

Inhaltsverzeichnis

Copyrighted Material

© Bengelmann Verlag Munich 2015

Dr. phil. Walter Rathgeber

Facharzt für Allgemeinmedizin und Soziologe

Hausärztliche Praxis seit 1983 in München

**Ehemaliger Lehrbeauftragter für Medizinische Soziologie an der Fakultät für
Theoretische Medizin der Universität Heidelberg und an der Medizinischen
Fakultät der Universität München**

und

Dipl.-Psych. Gerda Plattner

Praktische Ärztin / Psychotherapie

Hausärztliche Praxis in München

D*A*S*H*-DIÄT

**Das Kochbuch für die schnelle Küche
zu Hause, im Büro und unterwegs.**

I. Allgemeiner Teil: Seite 7 - 87

DASH-LEBENSMITTELKUNDE.

DASH-ERNÄHRUNGSLEHRE.

DASH-KOCHLEHRE.

II. Spezieller Teil (Rezepte): Seite 88-180

**94 Rezepte für DASH-Food und DASH-Drinks,
davon 64 vegetarische Rezepte und 30 Fleisch-
und Fischrezepte.**

**DIE DEUTSCHE DASH-DIÄT GEGEN ADIPOSITAS,
SALZEXZESS UND HYPERTONIE**

nach der „Formula Dr. Rathgeber“.

**Rezepte nur mit Zutaten, die traditionell in der
deutschen, österreichischen, schweizerischen,
italienischen und französischen Schlemmerküche
verwendet werden und üblicherweise im
Haushalt vorrätig sind oder leicht sowie
preisgünstig zu beschaffen sind. Keine seltsamen
oder kostenintensiven Zutaten!**

Senza sale. Sans sel. No-salt-added

***Dieses Buch wurde nachweislich und für jeden
Leser überprüfbar von wirklich existierenden und
praktizierenden Ärzten verfaßt.***

Dieses Buch vermittelt Ihnen das

State-Of-The-Art-Know-How

**für Ihre DEUTSCHE DASH-DIÄT gegen
Übergewicht und Bluthochdruck**

DDDD

DIE DEUTSCHE DASH-DIÄT

High-End-Platin-Formula

GEGEN ADIPOSITAS UND HYPERTONIE

nach der „Formula Dr. Rathgeber“.

**Die Deutsche Dash-Diät „lege artis“,
auf der Basis jahrzehntelanger hausärztlicher
Erfahrung und den gesicherten
naturwissenschaftlichen Erkenntnissen der
Physiologischen Chemie, Physiologie,
Pathologischen Physiologie und Diätetik.**

© Bengelmann Verlag e.K. München 2015.

All Rights Reserved.

**Nachdruck für den Buchhandel entsprechend den buchhändlerischen Usancen wird
ausdrücklich gestattet!**

Inhaltsverzeichnis:

1. Hauptteil (I. Allgemeiner Teil):

**Die Grundnahrungsmittel für die Deutsche DASH-Diät nach
der „Formula Dr. Rathgeber“. Ein kurzer Abriß der DASH-
Lebensmittelkunde, DASH-Ernährungslehre
und DASH-Kochlehre...7 - 87**

