Gene Stone

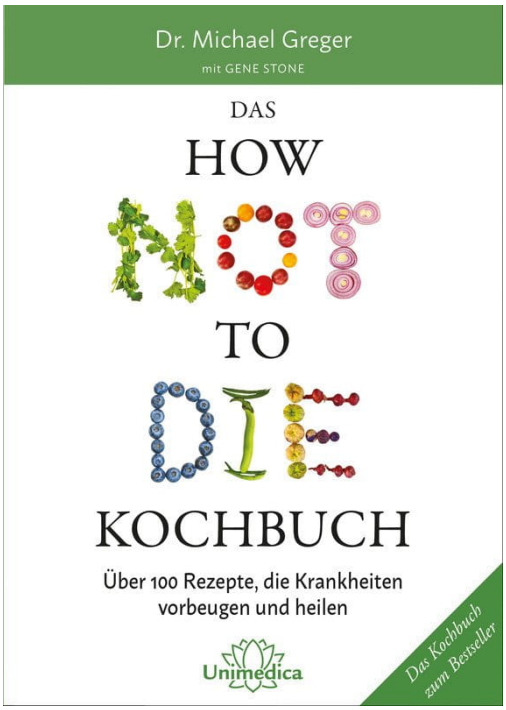
Das HOW NOT TO DIE Kochbuch

Leseprobe

Das HOW NOT TO DIE Kochbuch

von Gene Stone

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie 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.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Einführung viii

Das Tägliche Dutzend xxi

EINS **GRUNDREZEPTE** xxiv

ZWEI **FRÜHSTÜCK** 10

DREI **SNACKS, DIPS UND AUFSTRICHE** 29

VIER **SUPPEN UND CHILIS** 46

FÜNF **SALATE UND DRESSINGS** 68

SECHS **BURGER, WRAPS UND MEHR** 87

SIEBEN **VEGGIE-GENIALE HAUPTGERICHTE** 102

ACHT **BOHNENSPASS** 122

NEUN **GROSSARTIGES GETREIDE** 141

ZEHN **BEILAGEN** 162

ELF **SÜSSES** 184

ZWÖLF **GETRÄNKE** 205

Beispielmenüs für 14 Tage 220

Zubereitungsmethoden 225

Vorräte einkaufen und lagern 227

Referenzen 230

Bezugsquellen 235

Index 236

Der Bestseller zum Kochbuch 247

EINFÜHRUNG

Ich geb's zu.

Ich bin ein Ernährungsfreak. Ich liebe es, mich nur aus Spaß an der Freude durch wissenschaftliche Literatur zu wühlen – einfach aus Faszination über die Funktionsweise des menschlichen Körpers und wegen all der Rätsel, die noch darauf warten, entschlüsselt zu werden. Während meiner Highschool-Zeit habe ich oft die Schule geschwänzt, um mich stundenlang in der wissenschaftlichen Bibliothek der örtlichen Universität herumzutreiben und dort die neuesten Ausgaben der wissenschaftlichen Fachliteratur zu verschlingen. Ich verstand kaum etwas davon, aber ich war völlig fasziniert von dem Konzept wissenschaftlicher Forschung: der experimentellen Beweisführung, um unsere Theorien über das Universum zu überprüfen.

An der Uni entschied ich mich zunächst für Biophysik. Am meisten interessierten mich die Rätsel des Universums, die sich in jedem von uns manifestieren. Doch so spannend die ganzen Wissenschaften und die Mathematik auch waren – mir wurde schnell klar, dass die Hauptursache für Tod und Behinderung in der westlichen Welt nicht das Higgs-Teilchen, sondern unsere Ernährung ist. Das starke Engagement meiner Mutter in der Bürgerrechtsbewegung inspirierte mich dazu, mein Leben der Aufgabe zu widmen, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen. Die durch eine einfache Ernährungsumstellung herbeigeführte wundersame Heilung meiner Großmutter, die sich im Endstadium einer Herzerkrankung befand, gab mir die genaue Richtung vor: Ich wollte Arzt werden und mich auf Ernährung spezialisieren.

Auch wenn dies zunächst noch keinem Menschen half, verbrachte ich sieben Tage die Woche zwischen staubigen Bücherstapeln im Keller irgendeiner medizinischen Bibliothek, um meine eigene Neugier zu stillen. Was mich aber jeden Morgen aufs Neue dazu motiviert, aus dem Bett zu springen (und direkt zu meiner Schreibtisch-Laufband-Konstruktion), sind all die Leben, die ich verändern kann und die ich dank der Informationen, die ich aufstöbere, bereits retten konnte. Jahrelang konnte ich Millionen Menschen über die Webseite *NutritionFacts.org* erreichen, doch erst durch die Veröffentlichung von *How Not To Die* brachen tatsächlich alle Dämme. Mein Maileingang, mein Briefkasten und meine Handy-Mobilbox wurden mit Dankesnachrichten von Leserinnen und Lesern förmlich überflutet. Sie alle teilten mir begeistert mit, wie die wissenschaftlichen Informationen, die ich bereitstelle, ihnen und ihren Familien dabei geholfen haben, gesünder zu werden. Was für ein wunderbares Geschenk solche Nachrichten sind!

Das Einzige, das dies noch übertrifft, ist, wenn ich diese Wertschätzung für meine Arbeit von Angesicht zu Angesicht und von Herz zu Herz erleben kann. Bei meinen Buchvorstellungsreisen quer durch die Welt durfte ich Zeuge unzähliger Verwandlungserlebnisse werden. Unfassbar viele Menschen standen nach meinen Vorträgen Schlange, um mit mir zu reden, sodass manchmal Stunden vergingen, bis ich mich wieder auf den Weg zum Flughafen machen konnte.

Die Geschichten, die diese Leute mit mir teilen, sind nicht die üblichen, die Ärzte sonst so zu hören bekommen, sprich solche, die sich nur um Schmerzen und Krankheiten drehen. Es sind Geschichten über eine wiedererlangte Gesundheit und ein glückliches Ende. Was könnte für beide Seiten erfreulicher sein?

Lassen Sie mich folgende Geschichte mit Ihnen teilen:

Ich traf Chris, einen Mann mittleren Alters, nach einem Vortrag in Boston, den ich an Harvards Dana Farber Cancer Institute hielt, wo er arbeitete. Chris war zu meinem Vortrag gekommen, weil er

nach 10 Jahren mit der Diagnose Typ-2-Diabetes absolut keine Lust darauf hatte, sein Leben lang von Medikamenten und Untersuchungen abhängig zu sein – ein Schicksal, das sein Arzt ihm prophezeit hatte.

Sein Arzt hatte ihm auch erzählt, dass sein Diabetes vermutlich nur das Ergebnis schlechter Gene sei und dass Chris Tabletten nehmen müsse und darüber hinaus »auf seinen Zucker aufpassen« solle (was auch immer das genau heißen mag). Chris wusste, dass Diabetes zu Komplikationen wie Erblindung oder Amputationen führen kann. Sein Arzt schien nicht sehr optimistisch zu sein, was die weitere Prognose betraf, und gab ihm auch keinerlei zusätzliche Empfehlungen.

