Ocean Robbins

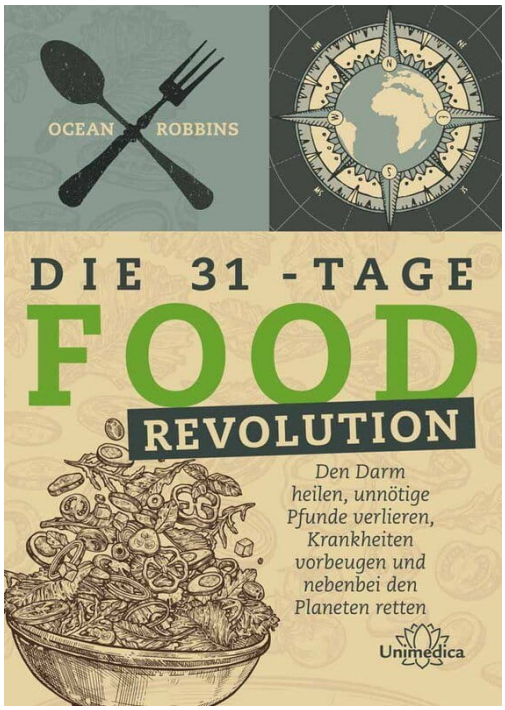
Die 31 - Tage FOOD Revolution

Leseprobe

Die 31 - Tage FOOD Revolution

von Ocean Robbins

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort vii
Einleitung xii

TEIL EINS: ENTGIFTUNG

1. Der Food-Revolution-Ernährungsplan 14
2. Finden Sie heraus, was für Sie das Richtige ist 25
3. Lebensmittel, die Sie essen sollten, und Lebensmittel, die Sie meiden sollten 34
4. Stimmen Sie mit Ihrem Geld ab 50
5. Gewöhnen Sie sich gesunde Essgewohnheiten an 57
6. Sie verdienen ein giftfreies Zuhause 67
7. Wie Sie Ihre Küche zu einem gesunden Ort der Freude machen 74

TEIL ZWEI: ERNÄHRUNG

8. Ernährung als Kampfansage gegen den Krebs 86
9. Heilen Sie Ihren Darm 95
10. Sabotiert das Frühstück Ihren Tag? 108
11. Die besten Snacks der Welt 113
12. Wie man es lernt, Gemüse zu lieben 121
13. Die gesündeste Art, Speisen Geschmack hinzuzufügen 127
14. Gesundes und Leckeres genießen 133
15. Die Wahrheit über Getreide und Gluten 145
16. Hülsenfrüchte für ein langes Leben 152
17. Wie sieht es mit Fleisch und Milchprodukten aus? 161

TEIL DREI: NETZWERK

18. Bringen Sie Freunde und Familienangehörige mit 178
19. Finden Sie einen Verbündeten, der Sie dabei unterstützt, sich gesund zu ernähren 186

20. Bilden Sie ein Team und bereiten Sie gemeinsam gesunde Gerichte zu 190
21. Essen Sie gut, wenn Sie auswärts essen 195
22. Die faszinierende Neurowissenschaft der Dankbarkeit 206
23. Ernähren wir unsere Kinder gut 211
24. Was ist mit dem Mittagessen in Schulen? 218

TEIL VIER: TRANSFORMATION

25. Gentechnisch veränderte Nahrungsmittel und die Lebensmittelriesen 229
26. Sind Bio-Produkte ihren Preis wert? 241
27. Die einfache Maßnahme, selber Lebensmittel anzubauen . . 249
28. Für eine gesunde Welt essen 257
29. Setzen Sie auf Lebensmittel, bei deren Erzeugung keine Grausamkeit zum Einsatz kommt. 268
30. Setzen Sie sich für gesunde Lebensmittel für alle ein 280
31. Nutzen Sie den Tag: Zeit zum Handeln 291

REZEPTE FÜR DIE GESUNDHEIT

Frühstücksrezepte. 298
Snacks und Zwischenmahlzeiten 306
Leckere Suppen und Eintöpfe 312
Salate und Dressings. 320
Hauptgerichte und Gemüse 326
Leckereien und Desserts. 336
Food-Revolution-Speiseplan. 343

ANHANG

Organisationen, die Gutes tun 344
Schließen Sie sich der Food Revolution an. 350
Über den Autor 351
Danksagungen 352
Referenzen 354
Index. 374

Vorwort

von Dr. Joel Fuhrman

Als ich erfuhr, dass Ocean Robbins ein Buch schreibt, war ich begeistert, denn seine Stimme wird in diesen Zeiten dringend benötigt. Sie können dem, was Ocean sagt, vertrauen. Er ist ein angesehener Wortführer einer Ernährungsbewegung, der es sich zur Lebensaufgabe gemacht hat, andere und die anfällige, problembeladene Welt, in der wir leben, auf einen besseren Weg zu bringen.

Wir sehen uns einer Ernährungskrise gegenüber, deren Tentakeln alle Aspekte unserer Gesellschaft tief durchdringen. Dies betrifft nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern auch die Probleme künftiger Generationen. Die Entscheidungen, die wir heute treffen, könnten tatsächlich den Ausschlag dafür geben, ob die Menschheit die kommenden hundert Jahre überlebt. Es ist dringend geboten, dass wir uns der sich anhäufenden Beweise bewusst werden und Maßnahmen ergreifen.