Wieviel Kochsalz täglich braucht der Mensch?.....	7
Ab welcher Menge täglich zugeführten Kochsalzes die gesundheitliche Schädigung beginnt.....	9
Wieviel Natriumchlorid der heutige Mensch bei zivilisatorischer Ernährung in Deutschland täglich verzehrt.....	10
Wasser zum Trinken und zum Kochen in DASH-Qualität.....	13
Energiereiche Nähr- und Baustoffe für die DASH-Diät.....	17
Die Bedeutung der Kohlenhydrate für die Deutsche DASH-Diät.....	18
Der Unterschied zwischen der Deutschen DASH-Diät und der amerikanischen DASH-Diät.....	19
Die Bedeutung der Fette und Speiseöle für die Deutsche DASH-Diät.....	23
Die Bedeutung der Eiweiße (Proteine) und Aminosäuren für die Deutsche DASH-Diät.....	27
Die Aminosäure L-Arginin.....	32
In welchen schmackhaften Lebensmitteln das L-Arginin am reichlichsten vorkommt. Fischmilch und Fischrogen.....	33
In welchen proteinreichen pflanzlichen Lebensmitteln das L-Arginin reichlich vorkommt.....	35
<i>Die Erbse 35. Die Erdnuß 36. Mohn und Mandel 37. Nüsse und Kastanien 39. Hülsenfrüchte 39. Bohnen 39 - 41. Getreideprodukte 42. Brot, Matzen, Zwieback (ALNATURA®; ECOR®) 42-43. Mais 44. Reis. Warum der geschälte Reis dem braunen Reis vorzuziehen ist. 44 - 46. Wurzel- u. Knollengemüsesorten 47. Blatt- u. Stengelgemüse 48. Gemüsefrüchte 48. Speisepilze 48. Obst und Früchte für die DEUTSCHE DASH-DIÄT 49. Der Apfel 50. Honig 51. Kunsthonig (Invertzucker- creme) 52.</i>	
In welchen proteinreichen Lebensmitteln tierischer Herkunft das L-Arginin reichlich vorkommt.....	52
Speisegelatine (Gelatine, Sulze, Sülze oder Aspik).....	52
Gans, Ente, Huhn und Truthahn (Puter, Pute).....	54
Schwein, Rind, Kalb, Hammel, Lamm.....	55
Kaninchenfleisch.....	56
Geflügel (Poultry, Volaille).....	57
Innereien von Schlachttieren, Wild und Geflügel.....	57

Fisch, Zuchtfischware.....	59
<i>Seefische 60. Süßwasserfische 60 - 63. Krustentiere und Meeresfrüchte 63.</i>	
Das Hühnerei.....	64
Milch (Kuhmilch) und Milchprodukte.....	65
Entrahmte Milch, Magermilch 66. Magermilchpulver 67. Sauermilch und Sauermilcherzeugnisse. Lebende Milchsäurebakterien 67. „Buttermilch“ und „Reine Buttermilch 68. Joghurt 70. Molke 70. Molkenpulver 71.	
Topfen (Quark, Speisequark, getopfter Quark) 72. Käse 73. Schichtkäse 75. Mascarpone 75. Der körnige Hüttenkäse und andere DASH-ungeeignete Frischkäse 76. Schmelzkäse 76. Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer) 77. Butter 78 - 81. Bayrisches Butterschmalz (Schmelzbutter, Butterreinfett) 81. Crème Fraîche „Küchensahne“ 82. Sahne (österr.) Obers, Schlagsahne, Schlagrahm 83. Kondensmilch 84. Sauerrahm 85. Schmand 85.	
Margarine 85 - 87.	

2. Hauptteil (II. Spezieller Teil): Die Rezepte.

DASH-Drinks und DASH-Food...88 - 180

Heiße und kalte Getränke.....88

Handelsübliche trinkfertige (RTD-) Getränke („Ready-To-Drink-Beverages“	88
1. Trinkwasser für die DASH-Diät.....	88
2. Schwarzer Tee in DASH-Qualität.....	89
3. Hagebuttentee für die DASH-Diät.....	90
4. Kaffeegetränke als traditioneller Aufguß der gemahlene Kaffeebohne für die DASH-Diät.....	91
5. Kakao als frisch zubereitetes Getränk für die DASH-Diät.....	92

Sojagetränke, Sojamilch, Getreidemilch, Reismilch, Hafermilch- Smoothies.....94

6. Eisgekühlte Sojamilch, Reismilch, Hafermilch und andere Getreidemilche mit Haferflocken oder Haferkleieflocken angereichert.....	94
7. Fruchtsäfte, Shakes, Frucht-Smoothies.....	95