Zehn Jahre später verließ Chris die Praxis seines Arztes ohne Hoffnung und mit einem Gefühl völliger Hilflosigkeit. Er fühlte sich, als wäre ihm sein eigenes Todesurteil verkündet worden. Trotzdem hörte er nicht auf, weiter nach anderen Antworten zu suchen. Deshalb kam er auch zu meinem Vortrag.

Nachdem Chris mir von seinen Erfahrungen berichtet hatte, erklärte ich ihm, dass wir trotz der Art und Weise, wie sein Arzt darüber denken mochte, einen gewaltigen Einfluss auf unser gesundheitliches Schicksal haben. Der Großteil frühzeitiger Todesfälle und Behinderungen lässt sich mit einer pflanzenbasierten Ernährung und anderen gesunden Änderungen der eigenen Lebensweise verhindern. Typ-2-Diabetes ist das perfekte Beispiel für eine Krankheit, die sich heilen lässt.

Chris gab mir sein Exemplar von *How Not To Die* zum Signieren. Wie ich es immer tue, wenn ich Bücher signiere, schrieb ich auch dieses Mal meine persönliche E-Mail-Adresse und meine Handynummer dazu und ermunterte ihn, mich zu kontaktieren, wenn es irgendetwas gäbe, bei dem ich ihm oder seiner Familie helfen könne.

Etwa zehn Monate später schickte Chris mir die folgende E-Mail:

Hallo Doc,

Sie werden es nicht glauben: Mein Diabetes ist VERSCHWUNDEN. Ich habe ihn besiegt, Doc! How Not To Die *hat mir tatsächlich das Leben gerettet! Und raten Sie mal, was noch! Meine Frau hat schon seit ihrer Teenagerzeit Gewichtsprobleme. Wir sind zusammen auf eine pflanzenbasierte Ernährung umgestiegen, und sie hat es das erste Mal seit Jahren geschafft, ein normales Gewicht zu erreichen! Wir sind beide so glücklich, wir fühlen uns wieder wie Teenager. (Habe ich erwähnt, dass wir seit der Schulzeit zusammen sind? Das ist schon richtig lange her, aber jetzt fühlt es sich gar nicht mehr so lange her an!)*

Außerdem spart uns diese Ernährung einiges an Geld! Früher habe ich über 70 Dollar im Monat für meine Diabetesmedikamente, mein Blutzuckermessgerät und die Teststreifen ausgegeben. Jetzt kommt all das Geld, das wir nicht mehr für Medizin brauchen, auf … raten Sie mal … ein Glückssparbuch!

Wir wollten beide schon immer einen Hund haben, und als ich den Diabetes endlich besiegt hatte, meinte meine Frau: »Der Tag, an dem du deine Gesundheit zurückbekommen hast, ist der glücklichste meines Lebens. Wir sollten das feiern!« Also sagte ich ihr, dass ich gern ins Tierheim fahren und dort einen Hund holen würde. Als die Tierheimmitarbeiter mich fragten, welche Art von Hund ich gern hätte, sagte ich: »Einen netten Hund. Einen, von dem Sie glauben, dass ihn sonst keiner will. Den Hund, den alle anderen aufgegeben haben. Einen Zweite-Chance-Hund – so einer wäre genau der richtige für mich!«

Die Tierheimleute beratschlagten einen Moment. Dann brachten sie mir eine große schwarze Hündin, die ihren Schwanz zwischen die Beine geklemmt hatte und ihren Kopf hängen ließ. Die Hündin und ich sahen uns an. Ihr Name war Joy, »Freude«. Bisschen komisch für ein so trauriges Tier, oder? Wir fanden schnell zueinander, und jetzt machen Joy, meine Frau und ich jeden Morgen einen gemeinsamen Spaziergang. Wir nennen es unseren »Joy Walk«! Sie macht ihrem Namen mittlerweile alle Ehre, und ich glaube, dass sie mich in ähnlicher Weise gerettet hat wie ich sie.

An den meisten Tagen fällt es mir leicht, meinen neuen Essgewohnheiten treu zu bleiben. Wenn ich aber

doch mal vom Weg abkomme, sehe ich mir Joy an und erinnere mich daran, wie unser Leben früher aussah, und dass ich das auf keinen Fall wieder will.

Vielen Dank dafür, dass Sie mit mir gesprochen und meiner Familie und mir Ihre Aufmerksamkeit geschenkt haben. Sie wissen gar nicht, wie viel mir das bedeutet. Ich hoffe, dass Sie allen Menschen da draußen erklären können, dass unsere Gene NICHT unser Schicksal sind – so wie Sie es mir erklärt haben. Es gibt Hoffnung, und (zumindest in meinem Haus) auch Freude! Danke, Dr. Greger!

Gern geschehen, Chris!

Doch nicht alle Menschen fühlen sich so beglückt. Manche sind wütend. Warum hat ihr Arzt ihnen nicht erzählt, wie lebensrettend unsere Essgewohnheiten sein können? Wenn ich meinen Studierenden jahrzehntealte Studien zeige, die beweisen, wie schnell sich unsere häufigsten Todesursachen heilen lassen, denken sie oft: »Moment mal. Heißt das, mein Bruder hätte gar nicht sterben müssen?« Oder vielleicht ihre Schwester, ihre Mutter oder ihr bester Freund? Dr. Dean Ornish veröffentlichte schon in den 1990er-Jahren Studien, die bewiesen, dass sich Herzerkrankungen heilen lassen.[1] Die Studie zur Umkehr von Diabetes, über die ich in dem Vortrag, den Chris besuchte, gesprochen hatte, wurde bereits 1979 veröffentlicht. Die Studie zeigte, dass Menschen, die schon seit zwanzig Jahren mit Typ-2-Diabetes lebten und sich täglich bis zu 32 Einheiten Insulin spritzten, das Insulin schon nach dreizehn Tagen absetzen konnten.[2]

Lassen Sie diese Information einen Moment lang auf sich wirken: Menschen, die zwanzig Jahre lang an Diabetes leiden, können in weniger als zwei Wochen ihr Insulin absetzen. Sie mussten die Krankheit zwanzig Jahre lang ertragen, weil ihnen niemand etwas über eine pflanzenbasierte Ernährung erzählt hatte. Jahrzehntelang waren sie nur dreizehn Tage davon entfernt, sich von ihrem Diabetes zu befreien …

• • •

Auch wenn es theoretisch gesehen eines ist, sehe ich dieses Buch nicht als vegetarisches Kochbuch an. Bei gesundem Essen geht es nicht um Vegetarismus, Veganismus oder irgendeinen anderen »-ismus«. Aus ernährungsbasierter Sicht mag ich die Begriffe *vegetarisch* und *vegan* nicht, weil sie dadurch definiert werden, was wir *nicht* essen. Viel zu oft treffe ich auf Veganer, die mir stolz von ihrer tierfreien Ernährung erzählen, die allerdings hauptsächlich aus Pommes, Fleischersatzprodukten und kuhmilchfreier Eiscreme zu bestehen scheint. Das mag zwar vegan sein, doch gesundheitsförderlich ist es nicht gerade.

