Literatur

Keller, Markus: *Alternative Ernährungskonzepte. Schriften zur Ökotrophologie,* Bd. 2. Verlag Dr. Kovač, Hamburg 2008

Reckeweg, Hans Heinrich: *Schweinefleisch und Gesundheit.* Aurelia Verlag, Baden-Baden 2001

Summ, Ursula / Heintze, Thomas: *Der Trennkost Doktor. Wie Sie mit Trennkost Krankheiten und Beschwerden lindern können.* Verlag Droemer Knaur, München 2008

Sachverzeichnis

A
Abendessen 27
- Mengenplan 43
Abfallstoffe, saure 18
Abnehmen 47 ff
- 7-Tage-Powerplan 50 f
Adrenalinstoß 46
Alkohol 18 f
Amylase 11
Arbeitsplatz 31 f
Arthrose 14

B
Ballaststoff 19
Balsamicoessig 13 f, 38
Bänder, Übersäuerung 18
Bandscheibenbeschwerde 14
Basendepot, körpereigenes 17
Bauchgymnastik 35
Bauchspeicheldrüse 11 f
Bein, offenes 21
Bier 39
Bindegewebe, Übersäuerung 18
Bindegewebsschwäche 21
Blähungen 11
Blattsalat 41
Blutdruck 21
Blutfettwert 21
Blutzuckerspiegel
- Regulation 11
- Übergewicht 46 f
Butter 37

C
Cholesterinwert 21

D
Dextrin 11
Dünndarm 11 f

E
Easy Gym 35
Eier 129
- Lebensmittelgruppeneinteilung 38
- Verdauung 11, 13
Eiweiß
- Lebensmittelgruppe 39
- Hauptgericht 43
- Verdauung 11 f, 13
Energie 15, 27
Entgiften 49
Enzym 11
Ernährungsumstellung 25 ff, 36
- Tipps 29
Erschöpfung 19
Essig 38, 40
Esspause 27 f

F
Fast Food 18 f, 48
Fäulnisgift 12
Fertiggericht 18 f, 48
Fett
- gehärtetes 37, 41
- Lebensmittelgruppeneinteilung 39
- Verdaulichkeit 13
Fisch 11 ff, 119
- gegarter 38
- heiß geräucherter 13
- roher 13, 40
Fleisch 11 ff, 105
- gegartes 38
- rohes 13, 40
Früchte s. Obst
Frühstück 25 f
- Kinder/Jugendliche 29
- Mengenplan 42

G
Gallenflüssigkeit 12
Gärung 11
Gärungsgift 12
Gefäße, Übersäuerung 18
Gelenke, Übersäuerung 18
Geliermittel 41
Gemüse 40
Gemüsebrühe 40
Gemüse-Salat-Tag 49
Genussmittel, säurebildendes 17
Getränke 38
Getreide (s. auch Vollkornerzeugnis) 11, 97
Gewürze 41
Gicht 14, 21
Glückshormon 34
Gymnastik 35

H
Hauptgericht 26
- Mengenplan 43
Haut 18, 21
Hay, William Howard 13 f, 18, 22
Hefe 40
Heißhunger 46

aus: Summ, Das neue große Buch der Trennkost (ISBN 9783830436669)
© 2010 TRIAS Verlag

Herzbeschwerden 20
Herz-Kreislauf-Störung 14, 18
Hungersignal 47

I

Immunsystem 34
Insulinspiegel 23, 46

J

Joghurt 12
Jugendliche 29

K

Kaffee 26, 41
Kalium 20 f
- Abnehmen 48
Kalziummangel 20
Kartoffel 11, 87
Kartoffelchips 18 f
Kartoffel-Gemüse-Suppen-Tag 49
Kartoffelstärke 39
Käse 38 ff, 137
Kefir 12
Kinder 29, 36
Knieschmerz, stechender 21
Kochsalz 21
Kohlenhydrat
- Hauptgericht 43
- Lebensmittelgruppeneinteilung 39
- Übergewicht 46
- Verdauung 11 f
Kokosmilch 40
Kolik 11
Kombi (Lebensmittelgruppe, neutrale) 12 f, 39
Kombiplan 38 ff
Konzentrationsstörung 14, 18
Konzentrationsvermögen 34
Kopfschmerz 18, 21
Körpergewebe, übersäuertes (s. auch Übersäuerung) 16
Körperzelle 15 ff
- Übersäuerung 17
- verhärtete 16
Krankheit, übersäuerungsbedingte 14, 18
Kräutertee 41
Kristalleinlagerung 18

