

- 8 **Einleitung**
- 10 **Das Konzept**
- 11 Das Schöne an der Bedarfsorientierten Ernährung
- 13 Das Besondere an der Bedarfsorientierten Ernährung
- 14 Sich ernähren unter Berücksichtigung von Organaktivitäten – circadiane Rhythmik
- 15 Chronobiologie
- 17 Wetterabhängige und regionale Ernährungsunterschiede
- 17 Sich ernähren unter Berücksichtigung des Alters, des Geschlechts und der Konstitution
- 18 Wechselwirkungen einzelner Nährstoffe
- 20 **Die Umsetzung der Bedarfsorientierten Ernährung im Alltag**
- 21 Der Einstieg in die bedarfsorientierte Ernährungsweise
- 22 Eine Möglichkeit: Mahlzeiten ergänzen
- 23 Weitere Möglichkeit: vorbereitend essen
- 23 **Erster Schritt: Umstellung des Mittagessens**
- 24 Für das Mittagessen gilt: Die Mischung macht's!
- 25 **Zweiter Schritt: Umstellung des Abendessens**
- 26 Für das Abendessen gilt
- 28 Günstige Nahrungsmittel für das Abendessen (Tabelle)

- 31 **Dritter Schritt: Umstellung des Frühstücks**
- 32 Günstige Speisekombinationen für ein Frühstück
- 33 Kalte Hände und Füße
- 34 Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel fördert die Konzentrationsfähigkeit
- 35 **Die Wirkung von Quark und Frischkäse**
- 36 Günstige Nahrungsmittel für das Frühstück (Tabelle)
- 39 Getränke
- 40 Das Vorweg-Frühstückchen als Starthilfe
- 42 **Was bei der Auswahl der Nahrungsmittel und beim Einkauf zu beachten ist**
- 44 Salatpflanzen und Gemüse
- 46 Obst
- 48 Getreide, Reis, Hirse, Buchweizen, getrocknete Hülsenfrüchte und daraus gewonnene Produkte
- 50 Milchprodukte
- 52 Soja- und Getreidedrinks – Pseudomilchgetränke, die gar nicht als Milch bezeichnet werden können
- 53 Eier
- 54 Fleisch
- 56 Fisch, Meeresfrüchte
- 57 Öle und Fette

60 **Was alles bei der Zubereitung von Speisen zu bedenken ist**

- 60 Gemüse
- 62 Getreide und getrocknete Hülsenfrüchte
- 64 Einweich- und Garzeiten von getrockneten Hülsenfrüchten (Übersicht)
- 66 Bekömmlichkeit von Nahrungsmitteln verbessern durch bestimmte Zubereitungsarten (Übersicht)
- 67 Fleisch
- 68 Fisch

70 **Rezepte**

- 71 Einleitung

72 **Frühstück**

72 **Das kleine „Vorweg-Frühstück“ für Morgenmuffel nach schlechter nächtlicher Regeneration**

- 73 Toast mit frischem Fruchtaufstrich
- 73 Himbeer-Orangen-Fruchtaufstrich
- 74 Himbeer-Johannisbeer-Fruchtaufstrich
- 74 Beeren-Fruchtaufstrich
- 75 Rote Bete-Johannisbeer-Aufstrich
- 75 Blaubeeren-Fruchtaufstrich
- 76 Hefe-Polenta-Brötchen mit Fruchtaufstrich
- 76 Gelbe Grapefruit
- 77 Frische Orange
- 77 Maiswaffel mit Kirschmarmelade
- 78 Toast mit Camembert und Preiselbeermarmelade (nach Tönnies)

78 **Brot wird von einigen Personen besser vertragen, wenn es getoastet wird**

- 79 Toast mit Parmesan-Käse und Dörripflaume
- 80 Buttermilch mit Himbeeren
- 80 Wasser mit einem Spritzer Zitrone (nach Tönnies)

- 81 Wasser mit Essig
- 81 Gurkensaft mit Essig

82 **Genussmittel Kaffee und Tee**

83 **Tönnies-Kaffee**

- 83 Variation 1: Espressokaffee
- 84 Variation 2: Kaffee oder Espresso mit echtem Kakao
- 84 Variation 3: Kaffee oder Espresso mit Kardamom
- 85 **Tönnies-Tee**