Aus diesem Grund verwende ich lieber den Begriff *vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung*. Die besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse legen nahe, dass die gesündeste Ernährung die ist, die den Konsum von Fleisch, Eiern, Milchprodukten und stark industriell verarbeiteten Lebensmitteln minimiert und dafür den Konsum von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen), Vollkorngetreide, Nüssen und Samen sowie Kräutern und Gewürzen maximiert – oder, einfach formuliert, den Konsum der Dinge, die aus der Erde wachsen. Das ist unsere gesündeste Wahl.

Was meine ich mit *vollwertig*? Ich meine damit Lebensmittel, die nicht zu stark verarbeitet sind. Oder denen, anders ausgedrückt, nichts Schlechtes hinzugefügt und nichts Gutes entzogen wurde.

Ein klassisches Beispiel dafür ist die Getreideverarbeitung, bei der z. B. Vollkornweizen in Weißmehl verwandelt oder Naturreis zu weißem Reis »poliert« wird. Weißer Reis mag sauber aussehen, doch ist er praktisch aller essenziellen Nährstoffe beraubt, die in Naturreis vorkommen, wie beispielsweise seiner B-Vitamine. Bevor die Lebensmittelhersteller damit begannen, weißen Reis mit Vitaminen anzureichern, starben Millionen Menschen an Beriberi, einer Vitamin-B-Mangelerkrankung, die das Ergebnis des Konsums von nährstofflich leerem weißem Reis war. Auch wenn raffiniertes bzw. verarbeitetes Getreide heutzutage normalerweise mit einigen Vitaminen angereichert wird, fehlt diesem dennoch die Vielzahl

an Phytonährstoffen, die in Vollkorngetreide enthalten sind.

Gemäß meiner Definition *nichts Schlechtes hinzugefügt, nichts Gutes entzogen* sind für mich auch kernige und zarte Haferflocken und sogar (purer ungesüßter) Instant-Haferbrei relativ unverarbeitete Produkte, obwohl die beste Wahl natürlich vollwertiges und noch intaktes Vollkorngetreide ist, wann immer es geht und möglich ist.

Mit *pflanzenbasiert* meine ich, dass unsere Ernährung auf so vielen pflanzlichen Lebensmitteln wie nur möglich basieren sollte. Für *How Not To Die* habe ich ein Ampelsystem erstellt, das grüne Lebensmittel auflistet, von denen wir mehr essen sollten, gelbe, die wir weniger essen sollten, und rote, auf die wir im Alltag idealerweise ganz verzichten sollten. Es wirkt sich kaum aus, was gesunde Leute an ihrem Geburtstag, während der Feiertage oder zu besonderen Anlässen essen. Das, was *alltäglich* auf unseren Tellern landet, summiert sich. Oder wie es der Leitfaden des Versicherungsunternehmens Kaiser Permanente *The Plant-Based Diet: A Healthier Way to Eat* formuliert: »Wenn Sie es nicht schaffen, sich zu 100 Prozent pflanzenbasiert zu ernähren, dann streben Sie 80 Prozent an. Jeder Schritt hin zu mehr pflanzlichen und weniger tierischen [und verarbeiteten] Produkten kann Ihre Gesundheit verbessern!«[3]

Ich habe versucht sicherzustellen, dass alle Rezepte in diesem Buch nur aus »grünen« Zutaten bestehen. Das heißt aber nicht, dass alle verarbeiteten Produkte schlecht für Sie sind. Lebensmittel sind nicht per se völlig gut oder völlig schlecht, sondern eher besser oder schlechter. Unverarbeitete Lebensmittel sind in der Regel gesünder als verarbeitete. Halten Sie sich folgendes Beispiel vor Augen: Haferbrei mit ganzen Mandeln ist besser, als Mandelmilch über den Haferbrei zu gießen. Hafermilch ist aber wesentlich besser als Kuhmilch.

• • •

How Not To Die wurde von meiner außergewöhnlichen Großmutter inspiriert, der mit fünfundsechzig Jahren eröffnet wurde, dass ihr Leben vorbei sei. Ihre Ärzte schickten sie im Rollstuhl zum Sterben nach Hause. Doch kurz nachdem sie aus dem Krankenhaus entlassen worden war, sah sie im Fernsehen eine *60 Minutes*-Folge über Nathan Pritikin, einen Pionier auf dem Gebiet, Herzerkrankungen mit einer pflanzenbasierten Ernährung rückgängig zu machen. Meine Großmutter flog zum Pritikin Center in Kalifornien, um herauszufinden, ob sein Programm ihr vielleicht helfen könne. Im Rollstuhl schoben sie sie hinein und auf ihren eigenen Beinen lief sie gesund wieder hinaus. Sie schaffte es, noch einunddreißig weitere Jahre über den ihr verkündeten Todeszeitpunkt hinaus zu leben – und dabei das Leben mit ihren sechs Enkelkindern, mich eingeschlossen, zu genießen.

Dieses neue Buch wurde von Ihnen, meinen Lesern und Unterstützern, inspiriert. Sie haben mich unzählige Male nach meinen Lieblingsrezepten gefragt, nach speziellen Empfehlungen zur Menüplanung und nach der besten Strategie, so viele Lebensmittel wie möglich aus dem *Täglichen Dutzend* zum festen Bestandteil Ihres Lebens zu machen. Ich hoffe, ich kann für Sie und Ihre Familie tun, was Pritikin für meine getan hat.

BOHNENBURGER MIT HARISSA

ERGIBT 4 PORTIONEN • SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

Es gibt Dutzende Möglichkeiten, köstliche Burgerpattys selbst zu machen. Dieses Rezept liebe ich besonders, weil die Burger herzhafter und nussiger sind als die meisten anderen und dadurch noch besser schmecken. Servieren Sie diese Burger statt im Brötchen auf einem Bett aus gedünstetem Blattgemüse.

1 EL gemahlene Leinsamen

2 TL geschälte Zitrone, püriert (siehe Seite 3)

50 g Haferflocken

285 g gekochte Kidneybohnen oder 1 BPA-freie Dose (440 g) oder Tetra Pak salzfreie Kidneybohnen oder schwarze Bohnen, abgegossen und gespült

50 g Walnüsse, gehackt

1 kleine Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen

1 Stück (0,5 cm) frische Kurkumawurzel, gerieben (oder ¼ TL Kurkumapulver)

2 EL Tahini

2 EL Hefeflocken

1 EL weiße Misopaste

½ TL Paprikapulver (geräuchert)

2 EL frische Petersilie, fein gehackt

Harissa (Seite 9)

In einer kleinen Schüssel Leinsamen und Zitrone gut verquirlen und beiseitestellen. Die Haferflocken in einer Küchenmaschine grob häckseln. Bohnen, Walnüsse, Zwiebel, Knoblauch und Kurkuma zugeben und häckseln, bis alles gut miteinander vermischt ist. Tahini, Hefeflocken, Misopaste, Paprikapulver, Petersilie und Leinsamenmischung hinzufügen. Mehrmals durchmixen, bis alles gut vermischt ist. Mit feuchten Händen vier Burgerpattys formen. (Sie werden klebrig sein). Pattys auf ein mit Backpapier oder einer Silikon-Backmatte ausgelegtes Backblech legen und 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Ofen auf 180 °C vorheizen. Burgerpattys 30 Minuten backen, mit einem Pfannenwender aus Metall wenden und weitere 15 Minuten backen, bis sie fest und schön gebräunt sind. Mit Harissa servieren.

