

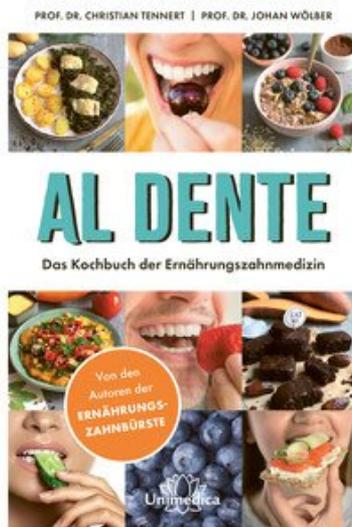
Tennert, Prof. Dr. Christian / Wölber, Prof. Dr. Johan  
AL Dente

Extrait du livre

[AL Dente](#)

de [Tennert, Prof. Dr. Christian / Wölber, Prof. Dr. Johan](#)

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



<https://www.editions-narayana.fr/b32323>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<https://www.editions-narayana.fr>

[Les Éditions Narayana/Unimedica](#) sont spécialisées dans la publication d'ouvrages traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homéopathie tels que [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

Les [Éditions Narayana](#) organisent des [séminaires spécialisés sur l'homéopathie](#). Des orateurs de renommée mondiale comme [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

# INHALT

Vorwort . . . . .	9
Einleitung . . . . .	11
Die sechs Prinzipien einer mundgesunden Ernährung . . . . .	17
<i>Wissenshappen: Meiden Sie industriell prozessierte Nahrungsmittel . . . . .</i>	19

## Frühstück – das Fastenbrechen (breakfast)

Tennert-Müsli . . . . .	26
Herzhaftes Getreide-Müsli . . . . .	28
Veganes Bircher-Müsli . . . . .	32
Overnight-Schoko-Müsli . . . . .	34
Hafer-Chia-Pudding . . . . .	36
<b>Mein Lieblingsgericht von Prof. Dr. Roland Frankenberger:</b>	
Mein Power-Frühstück (an 200+ Tagen im Jahr) . . . . .	38
Schokostart-Müsli . . . . .	40

## Kleine Mahlzeiten für unterwegs oder zwischendurch

Bananen-Hafer-Riegel . . . . .	44
Dattel-Hafer-Riegel . . . . .	46
Quinoa-Hafer-Riegel . . . . .	48
Dinkel-Vollkorn-Bruschetta . . . . .	50
Tomate-Mozzarella . . . . .	52
Lachs mit veganem Sahnemeerrettich . . . . .	54
<i>Wissenshappen Omega-3: Welches, woher und wie viel? . . . . .</i>	54
Rote-Bete-Hummus . . . . .	58
Veganes Bananenbrot . . . . .	60
Mandelknäckegebrot . . . . .	62
Wirsingchips . . . . .	64
Life Changing Bread . . . . .	66

## Salate, Bowls und Vorspeisen

Hirsessalat . . . . .	70
<b>Mein Lieblingsgericht von Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl:</b>	
Hirsessalat mit Brokkoli, Artischocken und Ei . . . . .	72
Kichererbsensalat mit Mozzarella . . . . .	76
<i>Wissenshappen: Hülsenfrüchte – die Alleskönner</i> . . . . .	76
<b>Mein Lieblings-(Nitrat-)Gericht von Prof. Dr. Yvonne Jockel-Schneider und Prof. Dr. Ulrich Schlagenhaut:</b>	
Rote-Bete-Carpaccio . . . . .	78
<i>Wissenshappen: Pflanzliche Nitrate</i> . . . . .	81
Brotsalat mit Spargel . . . . .	82
Inkasalat . . . . .	84
Herbstlicher Salat mit Roastbeef . . . . .	86
Rucolasalat mit Pilzen und Linsensoße . . . . .	88
Wintersalat mit Lachsfilet . . . . .	90
Weißer Bohnen mit Trüffel . . . . .	92
Buddha-Bowl . . . . .	94
Gemüse-Couscous-Bowl . . . . .	96
Poke Bowl . . . . .	98
Vegane Poke Bowl . . . . .	102
Asiatische Edamame-Bowl . . . . .	104
Asiatische Rindfleisch-Bowl . . . . .	106
<i>Wissenshappen: Fleisch– Wenig? Gar nicht? Welches?</i> . . . . .	108