Gemüsesäfte, Tomatensaft, Karottensaft, Green Smoothies...95

8. Ungesalzener Tomatensaft (Tomatenpassata, Tomaten-Smoothy) in DASH-Qualität, gekühlt pur serviert.....96

Alkoholhaltige Getränke und alkoholhaltige Zubereitungen als Aroma- und Würzmittel sowie Bindemittel bei Süßspeisen, Saucen und Suppen...96

9. Wein – ein uraltes DASH-Getränk.....96
10. Bier, gebraut nach dem bayerischen Reinheitsgebot - ein uraltes DASH-Getränk.....97

Cocktails, Shakes, Smoothies...98

11. Bloody Mary „no-salt-added“ „LAURENCE STERNE“ mit selbst hergestellter ungesalzener Worcestershiresauce „no-salt-added“ in DASH-Qualität •VEGETARIERGEEIGNET•.....98
12. Kir und Kir Royal in DASH-Qualität und traditionell.....98

Milch und Milchmodgetränke, Frischmilchsmoothies...99

13. Kalte oder heiße Trinkmilch in allen Fettgehaltsstufen.....99
14. Milchmodgetränke (Milchshakes, Milchsmoothies). Eiskalte Milch-Frucht-Getränke, ungezuckert.....100

Milchgetränke mit Milcherzeugnissen

(Sauermilchprodukten), Buttermilch-Smoothies...101

15. Bayerische Buttermilchshakes mit ungesalzenen Gemüsesäften (Green Smoothie).....101
16. Oberösterreichische Saure Milchsuppe aus handelsüblicher reiner Buttermilch oder gestöckelter Magermilch.....102

Topfen (Quark) und Joghurt, Joghurt-Smoothies, Schichtkäse...103

- 17.** Bayerische Topfencrème (Quarkcrème) mit Schnittlauch und Petersilie in DASH-Qualität (No Salt Added).....103
- 18.** Gut gekühlter Quark mit sehr heißen Pellkartoffeln. Dazu Schalotten oder Zwiebeln und Leinöl nach schlesischer Art.....103
- 19.** Früchtequark mit pürierten Beeren und Früchten der Saison, ersatzweise tiefgefrorenen Früchten und Beeren (Quark-Frucht-Smoothie).....104
- 20.** Magermilchjoghurt mit Früchten (Joghurt-Frucht-Smoothie), Gemüseteilen oder Gemüsesaft, (Green Smoothie).....104
- 21.** Caprese „senza sale“. Der rot-weiß-grüne italienische Vorspeisensalat mit Tomaten, Schichtkäse, Basilikum und Olivenöl.....105

DASH-Suppen

Klare Suppen in DASH-Qualität...105

- 22.** Altbairische Klare Wurzelwerkbrühe bzw. Gemüsebrühe, ungesalzen („no salt added“).....107
- 23.** Kärntner Gemüsefond, ungesalzen, „no salt added“ nach Küchenchef Didi Kogleck, Gurktaler Hof.....107
- 24.** Knochenbrühe ohne Fleisch mit dem natürlichen Gelatinegehalt (Sulze, Aspik). Grundrezept.....108
- 25.** Bayerische Fleischbrühe mit oder ohne Suppenknochen sowie gekochtes Suppenfleisch (Siedefleisch).....109
- 26.** Hühnerbrühe.....110

Nüsse und Mohn,

das stahlblaue Gold des Waldviertels...111

27. Ajo blanco con uvas, kalte andalusische Mandel-Knoblauchsuppe mit weißen Trauben „Garcilasso de la Vega el Inca“, in DASH-Qualität.....111
28. UNSERE INNOVATION (Grundrezept): Mohnsauce ungesalzen DASH aus geriebenem (gemahlenem) Mohn und Olivenöl, Kokosfett, Butterschmalz oder Butter.....112

Getreideprodukte

Brot und Backwaren. Mehlspeisen. Industriell hergestellte alternative Lebensmittel auf pflanzlicher Basis: Seitan, Tofu, Sojamilch, Sojasoße...113