BOHNEN

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass prämenopausale Frauen, die mehr als etwa 6 Gramm Ballaststoffe pro Tag essen (in 170 g schwarzen Bohnen enthalten), ein um 62 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko haben als Frauen, die täglich weniger als ungefähr 4 Gramm Ballaststoffe aufnehmen. Darüber hinaus schaute sich das American Institute for Cancer Research über eine halbe Million wissenschaftliche Studien an und veröffentlichte daraufhin einen wegweisenden wissenschaftlichen Konsensbericht, der von einundzwanzig der weltweit führenden Krebsforscher überprüft wurde. Eine der zusammenfassenden Krebspräventionsempfehlungen besteht darin, zu jeder Mahlzeit Vollkorngetreide und/oder Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen oder Linsen) zu essen.[127] Nicht einmal pro Woche oder einmal pro Tag. *Zu jeder Mahlzeit!*

Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend

✗ BOHNEN ✗ ANDERES GEMÜSE ✗ LEINSAMEN ✗ NÜSSE UND SAMEN ✗ KRÄUTER UND GEWÜRZE ✗ VOLLKORNGETREIDE

RUCOLA-PESTO-PASTA MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

ERGIBT 4 PORTIONEN • SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

Verwenden Sie zur Abwechslung bei diesem Gericht anstelle der Pasta auch einmal roten, schwarzen oder Naturreis oder Ihr Lieblings-Vollkorngetreide.

3 Knoblauchzehen

3 große Handvoll frischer Rucola oder Spinat

1 große Handvoll frische Basilikumblätter

2 EL Tahini

2 EL weiße Misopaste

1 EL brauner Reisessig

4 Schalotten, halbiert oder geviertelt

1 große rote oder gelbe Paprika, in große Würfel geschnitten

2 Zucchini, Enden getrimmt und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

8 weiße Champignons

8 Kirschtomaten

¼ TL Zwiebelpulver

¼ TL Knoblauchpulver

¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

230 g Vollkornpasta, Bohnenpasta oder Ihre Lieblings-Gemüsespiralnudeln

Nuss-Parmesan (Seite 4)

Knoblauch in einer Küchenmaschine häckseln. Rucola und Basilikum hinzufügen und fein häckseln. Tahini, Misopaste und Essig zugeben und zu einem glatten, cremigen Pesto mixen. In eine kleine Schüssel löffeln und beiseitestellen.

Ofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder einer Silikon-Backmatte auslegen und beiseitestellen. Schalotten, Paprika, Zucchini, Pilze und Tomaten in eine große Schüssel geben und mit Zwiebel- und Knoblauchpulver und schwarzem Pfeffer bestreuen. Alles gut miteinander vermischen. Das gewürzte Gemüse in einer Schicht nebeneinander auf das ausgelegte Backblech legen. 20 bis 25 Minuten im Ofen backen, bis das Gemüse bisszart ist. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Während das Gemüse im Ofen röstet, die Pasta gemäß den Packungsangaben in einem Topf mit kochendem Wasser al dente kochen. Pasta abgießen und 125 ml der Kochflüssigkeit aufbewahren. Pasta in eine große, flache Schüssel geben. Die heiße aufbewahrte Kochflüssigkeit mit dem Rucola-Pesto verquirlen, über die Pasta geben und damit vermischen. Geröstetes Gemüse darauf geben und mit Nuss-Parmesan nach Geschmack bestreuen. Warm servieren.

Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend

✗ DUNKELGRÜNES BLATTGEMÜSE ✗ ANDERES GEMÜSE ✗ NÜSSE UND SAMEN ✗ KRÄUTER UND GEWÜRZE ✗ VOLLKORNGETREIDE

ZWEI-BEEREN-TARTE MIT PEKANNUSS-SONNENBLUMENKERN-BODEN

ERGIBT *8* PORTIONEN • SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

Die Basis dieser köstlichen Tarte mit cremiger Füllung und fruchtigem Beeren-Topping ist ein leichter Boden aus nur drei Zutaten.

BODEN

100 g Pekan- oder Walnüsse

100 g Sonnenblumenkerne

100 g weiche Medjool-Datteln, entsteint

FÜLLUNG

100 g Cashewkerne, 3 Stunden in heißem Wasser eingeweicht und abgegossen

2 EL Dattelzucker

½ TL geschälte Zitrone, püriert (siehe Seite 3)

1 Stück (5 bis 7 cm) Vanilleschote, aufgeschnitten und ausgekratzt (oder ½ TL Vanilleextrakt)

½ reife Banane

200 g Heidelbeeren, frisch oder gefroren und aufgetaut

125 g Brombeeren oder kleine Erdbeeren, frisch oder gefroren und aufgetaut

BODEN: Alle drei Bodenzutaten in eine Küchenmaschine geben und grob häckseln. Bröckelt die Mischung beim Zusammenpressen noch auseinander, 1 bis 2 EL Wasser untermixen. Den Boden in eine Springform mit 23 cm Durchmesser pressen (auf Wunsch vorher mit Plastikfolie auskleiden, um die Tarte später einfacher herauszulösen) und beiseitestellen. Den Boden im Kühlschrank kalt stellen und die Füllung zubereiten.

FÜLLUNG: Eingeweichte Cashewkerne, Dattelzucker, Zitrone und Vanillemark in einem Hochleistungsmixer glatt pürieren. Banane und etwas mehr als die Hälfte der Heidelbeeren zugeben und cremig pürieren. Die Füllung gleichmäßig auf dem Boden verteilen und glatt streichen.

Die Brombeeren und die restlichen Heidelbeeren kreisförmig anordnen. 4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen und fest werden lassen. Diese Tarte am besten noch am gleichen Tag servieren.

Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend

✗ BEEREN ✗ ANDERES OBST ✗ NÜSSE UND SAMEN

INDEX

A

Afrika xiii, xiv, 124
Afroamerikanische Frauen xviii
Alzheimer xiv
Ampelsystem für Lebensmittel 2
Angereichertes Getreide x
Antidepressiva xviii
Antioxidantien xvii, 8, 30, 56, 59, 76, 106, 108, 227
Äpfel
    gesundheitliche Vorteile von 190
    Knusprig gefüllte Bratäpfel 190
Arme Ritter
    Arme Ritter mit Beerensoße 16
    Warmes Birnenkompott als Topping für 18
Arthritis 70
Artischocken-Spinat-Dip 30
Ärzte und medizinische Versorgung xix
Asthma xiii
Atherosklerotische Plaque-Ablagerungen xiv
Avocado
    Avocado-Cashew-Cremesoße 105
    Edamame-Guacamole 38
    Göttliches Avocado-Dressing 72
    Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80