## Warme Gerichte und Hauptspeisen

<i>Wissenshappen: Öle/Fette zum Braten</i> . . . . .	112
Indisches Gemüse-Curry . . . . .	112
Rote-Linsen-Curry mit Süßkartoffeln . . . . .	114
<b>Mein Lieblingsgericht von Andrea Stallmann:</b>	
Süßkartoffel-Linsen-Eintopf mit Spinat . . . . .	116

### **Mein Lieblingsgericht von Dr. Christina Pappe, M. Sc.:**

Kichererbseneintopf mit Kokosmilch . . . . .	120
Warum nicht mal gar nichts essen? . . . . .	124
Vollkorn-Pizza . . . . .	126
Polenta-Pizza . . . . .	128
Kürbissuppe mit Roter Bete . . . . .	130
Kürbis-Linsen-Suppe . . . . .	132
Vollkornpasta mit Gemüse-Tomatensauce . . . . .	136
Pasta alla Norma – die klassische sizilianische Auberginen-Pasta . . .	138
Malfatti . . . . .	140
Winter-Minestrone mit Maronen . . . . .	142

### **Mein Lieblingsgericht von Dr. Mathias Riedl:**

Gemüsenudeln mit Tomatensauce . . . . .	144
Seefisch an Gemüsepfanne mit Zitronensauce . . . . .	146

### **Mein Lieblingsgericht von Prof. Dr. Christian Hannig:**

Heimwehessen für Norddeutsche: Palme des Nordens – der Grünkohl . . . . .	148
Rösti mit Ofengemüse . . . . .	152

### **Mein Lieblingsgericht von Dr. Valentin Bartha, M. Sc.:**

Symphonie Méditerrané: Linsen-Komposition mit Zucchini-Paprika-Confit und Feta-Perlen . . . . .	154
Asiatische Gemüsepfanne mit Vollkornspaghetti . . . . .	158
Vegane Paella . . . . .	160

### **Mein Lieblingsgericht von Jürgen Kleinhappl:**

BBQ-Blumenkohl-Wings mit Kokosreis . . . . .	162
Gebackene Süßkartoffeln mit selbst gemachtem Ketchup . . . . .	166
Quinoa mit Gemüse-Avocado-Soße . . . . .	168
Kottu Roti . . . . .	170
Beluga bourguignon . . . . .	172
Gemüse-Lasagne . . . . .	174
Wild an Gemüse mit Rotweinsauce und süßen Bratkartoffeln . . . . .	178

## Desserts und süße Gerichte

Bananen-Beeren-Eis . . . . .	184
<i>Wissenshappen: Zuckerentwöhnung – es lohnt sich!</i> . . . . .	186
Chia-Beeren-Quark . . . . .	186
Bananen-Pancakes . . . . .	188
Schokoladenmuffins . . . . .	190
Karottenkuchen . . . . .	192
Kürbis-Cookies . . . . .	194
<i>Wissenshappen: Was ist mit Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen?</i> . . . . .	196
Annas Schoko-Himbeer-Kuchen . . . . .	196
Versunkener Apfelkuchen . . . . .	198
Süßkartoffelbrownies . . . . .	200
Eiskaffee . . . . .	202
<i>Wissenshappen: Was macht Kaffee so gesund – und wieviel?</i> . . . . .	202
Was bringt die Zukunft? . . . . .	207
Quellen . . . . .	209
Stichwortverzeichnis . . . . .	217

## Was bisher geschah ...

Vielleicht haben Sie sich bereits gefragt, wieso sich ausgerechnet zwei Zahnmediziner mit den Essgewohnheiten unserer Zeit beschäftigen. Sind Sie schon mal von Ihrer Zahnärztin mit neuen Rezeptideen nach Hause gekommen?