29. Traditionelles toskanisches ungesalzenes Weißbrot.....113
30. Semmeln (Brötchen) ungesalzen, oberbayerische Eierweckerl zum Selberbacken.....115

Ungesalzener Zwieback

(selbst gebacken oder handelsüblich, z.B. ALNATURA®-Baby Dinkel-Zwieback, ohne Salzzusatz, ohne Zuckerzusatz - sans sucre ajouté...116

31. Kärntner Dinkelbrot ungesalzen nach Küchenchef Didi Kogleck, Gurktaler Hof.....116

Nudelgerichte (Pasta, Teigwaren) in DASH-Qualität

Eifreie Pasta (cholesterinfrei)...117

32. Spaghetti in ungesalzener Qualität, gekocht in ungesalzenem Wasser, 9-11 Minuten (Grundrezept).....117
33. Spaghetti mit traditionell hergestelltem nativem Olivenöl, ggf. auch „non filtrato“ (unfiltriert), „no salt added“, al dente, ohne Gewürze serviert.....119
34. Spaghetti „no salt added“, mit traditionell hergestelltem nativem Olivenöl und Kräutern.....119
35. Spaghetti mit Öl und Knoblauch.....119

- 36.** Spaghetti con aglio, olio e peperoncino, „no salt added“120
- 37.** Süditalienische Spaghetti „alla puttanesca“ – „nach Art der Huren“, „no salt added“, mit durch Wässern entsalzten Kapern, Anchovis und schwarzen Olivenstückchen.....120
- 38.** Spaghetti „no salt added“, „al dente“, mit ungesalzener Tomatenpassata oder Stückchen von vollreif geernteten frischen Tomaten, auch ohne Öl.....122
- 39.** Röhrennudeln (Penne, Rigatoni) oder Spaghetti all’arrabiata „no salt added“, al dente, auch ohne Öl.....122
- 40.** Spaghetti mit Tomatenstückchen, Tomatenpassata und Currygewürzmischung ohne Salzzusatz.....122
- 41.** Spaghetti mit Ragù alla bolognese (Hasché nach Bologneser Art) „no salt added“122
- 42.** Tagliatelle (Bandnudeln), schmale (Linguine, „flache Spaghetti“) oder breite (Pappardelle) Bandnudeln mit in Olivenöl oder Butter gerösteten ungesalzene Semmelbröseln, Haferflocken, Mandeln, Pinienkernen oder geröstetem grobem Hartweizengrieß, mit heißem Birnenkompott.....123
- 43.** Schnelle Milchnudeln (Hörnchen, Spirelli, Fusilli, Spiralnudeln) in entrahmter Milch mit Vanille, Zimt, Süßstoff oder Zucker oder frischen Beeren und Fruchtstückchen.....124

Couscous...125

- 44.** „festa®-Couscous“ vorgegarte Fertigmischung, aus purem Weizengrieß, natriumarm, abgeänderte Zubereitungsweise in DASH-Qualität.....126
- 45.** Vegetarischer Couscous mit ungesalzener Tomatenpassata oder ungesalzene stückigen Tomaten (Polpa di Pomodoro), z.B. Produkte der Fa. „La Selva“, Curcuma oder Safran, Pinienkernen, Peperoncini, Thymian oder Oregano, in DASH-Qualität.....127

Polenta

(Maisbrei, Kukuruz, Mamaliga, gelber Sterz)...128

- 46.** Schnittfeste Polenta „mit Biß“ aus sehr grob gemahlenem Maisgrieß „grossa“129

Reis

(*Oryza sativa L.*), ital. *Riso*, frz. *riz*, span. *arroz*, engl. *Rice*...131

- 47.** Grundrezept: Gekochter Reis „al dente“ in DASH-Qualität, „no-salt-added“131
- 48.** Reissuppe vegetarisch.....133
- 49.** Reissuppe mit Fleischbrühe oder gelatinehaltiger Fleischknochenbrühe.....134
- 50.** Reissuppe mit Fischbrühe.....134
- 51.** Reissuppe mit Hühnerbrühe.....134