B

Backpapier 225
Bahri-Datteln 8
Bakterien xv, 24
Ballaststoffe xiv
Balsamico-Dattel-Creme 8
Balsamico-geschmortes Bete-Grün 168
Bananen
    Banana-Chocolate-Smoothie 210
Bauchspeicheldrüsenkrebs xv
Beeren
    Beerensoße 16
    Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
    Brombeer-Coulis 192
    Cherry-Berry-Smoothie 215
    Erdbeer-Balsamico-Dressing 84
    Erdbeer-Bananen-Eiscreme 197
    Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195
    Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden 203
Beilagen 162
    Buffalo-Blumenkohl mit Ranch-Dressing 183
    Gebackene Zwiebelringe 180
    Gedünstetes Knoblauch-Blattgemüse 178
    Gefüllte Süßkartoffeln mit Balsamico-Dattel-Crème 176
    Geröstete Rote Bete mit Balsamico-geschmortem Bete-Grün 168
    Gerösteter Spargel mit Gelbe-Paprika-Béarnaise 164
    Sautierter Rotkohl 173
    Spinat & Tomaten auf indische Art 170
    Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit Pekannüssen 167
Beispielmenüs für 14 Tage 220
Beriberi x
Bestrahlung xix
Birnen
    Warmes Birnenkompott 18
Bisphenol A (BPA) 33
Blattgemüse
    Balsamico-geschmortes Bete-Grün 168
    Gedünstetes Knoblauch-Blattgemüse 178
    Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121
    Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
    Super Green Smoothie 216
    zehn Arten Blattgemüse zu essen 178
Bleibelastung 197

Blumenkohl
Blumenkohlstampf 175
Blumenkohlsteaks mit Chermoula-Soße 118
Buffalo-Blumenkohl mit Ranch-Dressing 183
Curry-Blumenkohl-Suppe 59
Ganz gerösteter Blumenkohl mit Zitronen-Tahini-Soße 115
Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
Krebs und 115
Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
Süßkartoffelpfanne 27
Bluthochdruck
Auswirkung aufs Gehirn xvi
Leinsamen bei xvii
Rote Bete bei 169
vollwertige pflanzenbasierte Ernährung bei xvi
Blutkörperchen xv
Blutkrebs xvii
BMI (Body Mass Index) xvi
Bohnen
Artischocken-Spinat-Dip 30
Bohnenburger mit Harissa 138
Dip aus Schwarzaugenbohnen und gerösteter roter Paprika 36
Edamame-Guacamole 38
Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155
Gelbe-Erbsen-Dal mit Brunnenkresse 134
Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit pikanter Ingwersoße 128
Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
Kichererbsen-Curry-Wraps 92
Kichererbsen-Gemüse-Tagine 124
Kochtipps 2
Marokkanische Linsensuppe 63
Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127
Rote-Bohnen-Gemüse-Gumbo 54
Schwarze-Bohnen-Burger 88
Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94
Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56
Shepherd's Pie mit Linsen 133
Sommergarten-Gazpacho 60
Süßkartoffelpfanne 27
Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150
Zitroniges Hummus 33
BPA (Bisphenol A) 33
Bratäpfel, Knusprig gefüllte 190
Brokkoli
Blutkrebs und xvii
Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
Infektionskrankheiten und xv
Brombeer-Coulis 192
Brownies 198
Brunnenkresse
Gelbe-Erbsen-Dal mit Brunnenkresse 134
Brustkrebs
Äpfel und 190
Ballaststoffe und 138
Cholesterin und xviii
Leinsamen und 15
Rosenkohl und 167
Sojaprodukte und 99
Spinat und 94
vollwertige pflanzenbasierte Ernährung und xviii
Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146
Buffalo-Blumenkohl mit Ranch-Dressing 183
Burger, Wraps und Mehr 87
Kichererbsen-Curry-Wraps 92
Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
Rote-Bete-Burger 98
Schwarze-Bohnen-Burger 88
Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94
Sloppy Jacks 91
Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97
Burritos
Gebackene Frühstücksburritos 24
Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94

C

Campbell, Prof. T. Colin xiii
Cashewkerne
Avocado-Cashew-Cremesoße 105
Grünkohlchips mit Käsenote 42
Mandel-Schokoladen-Trüffel 187
Ranch-Dressing 7
Ceylon-Zimt 62
Chai, Goldener 209
Chermoula-Soße 118
Cherry-Berry-Smoothie 215
Chili
Drei-Bohnen-Chili 64
Gemüse-Chili für Champions 66
Variationen 64
China-Cornell-Oxford-Projekt xiii
China Study (Campbell) xiii
Cholesterin
Brustkrebs und xviii
Grünkohl und 56
Herzkrankheiten und xii
Nierenerkrankungen und xviii
Cookies, No Bake Hafer-Walnuss- 189
COPD xiii
Cremige No Bake Brownies 198
Currypulver
Curry-Blumenkohl-Suppe 59
Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
Kichererbsen-Curry-Wraps 92

D

Dal, Gelbe-Erbsen- mit Brunnenkresse 134
Darmkrebs xv
Datteln 8
Bahri-Datteln 8
Balsamico-Dattel-Creme 8
Dattelsirup 3
Depression xviii
Desserts 184
Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
Cremige No Bake Brownies 198
Erdbeer-Bananen-Eiscreme 197
Frische Obstspieße mit Brombeer-Coulis 192
Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195
Knusprig gefüllte Bratäpfel 190
Mandel-Schokoladen-Trüffel 187
No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189
Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden 203
Diabetes ix, xv
Dips und Aufstriche 29
Artischocken-Spinat-Dip 30
Edamame-Guacamole 38
Kürbiskern-Dip 35
Sommer-Salsa 41
Zitroniges Hummus 33
Doppelportionen 2
Drei-Bohnen-Chili 64
Drei-Samen-Cracker 34
Dulse-Algen 51
Dünsten 225

E

Edamame
Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146
Eiscreme 197
EPIC-Studie (European Prospective into Cancer and Nutrition) xv
Erbsen 176
Erdbeeren
Erdbeer-Bananen-Eiscreme 197
Pistazien-Spinat-Salat mit Erdbeer-Balsamico-Dressing 84
Ernährung
an Feiertagen und zu besonderen Gelegenheiten xi
Krankheiten und xii
Esselstyn, Caldwell Jr. xiii
Essig
Balsamico-Dattel-Crème 8
Balsamico-geschmortes Bete-Grün 168
Erdbeer-Balsamico-Dressing 84

F

Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte 2, 108
Frische Obstspieße mit Brombeer-Coulis 192
Frühstück 10
    Arme Ritter mit Beerensoße 16
    Gebackene Frühstücksburritos 24
    Getreidebrei-Frühstücksbowl 22
    Schokoladiger Haferbrei 21
    Sommerlicher Haferbrei 12
    Superfood-Frühstücksbissen 15
    Süßkartoffelpfanne 27
    Warmes Birnenkompott 18