Bei uns entstand das Interesse für gesunde Ernährung zwar zu Beginn unseres Berufslebens als Zahnärzte und Wissenschaftler an der Universitätsklinik Freiburg, zunächst aber aus einem anderen Grund: Wir wollten damals einfach ein paar Kilo Körpergewicht verlieren – und uns wurde schnell klar, dass wir dazu unsere Ernährung ändern mussten. Also begannen wir, in vielen Büchern und wissenschaftlichen Artikeln nach Ernährungsstrategien zur Gewichtsreduktion zu recherchieren. Ein Nährstoff, der im Grunde in allen Artikeln als dafür ungeeignet beschrieben wurde, war Zucker. Wir strichen schnell sämtliche Nahrungsmittel und Getränke aus unserer Ernährung, die Zucker enthielten. Auch industriell stark veränderte Nahrungsmittel wie Weißmehl- oder Fertigprodukte und Fastfood kamen nicht mehr auf den Tisch.

Um die Entzugserscheinung einigermaßen abzdämpfen, gönnten wir uns in den ersten Wochen noch einen »Überernährungstag« pro Woche. An diesem Tag hauten wir nach Herzenslust rein, da wir ja von Montag bis Samstag so stark »verzichten« mussten. Aber mit der Zeit empfanden wir es nicht mehr als Verzicht, Zucker, Weißmehl-, Fertigprodukte und Fastfood wegzulassen, sondern immer mehr als Befreiung. Mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und nur wenigen tierischen Produkten nahmen wir in kurzer Zeit mehrere Kilo Körpergewicht ab. Bei unserem Streifzug durch die wissenschaftlichen Artikel stießen wir aber auch auf viele Hinweise, wie eine gesunde Ernährung die häufigsten Erkrankungen der Mundhöhle, die wir als Zahnärzte täglich behandeln, positiv beeinflussen kann. Dazu gehören Karies, Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis).

Gleichzeitig sahen wir die vielen Menschen um uns herum, die mit ihrer Gewöhnung an oder sogar Sucht nach zucker- und weißmehreicher Ernährung ihre Mundhöhle ständig krankmachenden Reizen für Karies und Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) aussetzten. Das Fachgebiet Ernährung oder Ernährungsmedizin ist kein fester Bestandteil des Studiums der Zahnmedizin. Es wurde zwar hier und da erwähnt, aber in der Ausbildung zur Zahnärztin und zum Zahnarzt lernt man kaum etwas über Ernährung. Dafür lernt man alles über die Prophylaxe bezüglich Mundhygiene: Richtiges Zähneputzen, die Wirkung von Fluoriden und andere plaquereduzierenden Maßnahmen zur Vorbeugung von Karies, Gingivitis und Parodontitis – den größten Teil des Studiums machte aber vor allem das Lernen von handwerklichen Reperaturen von Zähnen aus. Hinzu kam, dass es zum damaligen Zeitpunkt nur wenige Forschergruppen in der Zahnmedizin gab, die zu Ernährung und Erkrankungen der

Mundhöhle forschte. Dies bewegte uns, selbst Studien zum Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf Karies, Zahnfleischentzündung und Parodontitis durchzuführen<sup>23 45 6</sup>. Die Ergebnisse aus diesen Studien waren für uns wirklich überwältigend. Wir interessierten uns immer mehr für diese Zusammenhänge und spezialisierten uns auf das Gebiet der Ernährungsmedizin.

Als Wissenschaftler läuft man Gefahr, nur von Studie zu Studie zu hecheln, ohne sich um die Verbreitung der Inhalte zu kümmern. Hier sahen wir aber eine erhebliche Verantwortung: Wenn deutlich wird, wie gut diese Ernährungsweisen gegen Karies, Zahnfleischentzündung und andere Erkrankungen wirken, wäre es unethisch, diese Inhalte nicht möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Dies war auch der Grund für unser erstes Buch *Die Ernährungs-Zahnbürste*. In diesem Ratgeber stellen wir anschaulich die Hintergründe unserer modernen Ernährung dar, die die Hauptursache für Karies, Gingivitis, Parodontitis und viele allgemeine Erkrankungen ist. Dabei stellen wir sechs Prinzipien auf, die eine mundgesunde Ernährung ausmachen und diese werden mit einigen schmackhaften und gesunden Rezepten am Ende des Buches zur Anwendung gebracht. Es ist vermutlich der erste Ernährungsratgeber seiner Art und soll als Präventionsmaßnahme und der Therapie dienen.