L

Lebensmittel
- basenbildendes 17, 40 f
- Ernährungsumstellung 25 ff, 27
- eiweißhaltiges 38
- kaliumreiches 20 f, 48
- kohlenhydrathaltiges 39
- leicht verdauliches 12
- natriumreiches 21
- neutrales 12 f, 39 f
- Rückstände, saure 14, 18
- säurebildendes 17 f, 39 f
- stärkehaltiges 36
- ungünstig zusammengestelltes 12
- vollwertiges 19
- zu vermeidendes 19, 41
Lebensmittelgruppe 12 f, 38 ff
Leber 12

M

Magen 11
Magen-Darm-Beschwerden 11, 21
Magensaft, salzsäurehaltiger 11
Magenschmerz 21
Mahlzeit, Zusammenstellung 18 f
Malzkaffee 41
Milch 13, 38
Milchprodukt, gesäuertes 13, 39
Milchsäurebakterien 13
Mineralspender, körpereigener 17
Mineralstoffmangel 19 f
Mittagessen 26
- Kinder/Jugendliche 29
- Mengenplan 43
Müdigkeit 14, 18
Muskelverspannung 14, 18
Muskulatur, Übersäuerung 18

N

Nachmittagssnack 27
- Kinder/Jugendliche 29
Nahrung 15 f
Nahrungsmittel s. Lebensmittel
Natrium 20 f
Nervosität 19, 21
Nierenstein 21
Nudeln 11, 41, 75
Nüsse 40

O

Obst 25 f
- Lebensmittelgruppeneinteilung 38 f
- säurereiches 11
Obstessig 14
Obsttag 49
Ödeme 21
Öl 13, 39
Oliven 40
Omega-3-Fettsäure 37
Organ, Übersäuerung 18
Osteoporosevorbeugung 34

P

Pausensnack 27, 29
Pepsin 11
Pilze
- getrocknete 39
- frische 41
Pommes frites 18 f
Puffersystem, körpereigenes 17

Q

Quark 12, 17, 39

R

Reis 11, 39, 41, 97
Rheumatische Beschwerde 14, 21
Rohmilchkäse 13, 39 f
Rosinen 40

S

Salzkonsum, täglicher 21
Salzsäure 11
Sauerkraut 31
Säure-Basen-Gleichgewicht (s. auch Übersäuerung) 14, 17
Säurelieferant 18
Schlaf 27
Schweinefleisch 41
Schwindelgefühl 19
Sehnen, Übersäuerung 18
Selbstvergiftung 18
Snack 26 f
- Mengenplan 42
Sodbrennen 14, 21
Sojaprodukte 13 f, 39
Speichel 11
Spirituosen, hochprozentige 40 f
Sport 34 f
Sprossen/Keime 41
Steinbildung 18, 21
Stevia 26, 41, 145
Stoffwechsel
- Belastung 12
- Definition 15
Stoffwechselstörung 15 f
Stress 46
Süßungsmittel 39, 41
Süßwaren 18 f, 41

T

Tee, schwarzer 26, 41
Tofu 13, 39

aus: Summ, Das neue große Buch der Trennkost (ISBN 9783830436669)
© 2010 TRIAS Verlag

Tomaten 38 ff
- Dose 36, 41
- getrocknete 39
Trennkost
- Auswirkung 19
- Begründer H. Hay 13 f, 18, 22
- Drei-Säulen-System 14
- Familie 28
- Kombiplan 38 ff
- Krankheitsverlauf, Beeinflussung 21
- Kritik 22 f
- schnelle 30
- Studienlage 23
- unterwegs 31 f
Trinken 16, 28

U

Übelkeit 14, 21
Übergewicht 21, 45 ff
Übersäuerung
- Auswirkung 14
- Entstehung 17 f
- Kristalleinlagerung 18
Unwohlsein 14

V

Venenentzündung 21
Verdaulichkeit, leichte 12
Verdauung 11 ff
Verdauungsbeschwerden 11 ff
Verdauungsenzym 11
Verdauungssaft
- basischer 11, 17
- saurer 11
Verstimmung, depressive 14, 19
Verstopfung, chronische 21
Vitaminmangel 19
Völlegefühl 11, 21
Vollkornerzeugnis 39
Vorverdauung 11