G

Ganz gerösteter Blumenkohl mit Zitronen-Tahini-Soße 115
Gazpacho
    Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75
    Sommergarten-Gazpacho 60
Gebackene Zwiebelringe 180
Gefüllte Portobello-Pilze mit Kräuter-Pilz-Soße 112
Gefüllte Süßkartoffeln mit Balsamico-Dattel-Creme 176
Gelbe Lebensmittel (Ampelsystem für Lebensmittel) xi
Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
Gemüsebrühe 6
Gemüse-Chili für Champions 66
Gemüsereis, Ungebratener 144
Gemüsetürmchen mit Tomaten-Paprika-Coulis 116
Geräuchertes Fleisch xviii
Geräuchertes Paprikapulver 62
Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44
Geröstete Paprika 9
Gerösteter Knoblauch 5
Geröstete Rote Bete mit Balsamico-geschmortem Bete-Grün 168
Gerösteter Spargel mit Gelbe-Paprika-Béarnaise 164
Geröstetes Gemüse, Lasagne aus 111
Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit pikanter Ingwersoße 128
Gesunde Hot Sauce 6
Gesündeste Ernährung x
Gesundheit
    eigener Einfluss auf ix
Gesundheitsstudien
    Black Women's Health Study xviii
    Iowa Women's Health Study xvii
Getränke 205
    Goldener Chai 209
    Wasser 206
    Zitrone-Ingwer-Erfrischung 206
Getreide 141
    angereichertes x
    Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146
    einkaufen 227
    Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155
    Getreidebrei-Frühstücksbowl 22
    Goldenes Quinoa-Taboulé 70
    Hoppin' John Gefüllte Kohlrouladen 158
    Kochtipps 2
    Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
    Mac & Cheese 143
    Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
    raffiniertes x
    Rote-Bete-Burger 98
    Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156
    Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161
    Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56
    Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150
Getreidebrei-Frühstücksbowl 22
Getrocknete Datteln 187
Gewicht xvi
Gewürze
    Kardamom 62
    kochen mit 62
    Paprikapulver, geräuchertes 62
    Pikante Gewürzmischung 4
    Safran xviii
Giftige Schwermetalle xix
Goldener Chai 209
Goldene Soße 156
Goldenes Quinoa-Taboulé 70
Grippe xv

Grüne Lebensmittel (Ampelsystem) xi
Grünkohl
Cholesterin und 56
gesundheitliche Vorteile von 56
Grünkohlchips mit Käsenote 42
Grünkohlsalat mit Göttlichem Avocado-Dressing 72
Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56
Weiße-Bohnen-Grünkohl-Suppe 48
Guacamole 38
Gumbo 54

H

Haferbrei xi, xvii, 12
Schokoladiger Haferbrei 21
Sommerlicher Haferbrei 12
Haferflocken xi
No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189
Hanfherzen 83
Harissa 9
Hauptgerichte 102
Blumenkohlsteaks mit Chermoula-Soße 118
Bohnenburger mit Harissa 138
Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146
Ganz gerösteter Blumenkohl mit Zitronen-Tahini-Soße 115
Gefüllte Portobello-Pilze mit Kräuter-Pilz-Soße 112
Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155
Gelbe-Erbsen-Dal mit Brunnenkresse 134
Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
Gemüsetürmchen mit Tomaten-Parika-Coulis 116
Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit pikanter Ingwersoße 128
Hoppin' John Gefüllte Kohlrouladen 158
Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
Kichererbsen-Gemüse-Tagine 124
Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
Mac & Cheese 143
Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen & Tomaten 106
Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121
Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127
Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156
Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161
Shepherd's Pie mit Linsen 133
Sojaschnetzel Louisiana Style 137
Spaghettikürbis Arrabbiata 108
Ungebratener Gemüsereis 144
Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150
Zucchini-Nudeln mit Avocado-Cashew-Cremesoße 105
Hefeflocken 4, 44
Heidelbeeren xv
Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden 203
Herzerkrankungen xiii, xix
Hidradenitis Suppurativa 4
Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195
Hirnkrankheiten
Alzheimer xiv
erhöhter Blutdruck und xvi
Schlaganfälle xiv
vollwertige pflanzenbasierte Ernährung bei xiv
Hoppin' John Gefüllte Kohlrouladen 158
How Not To Die (Greger) viii
Hühnchen
Krebs des Verdauungssystems xv
Lebererkrankungen xvii
Schwermetalle in xix
Hyperfiltration der Nieren xviii

I

Ikeda, Kikunae 5
Immunfunktion 112, 121
Ingwer
Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80
Pikante Ingwersoße 128
Zitrone-Ingwer-Erfrischung 206

Insulin x
Intraepitheliale Lymphozyten xv
Iowa Women's Health Study xvii

J

Jackfrucht 91

K

Kakaopulver
Banana-Chocolate-Smoothie 210
Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
Cremige No Bake Brownies 198
Mandel-Schokolade-Trüffel 187
Schokoladiger Haferbrei 21
Kalium xiv
Kardamom 62
Karotten
Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen & Tomaten 106
Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76
Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit Pekannüssen 167
Kichererbsen
Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44
gesundheitliche Vorteile von 92
Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
Kichererbsen-Curry-Wraps 92
Kichererbsen-Gemüse-Tagine 124
Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
Zitroniges Hummus 33
Killerzellen, natürliche xv
Knoblauch
Gedünstetes Knoblauch-Blattgemüse 178
Gerösteter Knoblauch 5
Knoblauch-Caesar-Dressing 83
zur Krebsprävention 7
Knusprig gefüllte Bratäpfel 190
Köcheln 225
Kochtipps 2
Kohlblätter
Hoppin' John gefüllte Kohlrouladen 158
Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127
Kombu-Algen 51
Kopfsalat 92
Koronare Herzkrankheiten
Campbell xiii
Cholesterin xii
Esselstyn xiii
Ornish x
Pritikin, Nathan und xii
vollwertige pflanzenbasierte Ernährung und xiii
Krankheiten
Ernährung und xii
Krebs
Bauchspeicheldrüsenkrebs xv
Blutkrebs xvii
Brustkrebs xviii
des Verdauungssystems xiv
EPIC-Studie zu xv
Lungenkrebs xiii
Prostatakrebs xviii
Krebsbekämpfende Lebensmittel
Blumenkohl 115
Bohnen 138
Brokkoli xiii
dunkelgrünes Blattgemüse xvii
Hülsenfrüchte xv
Knoblauch 7
Kurkuma xv
Leinsamen 15
Rosenkohl 167
Soja 99
Spinat 94
Zwiebeln 181
Kürbis
Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155
Pumpkin-Pie-Smoothie 212
Spaghettikürbis Arrabiata 108
Kurkuma xxi
als krebsbekämpfendes Lebensmittel xv
in Arme Ritter mit Beerensoße 16

Kurkuma ...
in Goldenem Quinoa-Taboulé 70
in Goldener Soße 156
zehn Verwendungsmöglichkeiten 71

L

Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
Lebererkrankungen xvii
Leinsamen
Blutdruck senken mit 15
gegen Brustkrebs 15
Verwendungsmöglichkeiten 34
Leukämie xvii
Limettenpüree 3
Linsen
Marokkanische Linsensuppe 63
Shepherd's Pie mit Linsen 133
Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150
Louisiana-Style, Sojaschnetzel 137
Lungenkrankheiten xiii
Lymphom xvii