Wir wurden mit der Zeit von immer mehr Menschen nach weiteren Rezepten gefragt und können nun mit *AL DENTE* endlich ein eigenes Mund-Gesund-Kochbuch liefern. Wenn Sie so wollen ist es die *Ernährungs-Zahnbürste* in Aktion!



## ... und wie es weiterging

Nach dem Erscheinen der *Ernährungs-Zahnbürste* haben wir viel Zuspruch für unseren Ansatz bekommen und nach und nach ein Netzwerk mit vielen Kolleginnen und Kollegen aus der Zahnmedizin, Medizin und Ernährungsberatung aufgebaut, die sich leidenschaftlich mit Ernährung bzw. Ernährungsmedizin befassen und auch dazu forschen. Wir stehen im Austausch mit zahlreichen Aktiven und Forschern im Bereich der Ernährungszahnmedizin – ein Fach, das es vorher so nicht gab. Nach Vorträgen und Workshops erreichten uns immer wieder tolle Rückmeldungen, die uns zeigten, dass ein unheimliches Interesse an ursachengerichteter Gesundheit und gesundem Genuss besteht. Die Rückmeldungen zur *Ernährungs-Zahnbürste* waren übrigens überwältigend: Viele Leserinnen und Leser, darunter auch Kolleginnen und Kollegen, haben uns berichtet, dass sich nicht nur ihre Mundgesundheit stark verbessert hat, sondern sie auch erfolgreich Gewicht verloren haben. Das hat uns sehr stolz gemacht und gefreut, quasi über »Ferntherapie« Menschen zu einer besseren Mund- und Allgemeingesundheit zu verhelfen.

Wir haben in den letzten Jahren selbst viele Patientinnen und Patienten betreut und konnten live beobachten, wie sich deren Mundgesundheit und zumeist auch ihre Allgemeingesundheit immens verbessern konnte – unser Konzept funktioniert! In den vielen positiven Zuschriften von Leserinnen und Lesern der *Ernährungs-Zahnbürste* fragten viele nach weiteren Rezepten. Nun haben wir es endlich geschafft: Ein Kochbuch für gesunde Zähne, Zahnfleisch und Allgemeingesundheit. Dieses Kochbuch soll die *Ernährungs-Zahnbürste* in der Anwendung der sechs Prinzipien einer mundgesunden Ernährung mit über 60 ausgeklügelten, gesunden Rezepten unterstützen.

## Aufbau des Buches

Unser Buch ist aus sechs Kapiteln aufgebaut. Im ersten Kapitel werden die sechs Prinzipien einer mundgesunden Ernährung vorgestellt. Diese Prinzipien stellen sozusagen einen Leitfaden für das Einkaufen von Nahrungsmitteln und die Zusammensetzung sämtlicher Gerichte dar. Jedes Gericht sollte möglichst viele dieser Prinzipien abdecken. In den folgenden Kapiteln geht es dann richtig zur Sache – natürlich mit verschiedenen leckeren und gesunden Frühstücksrezepten für den besten Start in den Tag. Danach folgen kalte Gerichte wie Salate, Bowls und Vorspeisen. Warme Gerichte und Hauptspeisen machen den größten Teil unserer Rezeptsammlung aus, da sie sowohl mittags als auch abends gut geeignet sind. Was natürlich nicht fehlen darf, sind gesunde Desserts und süße Gerichte. Diese Rezepte waren mitunter die aufwendigsten beim Experimentieren, da sie natürlich auch den Anspruch haben, weder zugesetzten Zucker noch Weißmehl, sondern nur natürliche Zutaten zu enthalten. Zudem sollen sie gesund sein.