W

Wadenkrampf 20
Wasserhaushalt 20
Wechseljahrbeschwerden 21
Weißmehlprodukte 18 f, 41
Wurstwaren, roh geräucherte 40

Z

Zelle s. Körperzelle 15
Zitrusfrüchte 38
Zivilisationskrankheit 19

Rezeptverzeichnis

A

Antipasti mit Oliven 62
Apfel-Ananas-Salat mit Rosinen und Zimt 147
Apfel-Gemüse-Salat mit Käse 143
Apfel-Joghurt-Torte ohne Backen 165
Apfel-Lauch-Gemüse mit Putenkeule 169
Apfel-Mandel-Kuchen 174
Apfel-Möhren-Müsli 176
Apfelmüsli 176
Apple Crumble mit Schmand 175
Asianudeln mit Gemüse-Kokos-Sauce 82
Avocado mit Eiern und Krabben 135
Avocado-Käse-Creme mit Bratkartoffeln 92

B

Banane mit Joghurtsauce 176
Bananeneis 178
Basilikum, Linsensprossensalat 59
Blumenkohl
- mit Kokossauce 64
- Putengeschnetzeltes 109
Blumenkohl-Eier-Auflauf mit Würstchen 134
Blumenkohlsuppe mit Petersilie 68
Bohnen
- Bratkartoffeln 92
- Fleischklößchen 115
Bohnenauflauf mit Mozzarella 140
Bohneneintopf, scharfer mit Hackfleisch 115
Bohnensalat
- mit Thymian 64
- Rumpsteak 111
Bouillonkartoffeln mit Crème fraîche 94
Brathuhn mit Honigmöhren 160
Bratkartoffeln
- Avocado-Käse-Creme 92
- Bohnen und Ziegenkäse 92
Bratwurst mit Rosenkohl in Currysauce 117
Bulgur orientalisch 102

C

Cevapcici mit Tomatendip 157
Champignons in Tomatensauce 63
Champignonschnitzel mit Buttermöhren 116
Crêpes mit Heidelbeerfüllung 148
Curry-Eier 130
Curryreis mit Früchten 98

D

Debreziner
- mit Selleriepüree 117
- Nudelsalat 76
Dessert 144 ff
Dorade aus der Folie mit Zucchini 123

E

Eiergerichte 128 ff
- Avocado und Krabben 135
Eiersalat mit Sardellen 130
Eiersauce 132
Erbsen, Grillbratwurst 160
Erbsen-Lauch-Eintopf mit Würstchen 72
Erdbeercreme mit Joghurt 151
Erdbeerjoghurt 177
Erdbeer-Mousse mit Sahnequark 173
Erdbeermus mit Zitronenquark 151
Erdbeersorbet 178

F

Feldsalat mit Tomaten und Basilikum 57
Fenchel, Hähnchen aus dem Wok 107
Fischgerichte 118 ff
Fischspieße mediteran 126
Fleischgerichte 104 ff
Fleischklößchen in Tomatensoße mit Bohnen 115
Folienkartoffeln mit Matjestipp 161
Frischkäse mit Forellenstreifen 177

G

Geflügelgerichte 104 ff
Gemüsebulgur mit Pinienkernen 102
Gemüsereis mit Sprossen 99
Gemüsesticks mit Röstbrot und Petersiliensoße 156
Gemüsesuppe
- mit gefüllten Brötchen 70
- mit Würstchen 157
- Provencal mit Pesto 71
Götterspeise mit Himbeeren 153

aus: Summ, Das neue große Buch der Trennkost (ISBN 9783830436669)
© 2010 TRIAS Verlag

Grillbratwurst mit Möhrenpüree und Erbsen 160
Grillpaprika mit Schafskäse 138
Gulaschsuppe, ungarische 168
Gurken-Mais-Gemüse mit Schafskäse 143
Gurkensalat, türkischer 60
Gyros-Frikadellen mit Kohlrabigemüse 108

H

Hackfleisch, Bohneneintopf 115
Hackklößchen, Tomaten-Gemüse-Suppe 73
Haferbratlinge mit Brokkolisauce 100
Hähnchen mit Fenchel aus dem Wok 107
Hähnchenbrust, Salat Nizza 106
Hähnchensalat mit Avocado 107
Hähnchenspieße, marinierte, mit Zucchini 107
Heidelbeeren
- Crêpes 148
- Vanillepudding 149
Heidelbeerkefir 178
Himbeer, Götterspeise 153
Hirse
- mit Apfel und Banane 103
- mit Pilzen und Nüssen 103
Honigbrötchen 176
Hüttenkäse mit Orange 178

