

6 VORWORT

9 HYPERURIKÄMIE UND GICHT – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Was ist Hyperurikämie und was ist Gicht?
- 12 Formen der Gicht
- 12 Der Gichtanfall
- 16 Harnsäureauskristallisation – welche Körperteile
sind am häufigsten betroffen?
- 16 Die Medikamente

19 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?

- 20 Richtig essen und trinken – was ist jetzt besonders wichtig?
- 24 Das richtige Gewicht
- 25 Nährstoffe in der purinarmen Ernährung
- 31 Richtig Trinken
- 32 Musterpläne
- 35 30 Ernährungstipps für das tägliche Leben

47 60 LECKERE REZEPTE BEI HYPERURIKÄMIE UND GICHT

- 48 Frühstücksträume
- 48 Purinarmes Luxusfrühstück
- 49 Kiwi-Orangen-Müsli
- 50 Birnen-Zimt-Müsli

- 51 Sonntagsfrühstück
- 52 Vollfruchtmüsli
- 54 Sonntagsbrötchen
- 55 Johannisbeerbrötchen
- 56 Käse-Trauben-Brot
- 57 Vollkornbrötchen „Südsee“

58 **Herzhafte Mittagessen**

- 58 Körnige Lauchcremesuppe
- 59 Französische Zwiebelsuppe
- 60 Gratinierte Tomatensuppe mit Basilikum
- 62 Schwäbische Käsespätzle
- 64 Möhrenpuffer mit Schafskäse
- 66 Knoblauchquark
- 67 Mediterranes Rührei
- 68 Eier in Senfsoße
- 70 Linsengemüse
- 71 Zucchini-Pilz-Ragout
- 72 Pellkartoffeln mit Meerrettichquark
- 74 Backkartoffeln „à la Méditerranée“
- 75 Überbackener Tomatenreis
- 76 Gefüllter Kohlrabi mit Parmesan-Kartoffelpüree
- 78 Gnocchi mit Austernpilzen und Mozzarella
- 80 Gemüselasagne
- 82 Bunte Gemüsepaella

- 84 Kabeljau mit Tomaten-Orangen-Soße
- 86 Lachs im Spinat
- 88 Schollenfilet mit Champignons
- 89 Fischfilet im Gemüsebett
- 90 Puten-Gemüse-Pfanne „Schanghai“
- 92 Zigeunergulasch
- 94 Hackbraten
- 95 Gemüsespaghetti

- 96 **Leichte Abendessen**
- 96 Chicoréesalat „Malteser Art“
- 97 Lauch-Apfel-Salat
- 98 Griechischer Salat
- 100 Möhren-Weißkohl-Frischkost
- 101 Bunter Hähnchensalat
- 102 Herbstsalat
- 103 Großer Rohkostteller
- 104 Marinierter Mozzarella mit Tomaten
- 105 Gazpacho
- 106 Fitnessburger
- 108 Eingelegte Joghurtkugeln „à la Kreta“
- 109 Pikante Apfel-Möhren-Paste
- 110 Kresse-Meerrettich-Aufstrich
- 111 Apfel-Sellerie-Aufstrich „à la méditerrané“
- 112 Avocado-Knoblauch-Aufstrich
- 113 Frühlingsbrot
- 114 Tomaten-Kresse-Brot

115	Süße Zwischenmahlzeiten und Desserts
115	Bananenquark
116	Rote Grütze mit Vanillecreme
118	Apfel-Birnen-Joghurt
119	Aprikosen-Brombeer-Traum
120	Obstspieße mit Joghurtdekor und Zimt
121	Heidelbeer-Halbgefrorenes
122	Apfeltorte
124	Käsekuchen
125	Exotischer Mango-Vanille-Drink
126	Möhren-Apfel-Shake
126	Pikanter Gemüsedrink
128	Heidelbeersshake
129	ANHANG
129	Adressen
130	Register