Verstehen Sie unsere Rezepte auch als eine Anregung, selbst zu experimentieren. Wenn Sie andere Obst- und Gemüsesorten mögen, als in dem ein oder anderen Rezept angegeben sind, dann tauschen Sie diese gern gegen andere aus. Wir haben vegetarische und vegane Rezepte jeweils mit einem Symbol gekennzeichnet. Weiterhin ist jedes Rezept bezüglich der Prinzipien einer mundgesunden Ernährung und wichtiger Nährstoffe bewertet – so wie Sie es vielleicht schon aus der *Ernährungs-Zahnbürste* kennen. Es sind stetig »Wissenshappen« eingebaut, in denen auf die Bedeutung verschiedener Nährstoffe vor einem ernährungswissenschaftlichem Hintergrund hingewiesen wird. Zudem haben wir zahlreiche Tipps zum Einkaufen von Nahrungsmitteln und zur Zubereitung sowie viele Anregungen, wie eine gesunde Ernährung im Alltag etabliert werden kann, eingestreut. Was uns als eigene »Würzung« zum Buch besonders freut, sind die eingestreuten Lieblingsrezepte von befreundeten Kolleginnen, Kollegen, Köchen und Ernährungsbegeisterten. Wir sind also nicht alleine mit unserer Begeisterung für gesundes Essen. Abgerundet wird unser Buch durch einen Ausblick in die Zukunft der Ernährung und Gesundheit. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte!

**Mit kleinen Wissenshappen,  
damit Sie den Durchblick behalten!**



# TOMATE-MOZZARELLA



## Für eine Portion

150 g Dinkelvollkornbrot  
 1 ½ Tomaten (Rispen- oder Fleischtoma-  
 ten)  
 ½ Mozzarella  
 1–2 EL Balsamicoessig  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 Kräuter nach Belieben: Basilikum, Peter-  
 silie, Schnittlauch, Oregano, Basilikum,  
 Majoran, Rosmarin, ggf. fertige Pizza/  
 Pasta-Gewürzmischung verwenden

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180–200 °C Umluft vorheizen.
2. Dinkelvollkornbrot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und im Backofen 5 Min. backen, danach etwas abkühlen lassen.
3. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
4. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
5. Brotscheiben mit Balsamicoessig und Olivenöl beträufeln und danach mit Tomatenscheiben und Mozzarellascheiben belegen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern verfeinern.

Niedrig-  
glykämisch



Ballaststoff-  
reich



Omega-3-  
Fettsäuren

Antioxidativ



Präbiotika



Vitamin C



# VOLLKORN-PIZZA



## Für eine Pizza (ca. 30 x 30 cm)

### Für den Pizzateig

170 g Urdinkelvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl  
 ½ TL Salz  
 2 TL Olivenöl oder Rapsöl  
 2 g getrocknete Hefe oder 7 g frische Hefe  
 85 ml Wasser

### Für die Tomatensoße

100 g gehackte, geschälte Tomaten aus der Dose  
 1 TL Tomatenmark  
 Salz, Pfeffer und weitere Gewürze nach Belieben (z. B. Paprika, Petersilie, Oregano, Basilikum, Majoran, ggf. fertige Pizza-Gewürzmischung)

### Für den Belag

60 g Gemüse (z. B. Brokkoli, Paprika, Zwiebel, Mais, Pilze)  
 45 g Käse (z. B. Mozzarella, Parmesan)  
 Frische Kräuter und Rucola nach dem Backen

**Tipp:** Die Pizza kann auch auf einem Pizzastein auf dem Grill gebacken werden. Der Vollkorn-Pizzateig eignet sich auch hervorragend für Minipizzen mit diversen Belägen zur Zubereitung im Raclettegerät!

