegane 55
 - Maronen-Zwiebel-Aufstrich 55
 - Roggenbrot mit Rote-Bete-Aufstrich 48
 - Walnuss-Chili-Paste 55
- Avocados**
 - Guacamole 53

B

- Bananen**
 - Bananen-Dinkel-Kuchen 112
 - Bananen-Flocken-Müsli 46
 - Johannisbeer-Smoothie 47
- Bärlauch-Petersilienwurzelsuppe 66
- Bärlauch-Risotto 82
- Basilikum-Hähnchen mit Spinat 100
- Basilikumquark mit Aprikosen 105
- Beeren**
 - Beeren-Kartoffel-Kuchen 112
 - Erdbeer-Smoothie 47
 - Heidelbeer-Smoothie 47
 - Himbeer-Haferflocken-Müsli 45
 - Himbeer-Pfirsich-Milchshake 48
 - Johannisbeer-Smoothie 47

- Mandel-Porridge mit Himbeeren 46
- Rote Grütze mit Vanillesauce 106
- Bircher-Müsli 46
- Blattsalat mit Trauben 74
- Bohnen, grüne**
 - Hähnchen »Asia« 100
 - Lachs mit Spinatsauce 97
 - Tomaten-Bohnen-Salat 71
- Bohnen, weiße**
 - Bohnensalat mit Hering 78
 - Grüner-Spargel-Salat 70
- Bratäpfel mit Marzipanfüllung 109
- Brokkoli**
 - Asia-Pfannengemüse, buntes 81
 - Brokkoli-Blumenkohl-Salat 73
 - Brokkoli-Spargel-Hirse-Auflauf 89
 - Gemüsecurry 90
 - Kartoffel-Brokkoli-Tortilla 60
 - Kotelett mit Brokkolifüllung 102
 - Nudelsalat mit Erbsenpesto 74
 - Wok-Gemüse 86
- Brot mit Ei und Kresse 50

C

- Couscous-Pfanne, vegetarische 84
- Couscous-Salat, grüner 78
- Cranberry-Powerkugeln 109

D

- Desserts**
 - Basilikumquark mit Aprikosen 105
 - Bratäpfel mit Marzipanfüllung 109
 - Knusper-Joghurt mit Apfelmus 106
 - Obstsalat 106
 - Pfirsich unter der Haube 109
 - Rote Grütze mit Vanillesauce 106
- Dinkel-Brötchen 115

E

- Eier**
 - Brot mit Ei und Kresse 50
 - Kartoffel-Brokkoli-Tortilla 60
 - Kartoffelsalat 76
 - Mandelküchlein 110
 - Omelettes mit Pfifferlingen 59
 - Pancakes mit Apfel 50
- Erbsen**
 - Gemüsecurry 90
 - Kerbsuppe, grüne 66
 - Nudelsalat mit Erbsenpesto 74
- Erdbeer-Smoothie 47

F

- Feldsalat mit Roter Bete 73
- Fisch**
 - Bohnensalat mit Hering 78
 - Finnische Suppe 68
 - Fischeintopf, marokkanischer 98
 - Fischers Suppe 68
 - Graved Lachs mit Senfsauce 60
 - Lachscreme 56
 - Lachs im Zucchinibett 95
 - Lachs mit Spinatsauce 97
 - Roggenbrot mit Thunfisch 66
 - Rucola-Lachs-Salat 78
 - Sesamfisch mit rotem Blumenkohl 95
 - Skrei mit Roter Bete 96
 - Spaghetti mit Lachs-Spinat-Sauce 92
 - Thunfisch-Frikadellen 92
 - Thunfisch-Sandwich 59
 - Überbackener Fenchel mit Lachs 93
- Fleisch**
 - Gemüsesuppe, sommerliche 67
 - Kotelett mit Brokkolifüllung 102
 - Schweinesteak mit Kürbis 102
 - Senfkotelett mit Lauchgemüse 101
- Frühling**
 - Apfel-Roggenmischbrot, kerniges 118