I

Ingwer
- Bulgur, orientalisch 102
- Melonenpüree 146
- Möhren-Kokos-Suppe 69
- Möhrenrohkost 61
Ingwerbirnen mit Zimt und Kardamom 152

J

Joghurt mit gebratenen Apfelstückchen 152
- mit Pflaumenkompott und Zimt 150

K

Kalbfleisch, geschmortes mit Brokkoli 111
Kalbsleber mit Zwiebel-Apfel-Stückchen und Rotkohl 114
Kartoffel-Apfel-Salat 120
Kartoffelbrei überbacken mit Brokkoli und Käse 89
Kartoffelburger mit Matjes 91
Kartoffelgerichte 86 ff
Kartoffelgratin
- mit Apfel 93
- mit Paprikastiks 161
Kartoffel-Käse-Pfanne, italienische 93
Kartoffelgerichte 85 ff
Kartoffeln Lyoner Art 89
Kartoffelsalat mit Lachs 88
Kartoffelsuppe, südländische 73
Käsegerichte 136 ff
Käse-Kräutersüppchen 68
Käsebrot mit Radieschen 176
Käse-Dinkel-Salat, Allgäuer 101
Käsespätzle mit Zwiebeln und Salbei 84
Käse-Wurst-Salat mit Nüssen und Früchten 141
Knäckebrot mit Salami und Tomaten 177
Knoblauchkäse mit Butterbrot und Rettich 142
Knuspermüsli 156
Kohlrabi mit Apfelstückchen und Gouda 179
Kohlrabigemüse mit Gyros-Frikadellen 108
Kohlrabisuppe mit Butter-Croutons 72
Kokos-Nuss-Reis mit Apfelstückchen 165
Kokospfannkuchen mit Rosinen-Quark-Füllung 164
Kokossauce
- Asianudeln mit Gemüse 82
- Blumenkohl 64
Krabben, Avocado mit Eiern 135
Kräuterreis mit Schafskäse 99
Kräutersüppchen mit Schmelzkäse 68
Krautsalat mit Schinkenwürfeln 65

L

Lachs
- hausgebeizter mit Meerrettich-Sahne 172
- Kartoffelsalat 88
Lachsbrötchen 177
Lachsbuletten mit Zitronenjoghurt 125
Lachsburger mit Tomaten 121
Lachsforelle in der Folie mit Kräutersauce 122
Lammgyros mit Zucchini 116
Lammkoteletts, gebratene mit Ratatouille 113
Lauch
- Erbsen--Eintopf 72
- Pizzabrot 138
Lauchcremesuppe mit Tomatentoast 69
Lauchomelett mit Parmesan und Pinienkernen 131
Linsensprossensalat mit Basilikum 59
Litschi-Salat mit Joghurt 147

M

Mais, Apfel-Gemüse-Salat mit Käse 143
Majorannudeln mit Zwiebeln und Käse 84
Makrele valenzianisch 124
Mandarinensaftgelee 153
Mangosorbet mit Minze 173
Matjesfilet
- Folienkartoffeln 161
- Kartoffel-Apfel-Salat 120
- Kartoffelburger mit Matjes 91
Melonenpüree, geeistes mit Ingwer 146
Mohn-Walnuss-Joghurt 150
Möhren mit Petersilie 61
Möhren-Kokos-Suppe mit Ingwer 69
Möhrenrohkost mit Ingwer 61

N

Nudel-Brokkoli-Gratin mit Pilzen 85
Nudelgerichte 74 ff
Nudeln
- Alfredo 79
- mit Chilimöhren und Schafskäse 82
- mit feuriger Paprika-Tomaten-Sauce 81
- mit Möhrenpesto, Schafskäse und Salami 164

aus: Summ, Das neue große Buch der Trennkost (ISBN 9783830436669)
© 2010 TRIAS Verlag

- mit Paprika und Salami 80
- mit Waldpilzsauce 85
- neapolitanisch 77
Nudelsalat
- scharfer, mit Debreziner 76
- spanischer 76