**Frühstückscerealien, Müsli, Getreideflocken, Kleie
Haferflocken, Haferkleie, Haferkleieflocken, , Haferflocken-Instant,
Weizenkleie...135 - 140**

**Wieviel Salz man braucht, wenn man aus ganzen Maiskörnern
(*Zea mays L.*) Cornflakes herstellt...135**

Naturbelassene (native) Haferflocken...136

**Was ist denn der wesentliche Unterschied zwischen Haferflocken
und Haferkleie sowie Haferkleieflocken?...138**

Haferkleie...138

**Was ist denn der wesentliche Unterschied zwischen Haferkleie und
Weizenkleie?...139**

52. Heißer Haferflockenbrei (engl. Porridge, amerikan. Oatmeal) mit Magermilch zubereitet.....139
53. Müsli aus Haferflocken, Haferkleie, Haferkleieflocken und anderen Getreideflocken mit gekühlter Magermilch.....140

**Gemüse für die schnelle DASH-Küche
(Minuten-Gemüseküche)...140**

Hülsenfrüchte...140

54. ERBSEN GEDÜNSTET, mit Petersilie.....141

**Blatt- und Stengelgemüse
Blumenkohl; Broccoli, Porree (Lauch), Rotkohl (Blaukraut),
Blattspinat, Weißkohl (Weißkraut), Wirsingkohl...142**

55. Spinaci aglio e olio, TK-Blattspinat ungesalzen mit Knoblauch und Olivenöl nach italienischer Art.....142

Wurzel- und Knollengemüsesorten...142

56. Gelbe Rüben (Karotten, Möhren, Mohrrüben) gekocht, mit Petersilie.....142

Gemüsefrüchte in DASH-Qualität...143

57. Grüne TK-Bohnen (Schnittbohnen) ungesalzen, mit Bohnenkraut gekocht (deutsches Bohnengemüse).....143
58. Italienisches Tomatengemüse aus frischen Tomaten oder handelsüblichen eingekochten ungesalzenen Tomaten.....144

- 59.** Tomatensuppe aus fertiger ungesalzener Tomatenpassata (Passata di pomodoro) oder aus selbst pürierten frischen Tomaten. Die 5-Minuten-Suppe.....145

Pilzgerichte in DASH-Qualität
(bayr.) **Schwammerl**, (ital.) **Funghi**,
(frz.) **Les Champignons**...146

- 60.** Geschnitzelte Champignons oder Champignonhaschée in Olivenöl mit Petersilie und Pfeffer gebraten.....146

Das Ei und die Eierspeisen.
Das Ei besteht aus einer Portion *Eigelb*
und einer Portion *Eiweiß*...148

Die einfachsten Eierspeisen:
Das weich oder hart gekochte Ei,
das Spiegelei und das Rührei...149

- 61.** Das weich oder hart gekochte Ei, die allereinfachste Eierspeise mit großer Variationsbreite.....149
- 62.** Das Spiegelei, in Olivenöl gebraten, ggf. mit Knoblauch, gut kombinierbar.....150
- 63.** Das Rührei, mit ungesalzene(n) Streckzutaten (Magermilch, gekochtem Tafelspitz, feingewiegten Kräutern und fein gewiegten gekochten Gemüsestückchen.....151
- 64.** Eischnee (Grundrezept).....151
- 65.** Grundrezept: Altbairischer Pfannkuchenteig ohne Trennung der Eier für dünne knusprige Pfannkuchen, ohne Backpulver.....152
- 66.** Grundrezept: Pfannkuchenteig mit steif geschlagenem Eischnee (Trennung der Eier) für Omelettes, Eieromelettes und saftige, lockere „dickfleischige“ Pfannkuchen.....153