- Asia-Putenröllchen 98
- Auberginen-Tofu-Aufstrich 54
- Bananen-Dinkel-Kuchen 112
- Bananen-Flocken-Müsli 46
- Bärlauch-Petersilienwurzelsuppe 66
- Bärlauch-Risotto 82
- Bircher-Müsli 46
- Brokkoli-Spargel-Hirse-Auflauf 89
- Brot mit Ei und Kresse 50
- Couscous-Pfanne, vegetarische 84
- Cranberry-Powerkugeln 109
- Dinkel-Amarant-Brötchen 115
- Finnische Suppe 68
- Fischers Suppe 68
- Gemüsecurry 90
- Grüner-Spargel-Salat 70
- Grünkernbratlinge 83
- Guacamole 53
- Hähnchen 100
- Himbeer-Haferflocken-Müsli 45
- Hirsebratlinge 92
- Kerbsuppe, grüne 66
- Kichererbsen-Aufstrich 54
- Kotelett mit Brokkolifüllung 102
- Kräuter-Brötchen 116
- Lachscreme 56
- Lachs mit Spinatsauce 97
- Leberwurst, vegane 55
- Linsen, gratinierte, mit Ziegenkäse 93
- Mandel-Brownies 110
- Mandelküchlein 110
- Mandel-Porridge mit Himbeeren 46
- Möhrenkuchen 111
- Möhren-Spargel-Salat 70
- Müsli-Stangen 115
- Nudelsalat mit Erbsenpesto 74
- Oliven-Baguettebrötchen 116
- Power-Hanfriegel 110
- Quinoa-Gemüse-Salat 76
- Roggenbrot mit Thunfisch 66
- Sesamfisch mit rotem Blumenkohl 95

- Spaghetti mit Schinkenstreifen 101
- Thunfisch-Frikadellen 92
- Thunfisch-Sandwich 59
- Tomaten-Bohnen-Salat 71
- Tomaten-Haselnuss-Pesto 54
- Walnuss-Chili-Paste 55
- Wok-Gemüse 86
- Zucchini-Brötchen 115
- Zwiebelmett, veganes 56

G

- Gänsebrust mit Walnüssen 101
- Gazpacho 64

Gebäck

- American Breakfast-Cookies 50
- Apfel-Roggenmischbrot, kerniges 118
- Bananen-Dinkel-Kuchen 112
- Beeren-Kartoffel-Kuchen 112
- Dinkel-Amarant-Brötchen 115
- Käse-Himbeer-Muffins, dunkle 111
- Kräuter-Brötchen 116
- Mandel-Brownies 110
- Mandelküchlein 110
- Möhrenkuchen 111
- Müsli-Stangen 115
- Oliven-Baguettebrötchen 116
- Power-Hanfriegel 110
- Walnuss-Maronen-Brot 118
- Zucchini-Brötchen 115
- Zwetschen-Kokos-Kuchen 112

Geflügel

- Asia-Putenröllchen 98
- Basilikum-Hähnchen mit Spinat 100
- Blattsalat mit Trauben 74
- Gänsebrust mit Walnüssen 101
- Hähnchen 100
- Gemüsecurry 90
- Gemüsesuppe, sommerliche 67
- Graved Lachs mit Senfsauce 60
- Grüner-Fenchel-Smoothie 48
- Grüner-Spargel-Salat 70
- Grünkernbratlinge 83
- Grünkernrisotto, veganes 83
- Grünkohlsalat 73
- Guacamole 53

Gurken

- Gurke-Dill-Suppe, kalte 66

H

- Hähnchen »Asia« 100
- Heidelbeer-Smoothie 47
- Herbst
 - Apfel-Roggenmischbrot, kerniges 118
 - Asia-Putenröllchen 98
 - Auberginen-Tofu-Aufstrich 54
 - Bananen-Dinkel-Kuchen 112
 - Bananen-Flocken-Müsli 46
 - Bircher-Müsli 46
 - Blattsalat mit Trauben 74
 - Brot mit Ei und Kresse 50
 - Couscous-Pfanne, vegetarische 84
 - Cranberry-Powerkugeln 109
 - Dinkel-Amarant-Brötchen 115
 - Finnische Suppe 68
 - Fischers Suppe 68
 - Gemüsecurry 90
 - Grüner-Fenchel-Smoothie 48
 - Grünkernbratlinge 83
 - Guacamole 53
 - Hähnchen 100
 - Herbstsalat mit Fenchel 71
 - Himbeer-Haferflocken-Müsli 45
 - Hirsebratlinge 92
 - Hirse-Zucchini-Salat mit Garnelen 77
 - Kartoffel-Pastinaken-Puffer 83
 - Kichererbsen-Aufstrich 54
 - Knusper-Joghurt mit Apfelmus 106
 - Kotelett mit Brokkoli-füllung 102
 - Kräuter-Brötchen 116
 - Kürbissalat, bunter 71
 - Lachscreme 56
 - Leberwurst, vegane 55
 - Linsen-Gemüse-Salat 77
 - Linsen, gratinierte, mit Ziegenkäse 93
 - Mandel-Brownies 110
 - Mandelküchlein 110
 - Mandel-Porridge mit Himbeeren 46
 - Maronen-Zwiebel-Aufstrich 55
 - Möhrenkuchen 111
 - Möhren-Kürbis-Suppe 63
 - Müsli-Stangen 115
 - Obstsalat 106
 - Oliven-Baguettebrötchen 116