O

Obstfrühstück 176
Ofenkartoffel, überbackene 95
Oliven 56
- Antipasti 62
Omelett, italienisches 135
Omelett mit feinen Kräutern 131

P

Paprikaschote, gefüllte 113
Pellkartoffeln mit Kümmelquark und Radieschen 88
Penne mit Joghurt-Pesto 80
Pesto
- Gemüsesuppe 71
- Penne 80
Pflaumenkompott mit Joghurt 150
Pizza
- Mario vom Blech 171
- mit Paprika 163
Pizzabrot, überbacken mit Gemüse 138
Putengeschnetzeltes mit Blumenkohl 109
Putenkeule mit Apfel-Lauch-Gemüse 169

R

Raclette amerikanisch 170
Radieschen, Pellkartoffeln mit Kümmelquark 88
Rahmgeschnetzeltes mit Pilzen und Gemüse 159
Ratatouille 113
Räucherfischsalat mit Curry-dressing 121
Reis-Gemüse-Pfanne mit Schafskäse 172
Reis- und Getreidegerichte 96 ff
Reissalat mit Putenlachsschinken 98
Rettich, Knoblauchkäse 142
Rettichsalat mit mariniertem Rindfleisch 114
Rinderhackfleischklößchen, Tomaten-Gemüse-Suppe 73
Rinderschinken
- Krautsalat 65
- Rosenkohlsalat 65
Rindfleisch
- in Chilisauce aus dem Wok 169
- mariniertes, mit Rettichsalat 114
Romanasalat mit Radieschen 56
Romanesco mit grüner Eiersauce 132
Rosenkohlsalat mit Haselnüssen 65
Rosinen-Buttermilch-Müsli 176
Rosmarin, Rote Bete 59
Röstbrot mit Gemüsesticks und Petersiliensauce 156
Rösti mit Eiersahne und Tomatensalat 90
Rote Bete in der Folie 59
Rotkohl, Kalbsleber 114
Rouladen in Rotweinsauce 168
Rührei
- französisches, mit Schinken 133
- mit Schinken 177
Rumpsteak in Rotwein-Pilz-Sauce mit Bohnensalat 111

S

Salaminudeln 80
Salat
- gemischter, italienischer 56
- mit Petersiliensoße 57
- Nizza 106
- Straßburger, mit Erdbeeren und
Saltimbocca klassisch 110
Sardellen, Eiersalat 130
Sardelleneier 178
Sauerkraut-Snack 178
Schafskäse 139
Schafskäse, marinierter, mit Grillpaprika 138
Schinken mit Rührei 133
Schinken-Käse-Baguette, amerikanisches 139
Schinkennudeln mit Nüssen und Kräutern 81
Schinkenspiegeleier mit Rahmspinat 134
Scholle mit Orangenfilets und Salatherzen 126
Schwertfisch mit gewürzten Paprikastreifen 124
Selleriepüree 117
Selleriesalat mit Rosinen 60
Shipli mit Chilimöhren und Schafskäse 82
Sommersalat mit Curry-Eiern und Gänseblümchen 130
Spaghetti
- mit Tomatensauce 163
- Primavera 78
Spargel, grüner, Nudeln neapolitanisch 77
Spätzle 75
Spiegeleier 177
Suppen 66 ff

T

Tagliatelle mit Champignon-Kräuter-Sauce 77
Thunfischrouladen, spanische 125
Thunfischsalat mit Ei und Paprika 120
Thymian, Bohnensalat 64
Tomaten-Gemüse-Suppe mit Hackklößchen 73
Tomaten-Käse-Häppchen 178
Tomaten-Paprikasauce, Spaghetti 163
Tomatensalat mit Rösti und Eiersahne 90
Tomatentoast, Lauchcremesuppe 69

V

Vanilleeis mit Rosinen und Rosenblättern 146
Vanillepudding mit Heidelbeeren 149
Vollkornknäcke mit Quark 177
Vollkornreis, Gemüsesuppe 71

W

Waldpilzsauce mit Bandnudeln 85
Würstchenspieße mit Ketchup und Cornichons 157

Z

Ziegenkäse, Bratkartoffeln 92
Zimtjoghurt mit Nüssen 178
Zitronenquark mit Erdbeermus 151
Zucchini-Lasagne mit Mozzarella 142
Zwiebelgulasch mit Rahmspinat 109

aus: Summ, Das neue große Buch der Trennkost (ISBN 9783830436669)
© 2010 TRIAS Verlag