Fischgerichte (Süßwasserfisch, Seefisch)

Fischsuppe, Fischfilet...154

- 67.** Preiswerte klare Fischbrühe (leere Fischsuppe), aus kleinen Fischen, Fischköpfen, Flossen und Schwänzen mit dem natürlichen Fischgelatinegehalt, ungesalzen.....154

Salzwasserfisch ...155

- 68.** Dünn geschnittenes „praktisch grätenfreies“ Kabeljaufilet oder Kabeljaurückenfilet „nature“ in der Pfanne mit Öl Ihrer Wahl gebraten, mit Weißwein und Petersilie.....155
- 69.** Pazifisches Wildlachsfilet in der Pfanne mit Dill, Petersilie oder Steinpetersilie (Pimpinelle) gebraten, optional mit Wermutwein (Wermut ist ein Hildegard-Kraut), Noilly Prat, Sherry, Marsala oder Portwein aufgegossen.....156

Süßwasserfisch

- 70.** Zanderfilet „nature“, mit Olivenöl in der Pfanne gebraten mit Weißweinsoße, Pfeffer und Dill, optional Anis und Lavendel.....157

Karpfenmilch und andere Fischmilche...158

- 71.** Pariser Karpfenmilch oder Milch anderer Fischarten mit Champignons eingekocht und als dicke Suppe serviert.....158
- 72.** Sizilianische Karpfenmilch oder andere Fischmilch (z.B. Zandermilch, Forellenmilch, Kabeljaumilch, Heringsmilch) mit Knoblauch und Rosmarin in nativem Olivenöl gebraten.....159

73. Geschnitzelte Karpfenmilch oder andere Fischmilch (z.B. Zandermilch, Forellenmilch, Kabeljaumilch, Heringsmilch) mit Ei und Mehl paniert in Butterschmalz oder Olivenöl gebraten.....159

Krustentiere...160

74. Gewässerte küchenfertige frische Nordseekrabben aus Wildfang, in der Pfanne mit Olivenöl gebraten. Ersatzweise gewässerte TK-Zuchtgarnelen.....160

Fleischgerichte...161

75. Geschnitzeltes Fleisch nach traditionellem Schweizer Rezept in DASH-Qualität „no-salt-added“ (Grundrezept).....161
76. Traditionelles Schweizer Geschnitzeltes mit Kümmel.....162

Ragoût, Ragù, Ragú, Haschée, Minuten-Hackfleischgerichte vom Rind (Kuh, Färse, Ochse, Bulle) oder gemischtes Hack von Rind, Kalb und Schwein, in traditionellen Rezepten auch mit Geflügelleber)...162

77. 15-Minuten-Haschée (Ragoût) aus Tatar (Schabefleisch, Beefsteakhack) oder Hackfleisch, ungesalzen, nur gepfeffert.....163
78. Ragù alla bolognese (Haschée nach Bologneser Art), in der Pfanne geschmort, der Klassiker der italienischen Renaissance hier erstmalig „*senza sale*“ („no salt added“)...163

Schweinefilet oder Schweinefleisch aus der Oberschale (Schnitzfleisch) (IDEALES DASH-LEBENSMITTEL)...165

79. Geschnetzeltes vom Schwein: Schweinefilet oder Schweineschnitzel aus der Oberschale in Scheibchen oder in Streifen geschnetzelt, in Olivenöl mit schwarzem Pfeffer und Rosmarin in der Pfanne gebraten.....166

Minutensteaks

**in DASH-Qualität „no-salt-added“,
vom Rind, Ochsen, Kalb, Schwein, Lamm, in der Pfanne gebraten, für die
schnelle Küche, für zu Hause und unterwegs („to go“)...167**

80. Hauchdünnes Minutensteak vom Rinderfilet, Ochsenfilet, oder von der Rinder-/Ochsenhüfte („rump“) in nativem Olivenöl gebraten.....168