- Omelettes mit Pfifferlingen 59
- Pancakes mit Apfel 50
- Power-Hanfriegel 110
- Rigatoni mit Spinat-Linsen 90
- Roggenbrot mit Rote-Bete-Aufstrich 48
- Roggenbrot mit Thunfisch 56
- Schweinesteak mit Kürbis 102
- Sesamfisch mit rotem Blumenkohl 95
- Spaghetti mit Schinkenstreifen 101
- Thunfisch-Frikadellen 92
- Thunfisch-Sandwich 59
- Tomaten-Bohnen-Salat 71
- Tomaten-Haselnuss-Pesto 54
- Walnuss-Chili-Paste 55
- Walnuss-Maronen-Brot 118
- Wirsing, exotischer 87
- Wok-Gemüse 86
- Zucchini-Brötchen 115
- Zwetschen-Kokos-Kuchen 112
- Zwiebelmett, veganes 56

Himbeeren

- Himbeer-Haferflocken-Müsli 45
- Himbeer-Pfirsich-Milchshake 48
- Käse-Himbeer-Muffins, dunkle 111
- Hirsebratlinge 92
- Hirse-Zucchini-Salat mit Garnelen 77

J

- Johannisbeer-Smoothie 47

K**Kartoffeln**

- Beeren-Kartoffel-Kuchen 112
- Fischers Suppe 68
- Kartoffel-Brokkoli-Tortilla 60
- Kartoffel-Pastinaken-Puffer 83
- Kartoffel-Rosenkohl-Kuchen 89
- Kartoffelsalat 76
- Lachs mit Spinatsauce 97
- Skrei mit Roter Bete 96
- Überbackener Fenchel mit Lachs 93
- Wirsing, exotischer 87
- Käse-Himbeer-Muffins, dunkle 111
- Kerbelsuppe, grüne 66

Kichererbsen

- Couscous-Pfanne, vegetarische 84
- Kichererbsen-Aufstrich 54
- Kichererbseneintopf, orientalischer 82
- Knusper-Joghurt mit Apfelmus 106
- Kotelett mit Brokkoli-füllung 102
- Kräuter-Brötchen 116
- Kürbis**
 - Kürbissalat, bunter 71
 - Möhren-Kürbis-Suppe 63
 - Schweinesteak mit Kürbis 102

L

- Lachscreme 56
- Lachs im Zucchinibett 95
- Lachs mit Spinatsauce 97
- Leberwurst, vegane 55

Linsen

- Linsen-Gemüse-Salat 77
- Linsen, gratinierte, mit Ziegenkäse 93
- Linsensuppe, rote 64
- Rigatoni mit Spinat-Linsen 90

M

- Mandel-Brownies 110
- Mandelküchlein 110
- Mandel-Porridge mit Himbeeren 46
- Maronen-Zwiebel-Aufstrich 55

Möhren

- Asia-Pfannengemüse, buntes 81
- Couscous-Pfanne, vegetarische 84
- Gemüsecurry 90
- Gemüsesuppe, sommerliche 67
- Grünkernbratlinge 83
- Hähnchen »Asia« 100
- Lachs mit Spinatsauce 97
- Linsen, gratinierte, mit Ziegenkäse 93
- Möhrenkuchen 111
- Möhren-Kürbis-Suppe 63
- Möhren-Spargel-Salat 70
- Quinoa-Gemüse-Salat 76
- Rigatoni mit Spinat-Linsen 90
- Salat »easy« 68
- Wirsing, exotischer 87
- Müsli-Stangen 115

N

Nudelsalat mit Erbsenpesto 74

O

Obstsalat „Grün-Orange“ 106
Oliven-Baguettebrötchen 116
Omelettes mit Pfifferlingen 59

P

Pancakes mit Apfel 50

Paprika

– Asia-Pfannengemüse, buntes 81
– Gazpacho 64
– Kichererbseneintopf, orientalischer 82
– Kotelett mit Brokkoli-füllung 102
– Linsen-Gemüse-Salat 77
– Wok-Gemüse 86
Pfirsich unter der Haube 109

Pilze

– Asia-Pfannengemüse, buntes 81
– Gemüsecurry 90
– Kartoffel-Rosekohl-Kuchen 89
– Omelette mit Pfifferlingen 59
Pimientos de Padron 59
Power-Hanfriegel 110