## Zubereitung:

1. Mehl, Salz, getrocknete Hefe, Öl und Wasser in eine große Schüssel geben (falls frische Hefe verwendet wird, diese vorher in 85 ml lauwarmem Wasser auflösen).
2. Den Teig verrühren – ein Rührgerät ist dabei sehr hilfreich. Wenn der Teig knetbar wird, mit der Hand weiterkneten, bis ein glatter, nicht mehr klebriger Teig entsteht (die Konsistenz des Teigs justieren, indem entweder etwas Mehl oder etwas Wasser hinzugegeben wird).
3. Den fertig gekneteten Teig in die Schüssel legen und mit einem Küchentuch abgedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Für die Tomatensoße die gehackten, geschälten Tomaten und Tomatenmark aufkochen und anschließend auf kleiner Stufe köcheln; je nach Belieben die größeren Stücke der gehackten Tomaten während des Köchelns zerdrücken, damit die Soße etwas homogener wird: So lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Soße mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.
7. Gemüse auf die gewünschte Größe schneiden.
8. Pizzateig dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech ausbreiten (etwa 30 x 30 cm) und mit Tomatensoße, Gemüse und Käse belegen.
9. Die Pizza ca. 15–20 Min. backen, bis der Käse geschmolzen und bereits leicht braun ist.
10. Frische Kräuter und Rucola auf der fertigen Pizza verteilen.

Niedrigglykämisch	Ballaststoffreich	Omega-3-Fettsäuren	Antioxidativ	Präbiotika	Vitamin C
✓	✓	✓	✓	✓	✓



# ANNAS SCHOKO-HIMBEER-KUCHEN



## Für 1 Kuchen

1 Ei  
 125 g Joghurt  
 60 ml Rapsöl (ggf. mit Buttergeschmack)  
 100 g Datteln  
 30 g Kakaopulver (Rohpulver, ohne Zuckerzusatz)  
 75 g Buchweizenmehl  
 75 g Vollkornreismehl  
 1 Prise Backpulver  
 50 g f1 gemahlene Mandeln  
 50 ml Pflanzendrink (z. B. aus Hafer, Mandel, Cashew, Soja) oder Wasser  
 125 g Himbeeren

## Zubereitung:

1. Datteln in etwa 100 ml Wasser einweichen bis sie aufquellen und anschliessend pürieren.
2. Das Ei mit dem Joghurt und dem Öl verrühren. Die pürierten Datteln und das Kakao-pulver untermengen. Die Mehle, Backpulver, Mandeln und Pflanzendrink unterheben.
3. Zum Schluss die Himbeeren vorsichtig unter-rühren, den Teig in eine rechteckige, mit Backpapier ausgelegte Form (z. B. 24 x 24 cm) geben und eventuell noch mit Himbeeren belegen.
4. Bei 160° Umluft für ca. 30–40 Min. backen.

## WISSENSHAPPEN: WAS IST MIT SÜSSSTOFFEN UND ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFEN?

Zuckeraustauschstoffe (z. B. Xylit, Erythrit, Sorbit) und Süßstoffe (Acesulfam K, Aspartam, Cyclamat, Sucralose, Saccharin, Stevia) sind oft in zuckerfreien Nahrungsmitteln und Getränken enthalten, um deren süßen Geschmack zu bewirken. Werden sie in höheren Dosen konsumiert, können sie zu Blähungen und Durchfall führen. Außerdem konnte einigen dieser Zuckeraustausch- und Süßstoffen nachgewiesen werden, dass sie die Darmflora verändern, was sich negativ auf die Verdauung und das Immunsystem auswirken kann.

Xylitol und Erythritol wurden in den letzten Jahren als mögliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dargestellt.<sup>72</sup> Daher sollten beide Zuckeraustauschstoffe nur eher selten und dann mit geringen Mengen verwendet werden.

Niedrig-glykämisch



Ballaststoff-reich



Omega-3-Fettsäuren



Antioxidativ



Präbiotika



Vitamin C



ON CASH  
MILK  
FLOUR



from  
all three, I use  
pastrami  
mustard  
and cheese  
cheese can  
a little bit  
does a lot  
en tip: Make  
wider than  
about half an  
the way around

leave the  
I don't,  
at the  
people



# Stichwortverzeichnis

## A

Apfel 26, 28, 32, 36, 40, 78, 186, 190, 198  
Artischocke 72  
Aubergine 138  
Avocado 28, 84, 94, 98, 102, 168

## B

Banane 26, 32, 36, 40, 184, 188, 200  
Belugalinse 172  
Bitterschokolade 26, 186, 190  
Blattspinat 140  
Blaubeere 186  
Blumenkohl 96, 110, 112, 136, 146, 152, 158, 162, 165, 168, 178  
Bohnen 92, 96, 110, 142, 152, 168, 178  
Brokkoli 72, 106, 110, 112, 126, 128, 136, 146, 152, 158, 168, 178, 186  
Brombeere 26, 38, 184, 186  
Brot 50, 52, 54, 66, 82, 92, 170  
Bulgur 94, 104, 106