M

Mac & Cheese 143
Magenkrebs 7
Mandelmilch 2
Arme Ritter mit Beerensoße 16
Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
Getreidebrei-Frühstücksbowl 22
Goldener Chai 209
Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
Ranch-Dressing 7
Sommerlicher Haferbrei 12
Mandeln
Mandelmus 2
Mandelmus-Soße 146
Mandel-Schokoladen-Trüffel 187
Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80
Marokkanische Linsensuppe 63
Medikamente xii, xvi, xvii, xx
Menstruationsbeschwerden 128
Misopaste 7
Misosuppe mit Spinat & Dulse-Algen 51
Morbus Crohn 4
Multiples Myelom xvii

N

Natrium 5, 6, 7
Naturreis x
Nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen (NAFLD) xvii
Nierenerkrankungen xvii
No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189
Nüsse und Samen
Drei-Samen-Cracker 34
einweichen und weiterverwenden 225
Kürbiskern-Dip 35
Leinsamen 15
Mandelmilch 2
Mandelmus-Soße 146
Mandel-Schokolade-Trüffel 187
Nuss-Parmesan 4
Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76
Walnüsse 106
Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit Pekannüssen 167
NutritionFacts.org viii, xii

O

Obst xv
als Snack 41
einkaufen 227
Frische Obstspieße mit Brombeer-Coulis 192
gesundheitliche Vorteile von xv
Okraschoten 54
Orangen 80
Ornish, Dean x

P

Pak Choi 128
Paprika
Dip aus Schwarzaugenbohnen & gerösteter roter Paprika 36
Gelbe-Paprika-Béarnaise 164
gesundheitliche Vorteile von 117
Harissa 9
Paprikapulver 62
rösten 9
Tomaten-Paprika-Coulis 116
und Parkinson 117
Parkinson xix
Pasta
Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146
Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
Mac & Cheese 143
Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161
Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150
Pawpaw 80
Pekannüsse
Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit Pekannüssen 167
Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden 203
Permanente, Kaiser xi
Pesto
Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen & Tomaten 106
Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161
Pfannenbraten 225
Pfirsich, -Himbeer-Knuspertraum 195
Pflanzenpigmente 59
Phytate xv
Pikante Gewürzmischung 4
Pikante Ingwersoße 128
Pilze
Gefüllte Portobello-Pilze mit Kräuter-Pilz-Soße 112
gesundheitliche Vorteile von 121
Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121
Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94
Pistazien-Spinat-Salat mit Erdbeer-Balsamico-Dressing 84
Polychlorbiphenyl (PCB) xix
Popcorn 44
Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121
Pritikin, Nathan xi
Prostatakrebs xviii
Prozac xviii
Pudding, Beeriger Schoko-Chia- 200
Pumpkin-Pie-Smoothie 212

Q

Quecksilber xix
Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
Quinoa
Goldenes Quinoa-Taboulé 70
Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56

R

Raffiniertes Getreide x
Ranch-Dressing 7
Raucharoma, Geröstete Kichererbsen mit 44
Reis
Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
Naturreis x
weißer Reis x
Rohe Nüsse 108
Rosenkohl
Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit Pekannüssen 167
Rösten 225
Paprika 9
Rote Bete
Geröstete Rote Bete mit Balsamico-geschmortem Bete-Grün 168
gesundheitliche Vorteile von 169
Rote-Bete-Burger 98
Rote-Bohnen-Gemüse-Gumbo 54
Rote Lebensmittel (Ampelsystem) xi

Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156
Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161

S

Safran xviii
Salate und Dressings 68
- Goldenes Quinoa-Taboulé 70
- Grünkohlsalat mit Göttlichem Avocado-Dressing 72
- Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80
- Pistazien-Spinat-Salat mit Erdbeer-Balsamico-Dressing 84
- Salat aus gehacktem Gemüse 79
- Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75
- Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76
- Supersalat mit Knoblauch-Caesar-Dressing & Hanfherzen 83

Salsa, Sommer- 41
Scharfe asiatische Gemüsesuppe 52
Schlaganfall xiv
Schmoren 225
Schulmedizin xii, xx
Schwangerschaft xiii, 51
Schwarzaugenbohnen
- Dip aus Schwarzaugenbohnen & gerösteter roter Paprika 36
- Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127

Schwarze Bohnen
- Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155
- Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
- Schwarze-Bohnen-Burger 88
- Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94
- Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75
- Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56

Sehverlust xvi
Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76
Silikon-Backmatten 225
Sirup, Dattel- 3
Sloppy Jacks 91
Smoothies
- Banana-Chocolate-Smoothie 210
- Cherry-Berry-Smoothie 215
- Pumpkin-Pie-Smoothie 212
- Super Green Smoothie 216
- V-12-Gemüsebombe 219

Snacks, Dips und Aufstriche 29
- Artischocken-Spinat-Dip 30
- Dip aus Schwarzaugenbohnen & gerösteter roter Paprika 36
- Drei-Samen-Cracker 34
- Edamame-Guacamole 38
- Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44
- Grünkohlchips mit Käsenote 42
- Kürbiskern-Dip 35
- Popcorn 44
- Sommer-Salsa 41
- Zitroniges Hummus 33

Softdrinks xvii
Soja
- Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146
- Edamame-Guacamole 38
- Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit Pikanter Ingwersoße 128
- Misopaste 7
- Sojaschnetzel Louisiana Style 137
- Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97

Sommergarten-Gazpacho 60
Sommerlicher Haferbrei 12
Soßen
- Arrabiata-Soße 108
- Avocado-Cashew-Cremesoße 105
- Balsamico-Dattel-Crème 8
- Beerensoße 16
- Chermoula-Soße 118
- Gelbe-Paprika-Béarnaise 164
- Goldene Soße 156
- Harissa 9
- Kräuter-Pilz-Soße 112
- Linsen-Bolognese 150
- Mandelmus-Soße 146
- Schwarze-Bohnen-Soße 155

Tomaten-Paprika-Coulis 116
Zitronen-Tahini-Soße 115
Spaghettikürbis Arrabiata 108
Spargel 164
Spinat
als krebsbekämpfendes Lebensmittel 94
Artischocken-Spinat-Dip 30
Misosuppe mit Spinat & Dulse-Algen 51
Pistazien-Spinat-Salat mit Erdbeer-Balsamico-Dressing 84
Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94
Spinat & Tomaten auf indische Art 170
zur Abwehr von Krankheiten 94
Suizidale Depression xviii
Superfood-Frühstücksbissen 15
Super Green Smoothie 216
Supersalat mit Knoblauch-Caesar-Dressing & Hanfherzen 83
Suppen und Chilis 46
Curry-Blumenkohl-Suppe 59
Drei-Bohnen-Chili 64
Gemüsebrühe 6
Gemüse-Chili für Champions 66
Marokkanische Linsensuppe 63
Misosuppe mit Spinat & Dulse-Algen 51
Rote-Bohnen-Gemüse-Gumbo 54
Scharfe asiatische Gemüsesuppe 52
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56
Sommergarten-Gazpacho 60
Weiße-Bohnen-Grünkohl-Suppe 48
Süßes 184
Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
Cremige No Bake Brownies 198
Erdbeer-Bananen-Eiscreme 197
Frische Obstspieße mit Brombeer-Coulis 192
Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195
Knusprig gefüllte Bratäpfel 190
Mandel-Schokoladen-Trüffel 187
No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189
Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden 203
Süßkartoffeln
Gebackene Frühstücksburritos 24
Gefüllte Süßkartoffeln mit Balsamico-Dattel-Crème 176
Süßkartoffelpfanne 27