Q

Quinoa-Gemüse-Salat 76

R

Rigatoni mit Spinat-Linsen 90
Roggenbrot mit Rote-Bete-Aufstrich 48

Rote Bete

– Feldsalat mit Roter Bete 73
– Herbstsalat mit Fenchel 71
– Roggenbrot mit Rote-Bete-Aufstrich 48
– Skrei mit Roter Bete 96
Rote Grütze mit Vanillesauce 106
Rucola-Lachs-Salat 78

S**Salate**

– Blattsalat mit Trauben 74
– Bohnensalat mit Hering 78
– Brokkoli-Blumenkohl-Salat 73
– Couscous-Salat, grüner 78
– Feldsalat mit Roter Bete 73

– Grüner-Spargel-Salat 70
– Grünkohlsalat 73
– Herbstsalat mit Fenchel 71
– Hirse-Zucchini-Salat mit Garnelen 77
– Kartoffelsalat 76
– Kürbissalat, bunter 71
– Linsen-Gemüse-Salat 77
– Möhren-Spargel-Salat 70
– Nudelsalat mit Erbsenpesto 74
– Quinoa-Gemüse-Salat 76
– Rucola-Lachs-Salat 78
– Salat »easy« 68
– Tomaten-Bohnen-Salat 71
Salat »easy« 68
Schweinesteak mit Kürbis 102
Senfkotelett mit Lauchgemüse 101
Sesamfisch mit rotem Blumenkohl 95
Skrei mit Roter Bete 96

Smoothies

– Erdbeer-Smoothie 47
– Grüner-Fenchel-Smoothie 48
– Heidelbeer-Smoothie 47
– Johannisbeer-Smoothie 47

Sommer

– Apfel-Roggenmischbrot, kerniges 118
– Asia-Pfannengemüse, buntes 81
– Asia-Putenröllchen 98
– Auberginen-Tofu-Aufstrich 54
– Bananen-Dinkel-Kuchen 112
– Bananen-Flocken-Müsli 46
– Basilikum-Hähnchen mit Spinat 100
– Basilikumquark mit Aprikosen 105
– Beeren-Kartoffel-Kuchen 112
– Bircher-Müsli 46
– Brokkoli-Blumenkohl-Salat 73
– Brot mit Ei und Kresse 50
– Couscous-Pfanne, vegetarische 84
– Couscous-Salat, grüner 78
– Cranberry-Powerkugeln 109
– Dinkel-Amarant-Brötchen 115
– Erdbeer-Smoothie 47
– Fischeintopf, marokkanischer 98
– Fischers Suppe 68
– Gazpacho 64
– Gemüsecurry 90
– Gemüsesuppe, sommerliche 67
– Grünkernbratlinge 83
– Guacamole 53
– Gurke-Dill-Suppe, kalte 66
– Hähnchen »Asia« 100
– Heidelbeer-Smoothie 47
– Himbeer-Haferflocken-Müsli 45
– Himbeer-Pfirsich-Milchshake 48
– Hirsebratlinge 92
– Johannisbeer-Smoothie 47
– Kartoffel-Brokkoli-Tortilla 60
– Kartoffelsalat 76
– Käse-Himbeer-Muffins, dunkle 111
– Kichererbsen-Aufstrich 54
– Kichererbseneintopf, orientalischer 82
– Kotelett mit Brokkoli-füllung 102
– Kräuter-Brötchen 116
– Lachscreme 56
– Lachs im Zucchinibett 95
– Leberwurst, vegane 55
– Linsen, gratinierte, mit Ziegenkäse 93
– Mandel-Brownies 110
– Mandelküchlein 110
– Mandel-Porridge mit Himbeeren 46
– Möhrenkuchen 111
– Müsli-Stangen 115
– Oliven-Baguettebrötchen 116
– Pfirsich unter der Haube 109
– Pimientos de Padron 59
– Power-Hanfriegel 110
– Roggenbrot mit Thunfisch 56
– Rote Grütze mit Vanillesauce 106
– Rucola-Lachs-Salat 78
– Salat »easy« 68
– Sesamfisch mit rotem Blumenkohl 95
– Spaghetti mit Lachs-Spinat-Sauce 92
– Spaghetti mit Schinkenstreifen 101
– Suppe, finnische 68
– Thunfisch-Frikadellen 92
– Thunfisch-Sandwich 59
– Tomaten-Bohnen-Salat 71
– Tomaten-Haselnuss-Pesto 54

– Überbackener Fenchel mit Lachs 93
– Walnuss-Chili-Paste 55
– Wok-Gemüse 86
– Zucchini-Brötchen 115
– Zwiebelmett, veganes 56
Sommer »Asia«
– Hähnchen 100
Spaghetti mit Lachs-Spinat-Sauce 92
Spaghetti mit Schinkenstreifen 101