## C

Cashewnüsse 26, 32, 36, 46, 48  
Champignons 88, 94, 112, 136, 146, 152, 158, 174  
Chia 36, 186  
Chiasamen 20, 26, 36, 46, 54, 62, 66, 186  
Chili 84, 98, 140, 168, 170  
Couscous 96  
Cranberry 44

## D

Dattel 46, 182, 190, 192, 194, 196, 198, 200  
Dinkel 50  
Dorade 57, 146  
Dunkle Schokolade 190, 194

## E

Edamame 102, 104  
Erbsen 110, 160  
Erdbeere 26, 38, 184, 186

## F

Feldsalat 86, 90  
Feta 78, 154  
Fisch 146, 148  
Fleisch 86, 106, 178  
Frühlingszwiebel 76, 92, 102, 106

## G

Granatapfelkerne 32, 36, 90  
Grünkohl 90, 110, 120, 148, 151  
Gurke 28, 70, 96, 98, 102, 104

## H

Hafer 44, 46, 48  
Haselnüsse 26, 32, 36, 46, 48, 66, 192  
Heidelbeere 26, 38, 184  
Himbeere 26, 184, 186, 196  
Hirse 72  
Hummus 94

## I

Ingwer 26, 102, 106, 112, 114, 116, 120, 132, 136, 146, 158, 168, 170

## J

Joghurt 28, 34, 36, 38, 116, 119, 120, 123, 196  
Johannisbeere 26, 38, 184, 186

## K

Kabeljau 54, 148  
Kaffee 202  
Kaki 90

Karotte 22, 28, 70, 96, 104, 168, 170,  
172, 174, 178  
Kartoffel 148, 151, 152  
Käse 126, 128, 138, 144  
Kichererbsen 58, 76, 94, 112, 120, 123,  
134, 136, 146, 158, 168, 174  
Kidneybohnen 112, 136, 146  
Kiwi 26, 28  
Knoblauch 50, 58, 82, 84, 102, 106,  
112, 114, 116, 120, 136, 138, 140, 142,  
144, 154, 160, 168, 170, 172, 178  
Köhler 148  
Kohlrabi 28  
Kokosmilch 112, 114, 116, 120, 130, 162  
Kokoswasser 162  
Kürbis 116, 130, 132, 178, 194

## L

Lachs 54, 90  
Langkornreis 162  
Lauch 160, 170  
Leinsamen 20, 26, 28, 30, 32, 34, 38,  
54, 56, 62, 66  
Linsen 88, 110, 114, 116, 132, 134, 154,  
172

## M

Magerquark 186  
Mais 108, 126, 128, 174  
Mandeln 26, 32, 36, 38, 44, 46, 48, 60,  
62, 66, 70, 78, 190, 194, 196, 198  
Mango 98  
Mangold 120  
Maronen 142  
Meerrettich 54, 86, 96  
Mozzarella 52, 76, 126, 128  
Müsli 24, 26, 28, 32, 34, 40, 68

## O

Olive 70, 78, 82, 88, 96, 102, 104, 154,  
160  
Orange 26, 28, 36, 90

## P

Paprika 28, 70, 84, 86, 94, 96, 110, 112,  
114, 126, 128, 136, 146, 152, 154, 158,  
160, 168, 174  
Paranüsse 26, 36, 46, 48  
Pastinake 172  
Pfefferlinge 88  
Pfersich 26, 28, 36  
Pflaumen 172  
Pilze 28, 88, 94, 110, 126, 128, 136,  
146, 152, 158, 174  
Polenta 128