86 **„Starkmacher“-Frühstücksvariationen**

- 87 Das legendäre Linsenfrühstück mit Ei und Speck (nach Tönnies)

88 **Die Wirkung von Linsen am Morgen**

- 90 Beefsteak-Burger mit gelben Linsen und etwas grünem Salat
- 92 Tartar aus Rindfleisch (und Matjes)
- 93 Rührei mit Linsen (nach Tönnies)
- 94 Grützwurst mit Spiegelei

95 **Die Wirkung von Ei am Morgen**

96 **Stapelbrot-Variationen (nach Tönnies)**

- 96 Stapelbrot mit Kochschinken, Spiegelei, Parmesan, Tomate, Basilikum
- 97 Stapelbrot mit Rotwurst, Bergkäse, Spiegelei
- 98 Stapelbrot mit Lammsalami, Ziegenfrischkäse, Salat und Bergkäse
- 99 Stapelbrot mit Corned-Beef, Spiegelei und Linsen

100 **Nicht immer ist Vollkornbrot gesünder und bekömmlicher als Misch- oder Weißbrot**

- 101 Rührei mit Emmentaler und roter Bete
- 102 Schwarzbrot mit Rührei und Nordseekrabben
- 103 Hähnchenschenkel mit Ruccola (nach Tönnies)
- 104 Eier Benedikt mit Lachs und Ruccola
- 106 Klöpschen mit Linsen
- 107 Wiener Würstchen auf Toast
- 108 **Die Wirkung von gesäuertem Hering am Morgen**
- 109 Rollmops
- 110 Hering in Aspik

- 111 Lachsbrot mit Meerrettich
- 112 Heringssalat mit rote Bete
- 113 Brot mit Meerrettichquark und Thymian
(nach Tönnies)

- 114 Griebenschmalz
- 115 Schmalzbrot mit Bauernhandkäse
- 116 Eierblümchen-Suppe (nach Tönnies)
- 117 Porridge
- 118 Mais-Riebel mit Aprikosenmus
- 119 Polentabrei
- 120 **Die Wirkung von Polenta**

122 **Mittagessen**

- 123 Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen
- 124 Gelbe Erbsensuppe
- 125 Gemischter Salat als Beilagensalat (nach Tönnies)
- 126 Spaghetti Bolognese mit Linsen
- 128 Salat mit Kalbsbraten, Thunfisch und Kichererbsen
- 129 Polenta-„Pizza“-Auflauf mit Käse und Tomaten
- 130 Geflügelleber-Salat
- 132 Polentaschnitte mit Sauce Bolognese
- 134 Mais-Riebel mit gereiftem Rohmilchkäse
- 135 Polentakuchen mit Lardo, Käse und Rosmarin
- 136 Rotwein-Risotto
- 137 Graupen-„Risotto“ mit Speck
- 139 Risotto mit Jakobsmuscheln
- 140 Bauernfrühstück mit Tomatensalat
- 141 Gemüse-Omelette
- 142 Eierpfannkuchen mit Kartoffel, Speck und Bohnen
- 143 **Welches Bratfett eignet sich am besten?**
- 144 Hähnchenschenkel mit Salat und Kartoffelstampf
- 146 Hirsebratling mit Brokkoli und Gruyère
- 148 Ravioli mit Speck-Champignon-Füllung
- 150 Hack-Reis-Bällchen dazu Kartoffelbrei und Feldsalat
- 152 Lammkeule mit getrockneten Tomaten und schwarzen Oliven
- 156 Gebratener Ziegenkäse
- 158 Rouladen mit Getreidereis und grünen Bohnen
- 160 Züricher Kalbs-Geschnetzeltes mit Reibekuchen

- 161 Kartoffelreibekuchen mit Lachs und Blattsalat
- 162 Ziegenfilet auf Ruccolasalat mit gelbem Erbsmus
- 162 Halb gegartes Thunfischsteak mit Sesam und Orangenstreifen