Spinat

– Basilikum-Hähnchen mit Spinat 100
– Couscous-Salat, grüner 78
– Fischeintopf, marokkanischer 98
– Grüner-Fenchel-Smoothie 48
– Herbstsalat mit Fenchel 71
– Lachs mit Spinatsauce 97
– Rigatoni mit Spinat-Linsen 90
– Spaghetti mit Lachs-Spinat-Sauce 92

Suppen

– Bärlauch-Petersilienwurzel-Suppe 66
– Finnische Suppe 68
– Fischers Suppe 68
– Gazpacho 64
– Gemüsesuppe, sommerliche 67
– Gurke-Dill-Suppe, kalte 66
– Kurbeluppe, grüne 66
– Linsensuppe, rote 64
– Möhren-Kürbis-Suppe 63
Süßkartoffel-Walnuss-Auflauf 90

T

Thunfisch-Frikadellen 92

Tofu

– Auberginen-Tofu-Aufstrich 54
– Leberwurst, vegane 55

Tomaten

– Couscous-Pfanne, vegetarische 84
– Gazpacho 64
– Guacamole 53
– Rucola-Lachs-Salat 78
– Thunfisch-Sandwich 59
– Tomaten-Bohnen-Salat 71
– Tomaten-Haselnuss-Pesto 54
– Zwiebelmett, veganes 56

U

Überbackener Fenchel mit Lachs 93

W

Walnuss-Chili-Paste 55
Walnuss-Maronen-Brot 118

Winter

– American Breakfast-Cookies 50
– Apfel-Roggenmischbrot, kerniges 118
– Asia-Putenröllchen 98
– Auberginen-Tofu-Aufstrich 54
– Bananen-Dinkel-Kuchen 112
– Bircher-Müsli 46
– Bohnensalat mit Hering 78
– Bratäpfel mit Marzipanfüllung 109
– Brot mit Ei und Kresse 50
– Couscous-Pfanne, vegetarische 84
– Cranberry- Powerkugeln 109
– Dinkel-Amarant-Brötchen 115

– Feldsalat mit Roter Bete 73
– Fischers Suppe 68
– Gänsebrust mit Walnüssen 101
– Gemüsecurry 90
– Graved Lachs mit Senfsauce 60
– Grünkernbratlinge 83
– Grünkernrisotto, veganes 83
– Grünkohlsalat 73
– Guacamole 53
– Hähnchen »Asia« 100
– Himbeer-Haferflocken-Müsli 45
– Hirsebratlinge 92
– Kartoffel-Rosekohl-Kuchen 89
– Kichererbsen-Aufstrich 54
– Kotelett mit Brokkoli-füllung 102
– Kräuter-Brötchen 116
– Lachscreme 56
– Leberwurst, vegane 55
– Linsen, gratinierte, mit Ziegenkäse 93
– Linsensuppe, rote 64

– Mandel-Brownies 110
– Mandelküchlein 110
– Mandel-Porridge mit Himbeeren 46
– Möhrenkuchen 111
– Müsli-Stangen 115
– Obstsalat 106
– Oliven-Baguettebrötchen 116
– Power-Hanfriegel 110
– Roggenbrot mit Thunfisch 56
– Senfkotelett mit Lauchgemüse 101
– Sesamfisch mit rotem Blumenkohl 95
– Skrei mit Roter Bete 96
– Spaghetti mit Schinkenstreifen 101
– Suppe, finnische 68
– Süßkartoffel-Walnuss-Auflauf 90
– Thunfisch-Frikadellen 92
– Thunfisch-Sandwich 59
– Tomaten-Bohnen-Salat 71
– Tomaten-Haselnuss-Pesto 54
– Walnuss-Chili-Paste 55

– Wirsing-Gnocchi-Eintopf 86
– Wok-Gemüse 86
– Zucchini-Brötchen 115
– Zwiebelmett, veganes 56
Wirsing, exotischer 87
Wirsing-Gnocchi-Eintopf 86
Wok-Gemüse 86

Z**Zucchini**

– Asia-Pfannengemüse, buntes 81
– Couscous-Pfanne, vegetarische 84
– Grünkernrisotto, veganes 83
– Hirse-Zucchini-Salat mit Garnelen 77
– Kichererbseneintopf, orientalischer 82
– Lachs im Zucchinibett 95
– Zucchini-Brötchen, schnelle 115
Zwetschen-Kokos-Kuchen 112
Zwiebelmett, veganes 56