81. Mariniertes „Minuten-Bistecca alla Diabolo“ „senza sale“ – Teufels-Minutensteak von Rind, vom Ochsen, vom Schwein oder Lamm.....168

Rinderfilet oder Rindfleisch aus der Oberschale oder Hüfte (Minutenfleisch) (IDEALES DASH-LEBENSMITTEL)...169

82. Rindergeschnetzeltes oder Ragout vom Filet, aus der Oberschale oder Hüfte (sog. Minutenfleisch), in Olivenöl mit Zwiebeln, Rosmarin, Thymian und Knoblauch in der Pfanne gebraten, gepfeffert nach Gusto.....170

Geflügel (Poultry, Volaille)

Hühnerbrust (Poitrine de Poule) ohne Haut...171

83. Geschnetzelte Hühnerbrust, Poitrine de poule (ca. 6% Fett), mit Rosmarin, Thymian und Petersilie, in der Pfanne mit Olivenöl oder Rapsöl oder Sojaöl gebraten.....171

Kaninchen (Rabbit, Lapin, Coniglio, Conejo,...)172

- 84.** Geschnetzeltes Kaninchenrückenfilet oder Fleisch junger Kaninchen, in Ölen mit hohem Rauchpunkt gebraten, wahlweise mit Küchenkräutern.....172

Innereien (La Triperie)

Hühnerleber / Geflügelleber, foie de volaille...173

- 85.** Schnelle Hühnerleber, fein bis grob geschnetzelt, mit Öl Ihrer Wahl, Zwiebel, Rosmarin und Thymian, wahlweise mit Marsala oder Sherry aufgegossen.....173
- 86.** Geschnetzelte Kalbsleber, Rindsleber oder Schweinsleber in der Pfanne mit Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch, evtl. mit Salbei und Thymian, gebraten.....174
- 87.** Geschnetzelte Kalbsnieren (rognon de veau sans sel, rognone di vitello senza sale).....174

Selbst hergestellte ungesalzene Würzsoßen und Würzpasten sowie Kräuter- und Gewürzmischungen. Kräuter-Gewürze-Ersatz von traditionellen kochsalzexzessiven Zutaten durch Lebensmittel mit natürlichem Kochsalzgehalt...175

- 88.** Ungesalzene Worcestershiresauce (ausgesprochen: ‚wüs-tə(r)-,shir‘) „LAURENCE STERNE“, in 10 Minuten selbst hergestellt ohne Zusatz von Salz, „no-salt-added“ (BENGELMANN INNOVATION).....175
- 89.** Süß-Saures Gemüse-Chutney mit Gemüsebrühe (VEGETARIERGEEIGNET) oder Fleischbrühe, ungesalzen.....176
- 90.** Sambal mit Chilikernen ungesalzen.....177

Ersatz für gesalzene Produkte, Wässern und Entsalzen...178

- 91.** Ungesalzener Ersatz für handelsübliches Kochsalzhaltiges Paniermehl und Semmelbrösel in der DASH-Küche.....178
- 92.** Behelfsmäßige Entsalzung handelsüblicher gesalzener Lebensmittel (Kapern, Anchovis und Oliven) durch Wässern.....179
- 93.** Ersatz von salzigem und cholesterinreichem Hartkäse, wie z.B. Parmesan, durch die ungesalzene und cholesterinfreie native Walnüsse (Parmazano senza sale), VEGETARIERGEEIGNET.....179

Nachspeisen, Dessert, Dolce, Postre...180

- 94. Magermilchbaiser.** Das **Drei-Minuten-Dessert** aus cholesterinfreiem, sehr steif geschlagenem heißem **Magermilchschaum** (anstelle von salzhaltigem Eischnee oder **Meringe/Baisermasse**), garniert mit ungezuckerten **heißen Himbeeren** oder anderen Früchten, mit einem „dash“ **Marsala oder Maraschino**, VEGETARIERGEEIGNET.....180

Raum für eigene Eintragungen 183