## Q

Quark 186  
Quinoa 19, 48, 84, 94, 102, 104, 106,  
110, 158, 168

## R

Radicchio 90  
Radieschen 28, 86, 102  
Reis 19, 98, 100, 110, 158, 160  
Ricotta 140  
Rindersteak 106  
Risottoreis 160  
Roastbeef 86  
Romanesco 110, 112, 136, 146, 158, 174,  
178  
Rosenkohl 110, 142, 178  
Rotbarsch 146  
Rote Bete 28, 58, 78, 81, 82, 86, 88,  
104, 130, 152, 168  
Rote Linsen 114  
Rotkohl 28, 102, 181  
Rucola 78, 81, 84, 88, 90, 126, 128

## S

Salat 34, 68, 70, 72, 76, 81, 82, 84, 86,  
88, 90, 96, 102, 154  
Schokolade 34, 40, 190, 196  
Seelachs 54, 104, 106, 146, 151  
Sellerie 172  
Shiitake 88, 112, 136, 146, 152, 158, 174  
Skrei 148  
Soja 26, 28, 34, 38, 40, 70, 174, 184,  
190, 192, 196, 202

Sojajoghurt 26, 34, 36  
 Spaghetti 138, 158  
 Spargel 82  
 Spinat 81, 116, 120, 140  
 Süßkartoffel 114, 116, 166, 200

## T

Tahini 58, 102, 168  
 Thunfisch 54, 146  
 Tofu 102, 110, 112, 136, 158, 160, 170  
 Tomate 28, 52, 70, 84, 94, 96, 144, 160  
 Tortillawraps 170  
 Trüffel 78, 92

## V

Vollkorn 50, 126, 136, 158

## W

Walnüsse 20, 26, 32, 36, 46, 48, 56,  
 78, 190  
 Weiße Bohnen 92  
 Weißkohl 170  
 Wild 178, 181  
 Wildreis 104, 106, 112  
 Wirsing 64

## Z

Zucchini 28, 70, 112, 136, 144, 146,  
 152, 154, 168  
 Zwiebel 28, 72, 76, 84, 86, 92, 94, 112,  
 114, 120, 126, 128, 130, 132, 136, 140,  
 142, 144, 146, 152, 158, 160, 170, 172,  
 174, 178

## Bildnachweis:

Sylwia Erdmanska-Kolanczyk: 29, 33, 35, 37, 39, 41, 45, 47, 49, 51, 53, 55, 59, 61, 65, 67, 71, 73, 77, 79, 83, 85, 87, 89, 91, 93, 95, 97, 99, 103, 105, 107, 113, 115, 117, 121, 125, 127, 129, 137, 139, 141, 143, 145, 147, 149, 153, 155, 159, 161, 163, 167, 169, 171, 173, 175, 179, 187, 191, 193, 195, 197, 199, 201, 203

Privat: 13, 15, 21, 23, 27, 38, 75, 81, 109, 119, 123, 151, 157, 165,

Shutterstock.com: Umschlagvorderseite (v.l.o. ballero, Glayan, Seprimor, KateStock, New Africa), 8 (Patcharida), 10 (Anastasiia Malinich), 16 (ND 700), 24 (Galina Zhigalova), 25 (xpixel), 30 (Cegli), 42 (Food Fantasy), 43 (gresei), 57 o. (sweet marshmallow), 57 u. (Rimma Bondarenko), 68 (Ground Picture), 69 (NataliaZa), 74 (mimage), 76 (pundapanda), 80 (TalyaAL), 100 (Peangdao), 110 (SeventyFour), 111 ifiStudio), 118 (Mironov Vladimir), 122 (Sokor Space), 134 (Paulo Vilela), 150 (Aggie 11), 156 (Cecilia Di Dio), 164 (Aleatin Yildirim), 176 (pbd Stuiio), 180 (FoodAndPhoto), 181 (PeopleImages), 183 (NataliaZa), 204 (Farbzauber), 206 (Vladimir Prokop), 216 (Vera Prokhorova)

## Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de) erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten.

Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedita« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

PROF. DR. CHRISTIAN TENNERT | PROF. DR. JOHAN WÖLBER



# AL DENTE

Das Kochbuch der Ernährungszahnmedizin



Tennert, Prof. Dr. Christian / Wölber,  
Prof. Dr. Johan

[AL Dente](#)

Das Kochbuch für die  
Zähne

220 pages, relié  
publication 2024



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et  
un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)