T

Taboulé, Goldenes Quinoa- 70
Tagine, Kichererbsen-Gemüse- 124
Tägliches Dutzend xxi
Tahini-Soße 115
Teff 98
Tempeh
dünsten 225
Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit Pikanter Ingwersoße 128
Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97
Tetra Pak 24
Tiefkühlobst und -gemüse 227
Tomaten
Gemüsetürmchen mit Tomaten-Paprika-Coulis 116
Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen & Tomaten 106
Sommergarten-Gazpacho 60
Sommer-Salsa 41
Spinat & Tomaten auf indische Art 170
Triglyceridwert 8
Typ-2-Diabetes ix, xv
Heilbarkeit von ix
Insulin bei x
Medikamente bei xvi
pflanzenbasierte Ernährung bei xvi

U

Umami-Soße 5

V

V-12-Gemüsebombe 219
Veganismus x

Vegetarismus x
Veracruz Style, Tempeh-Salat-Wraps 97
Verarbeitete Lebensmittel x, 2
Vollwertige pflanzenbasierte Ernährung
Bluthochdruck und xvi
Blutkrebs und xvii
Brustkrebs und xviii
Hirnkrankheiten und xiv
Infektionen und xv
koronare Herzkrankheiten und xiii
Krebsarten des Verdauungssystems und xv
langsamer Umstieg 228
Lebererkrankungen und xvii
Lungenkrankheiten und xiv
Nierenerkrankungen und xviii
Parkinson und xix
Prostatakrebs und xix
suizidale Depression und xviii
Typ-2-Diabetes und xvi
Vorräte einkaufen und lagern 227
Vorspeisen
Artischocken-Spinat-Dip 30
Drei-Samen-Cracker 34
Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44
Kürbiskern-Dip 35
Sommer-Salsa 41
Zitroniges Hummus 33

W

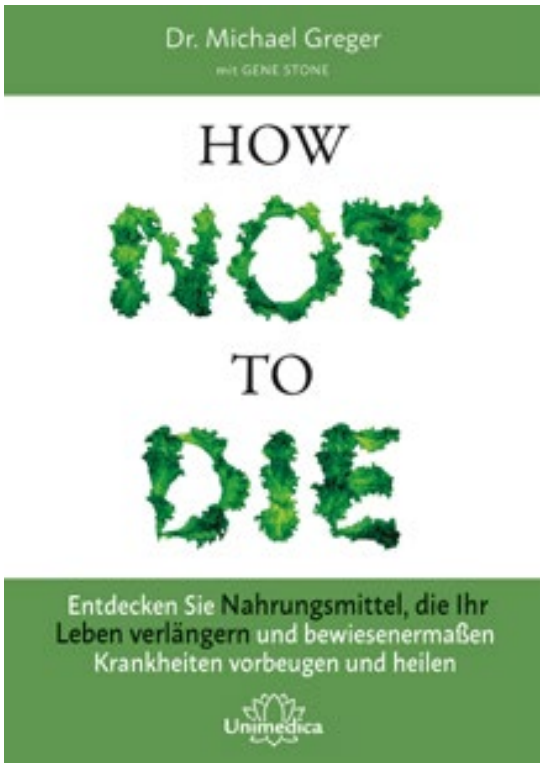
Walnüsse 106
No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189
Warmes Birnenkompott 18
Wasser 206
Weiße Blutkörperchen xv
Weiße Bohnen
Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen & Tomaten 106
Weiße-Bohnen-Grünkohl-Suppe 48
Weißer Reis x
Weizen x
Wraps
Kichererbsen-Curry-Wraps 92
Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94
Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97

Z

Zeitsparende Kochtipps 2
Zimt 62
Zitrone
Zitrone-Ingwer-Erfrischung 206
Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit Pekannüssen 167
Zitronenpüree 3
Zitroniges Hummus 33
Zubereitungsmethoden 225
Zucchini-Nudeln mit Avocado-Cashewcremesoße 105
Zucker, Dattel- 3
Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden 203
Zwiebeln 181
Gebackene Zwiebelringe 180

DER BESTSELLER ZUM KOCHBUCH

Die meisten aller frühzeitigen Todesfälle lassen sich verhindern – und zwar, so überraschend es klingen mag, durch einfache Änderungen der eigenen Lebens- und Ernährungsweise.
Dr. Michael Greger, international renommierter Arzt, Ernährungswissenschaftler und Gründer des Online-Informationsportals Nutritionfacts.org, lüftet in seinem weltweit außergewöhnlich erfolgreichen Beststeller das am besten gehütete Geheimnis der Medizin: Wenn die Grundbedingungen stimmen, kann sich der menschliche Körper selbst heilen.
In *How Not To Die* analysiert Greger die häufigsten 15 Todesursachen der westlichen Welt, zu denen z. B. Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck und Parkinson zählen, und erläutert auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse, wie diese verhindert, in ihrer Entstehung aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können.
Darüber hinaus erklärt er auf verständliche und enorm fesselnde, aber stets wissenschaftlich fundierte Weise, welche Lebensmittel besonders wertvoll und gesund für die verschiedenen Organe und Funktionen des menschlichen Körpers sind und wie diese am besten kombiniert und verzehrt werden können. Sein „Tägliches Dutzend" fasst in einer so übersichtlichen wie praktischen Checkliste alle die Lebensmittel zusammen, die eine optimale Gesundheit unterstützen.
Dieses Buch ist ein Muss für alle, die ihre gesundheitliche Zukunft selbstbestimmt und gut informiert in die eigenen Hände nehmen möchten.



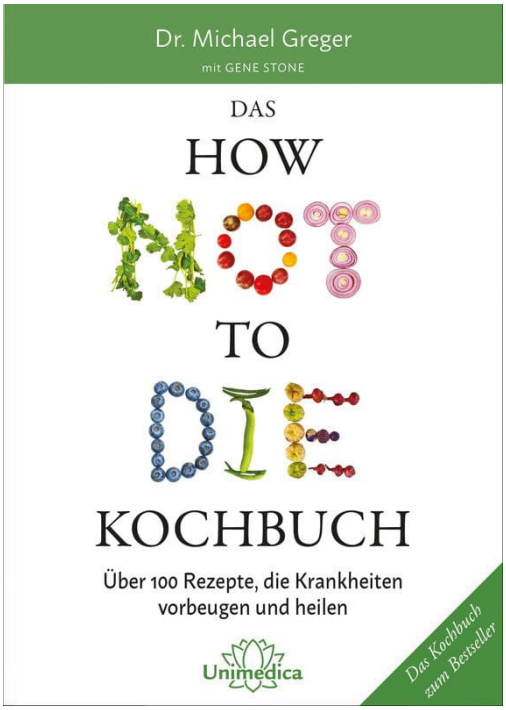
Gene Stone

Das HOW NOT TO DIE Kochbuch

Über 100 Rezepte, die Krankheiten vorbeugen und heilen

272 Seiten, geb.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de