- 164 Kabeljau mit Kapern und Brotcroutons
- 165 Schellfisch im Ei-Parmesan-Mantel
- 166 Zander mit Reis und Tomaten-Sahne
- 167 **Die Wirkung von vorbehandeltem Vollkornreis zu Fischgerichten**

- 168 Kabeljau im Ofen gegart mit Cherry-Tomaten, Fenchel und Zwiebeln
- 170 Heilbutt vom Grill auf Linsen-Risotto mit Orangencreme

172 **Abendessen**

- 172 Brot mit Pferdebohnen, Paprika und Tomate
- 174 Makrele auf Brot
- 175 Makrelen-Creme
- 176 Brot mit Schmand, Gurke, Lachs, Schnittlauch
- 177 Brot mit Erdnussmus und Banane
- 178 Avocado auf Brot
- 180 Avocado-Creme mit Roquefort
- 180 Avocado-Creme
- 181 Weiße Bohnen-Creme
- 182 Hummus – Kichererbsen-Creme
- 183 Kichererbsen-Erdnuss-Aufstrich
- 184 Dattel-Mohn-Aufstrich
- 185 Kartoffel-Lauch-Aufstrich mit Kräutern
- 186 Mais-Wraps
- 186 Thunfisch-Kichererbsen-Wrap
- 187 Wrap Mediterran
- 187 Wrap mit Kidney-Bohnen
- 187 Avocado-Kichererbsen-Wrap
- 188 Grillgemüse
- 189 Salat mit weißen Bohnen
- 190 Bunter Reissalat
- 191 Linsensalat herzhaft
- 192 Süßer Linsen-Bananensalat mit Sahne
- 193 Fruchtsalat (nach Tönnies)

194 Kartoffelsalat mit frischen Kräutern
195 „Sauerstoff-Salat“ (nach Tönnies)
196 Fenchelsalat
197 Champignonsalat
198 Rote Betesalat mit Avocado und Hering
199 Avocadosuppe
200 Rote Betesuppe
202 Frische Erbsensuppe
203 Brokkolicremesuppe
204 Gelbe Erbsencremesuppe
206 Pastinakencremesuppe mit Birne
207 Champignoncremesuppe mit getrockneten Tomaten
208 Radicchio-Risotto
210 Chicorée mit Eihaube aus der Pfanne (nach Tönnies)
211 Rührei mit Parmesan und roter Bete
212 Nudeln mit Brokkoli und Parmesan
213 Couscous mit Pfannengemüse
214 Buchweizen mit Champignons und Petersilie

216 **Süße Leckereien für ab und zu**

217 Polenta-Orangen-Muffins
218 **Weißmehl oder Vollkornmehl?**
219 Schoko-Linsen-Muffins mit Himbeeren
220 Hafer-Waffeln mit Dickmilch, Äpfeln und Blaubeeren
221 Polenta-Waffeln
222 Buchweizen-Mohn-Waffeln mit Waldhonig
223 Weiße Bohnen-Torte mit Birnen
224 Buttermilch-Törtchen mit Himbeeren
226 Buttermilch-Blaubeer-Torte
228 Früchtebrot
229 Pflaumenkuchen mit Hefe-Polenta-Teig
230 Mohn-Birnen-Kuchen
231 Mohn-Orangen-Kuchen
232 Polenta-Gugelhupf
233 Mohn-Blumen-Kekse
234 Brombeergrütze
234 Kirschgrütze

235 Blaubeergrütze
235 Haferflocken mit Kirschen (nach Tönnies)
236 **Lakritz aus Süßholzwurzel**
237 **Kakao und Zartbitterschokolade**

238 **Salz, Gewürze und Tönniesschnaps**

238 Salz
238 Pfeffer und Chili
239 Gewürzmischungen
240 Tönniesschnaps

242 **Anhang**

242 Nährstoffliste nach Heinrich Tönnies mit
therapeutisch einsetzbaren Nahrungsmitteln
246 Grundversorgung mit Nahrungsmitteln,
die häufig bei der Bedarfsorientierten Ernährung
Verwendung finden (Einkaufsliste)
250 Literatur
252 Haftungsausschluss
253 Zur Autorin
253 Danksagung