Viele Leute wissen, dass Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Demenz und Krebs überwiegend die Folge schlechter Ernährungsentscheidungen sind. Doch die meisten Leute wissen nichts über den Zusammenhang zwischen industriell verarbeiteten Lebensmitteln, verminderter Intelligenz[1] und psychischen Erkrankungen.[2] Sie mögen sich auch nicht dessen bewusst sein, dass stark verarbeitete industriell hergestellte Lebensmittel bei der heute verbreiteten Ernährungsweise einen Großteil der Kalorien liefern und Essstörungen und emotionales Überessen fördern, was es schwer machen kann, selbstzerstörerische Essgewohnheiten wieder abzulegen. Sie mögen entsetzt sein zu erfahren, dass Fast-Food-Sucht und der Verzehr von Junkfood das Risiko erhöhen, drogenabhängig oder sogar kriminell zu werden.[3] Schlechte Ernährungsgewohnheiten bewirken zudem Veränderungen unserer DNA, die, wenn wir sie an unsere Kinder weitergeben, das Risiko erhöhen, dass diese unter Autismus, Lernschwierigkeiten oder Geburtsfehlern leiden oder an Krebs im Kindesalter erkranken.[4] Es ist dringend geboten, dass Sie sich mit diesen Erkenntnissen vertraut machen, damit Sie sich selbst und Ihre Angehörigen vor unnötigen Tragödien bewahren können.

Kalorienreiche, industriell verarbeitete Lebensmittel erhöhen ungeachtet Ihres Körpergewichts Ihr Risiko, an Krebs zu erkranken. Von einigen Krebsarten nimmt man an, dass sie mit dem Körpergewicht in Zusammenhang stehen, was bedeutet, dass zusätzliches Körperfett das Risiko erhöht, an diesen Krebsarten zu erkranken. Dabei handelt es sich unter anderem um Dickdarmkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Gebärmutterkrebs, Eierstock-

krebs, Leberkrebs, Nierenkrebs, Gallenblasenkrebs und postmenopausalen Brustkrebs.[5] Doch vor Kurzem kamen Wissenschaftler, die einen Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Krebserkrankung untersuchten, zu einem nicht erwarteten Befund: einem erhöhten Risiko von Frauen, an einer dieser Krebsarten zu erkranken, die nicht übergewichtig waren, sich jedoch mit nährwertarmen kalorienreichen Lebensmitteln ernährten.[6] Selbst wenn Sie nicht fettleibig sind, schädigt Junkfood Ihre Gesundheit. Diese Erkenntnis wurde durch eine im Rahmen der Women's Health Initiative durchgeführten Studie bestätigt, bei der 92.000 postmenopausale Frauen über einen Zeitraum von 15 Jahren beobachtet wurden.

Selbst ein moderater Verzehr von Fast Food oder industriell hergestelltem Gebäck verdoppelt das Risiko, an einer Depression zu erkranken[7], und der Verzehr von nur einer einzigen Portion Pommes frites wöchentlich erhöht wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge das Brustkrebsrisiko bei Frauen um 27 Prozent.[8] Langfristig können sogenannte „Frankensteinfoods", stark verarbeitete gentechnisch veränderte Nahrungsmittel, tödlich sein. Fast Food ist wie Asbest vor 20 Jahren: ein weitverbreiteter stiller Killer.

Das Geheimnis, das einem langen, nicht von krankheitsbedingten Leiden beeinträchtigten Leben zugrunde liegt, ist eine Ernährung, die reich an Nährstoffen und eher kalorienarm ist. Dies ist die Quelle meiner Gesundheitsgleichung: G=N/K (Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien). Die Aufnahme vieler Mikronährstoffe im Verhältnis zu den konsumierten Kalorien bildet die Grundlage einer gesunden Ernährung.

Das Risiko, das mit dem Verzehr ungesunder Nahrungsmittel einhergeht, wird durch die medizinischen Versorgungssysteme nochmals erhöht – und durch den weitverbreiteten Glauben, dass die Einnahme von Medikamenten gegen zu hohen Blutdruck, zu hohe Cholesterinwerte und zu hohe Blutzuckerwerte die beste Möglichkeit ist, die Folgen unserer Ernährungsdummheiten zu bekämpfen. Die medizinische Versorgung ist aufgrund medizinischer Irrtümer die dritthäufigste Todesursache in den USA.[9] Außerdem lässt es die Verabreichung von Medikamenten zudem so erscheinen, als ob die Menschen, die sie einnehmen, auf der sicheren Seite wären, weil sie bei bestimmten Messungen und Tests niedrigere Werte haben. Diese Testergebnisse erlauben es den Leuten, sich ihr selbstzerstörerisches Essverhalten schönzureden (und es fortzusetzen). Schlimmer noch: Diese unverdienten „guten" Testergebnisse schwächen die Motivation, die Essgewohnheiten zu ändern und die Gesundheit dadurch zu fördern. Wenn es überhaupt keine Medikamente gäbe, die man verbreichen könnte, würden die Ärzte und Gesundheitsexperten ihren Patienten vielleicht unnachgiebig und erfolgreich lebensrettende Änderungen ihrer Ernährungsweise nahebringen. Bei den meisten chronischen Krankheiten

ist eine umfassend gute Ernährung hundertmal wirksamer als die Einnahme von Medikamenten, und es ist die einzige Möglichkeit, sich nachhaltig vor Herzerkrankungen, Schlaganfällen, Demenz und sogar Krebs zu schützen.

Wenn Sie den Weg gehen, der in diesem Buch beschrieben wird, und sich auf eine Weise ernähren, die sich durch eine hohe Menge und eine große Vielfalt an Mikronährstoffen und Phytonährstoffen auszeichnet, werden Sie nicht nur langsamer altern, sondern auch die Fähigkeit Ihres Körpers erhöhen, Sie vor chronischen Krankheiten zu schützen. Sie machen Ihren Körper gesünder und verleihen Ihrem Leben mehr Schwung.

Ocean Robbins' Buch *Die 31-Tage-Food-Revolution* wird Ihnen dabei helfen, diese Ziele zu erreichen. Sein Wissen, sein Urteilsvermögen, seine Motivierungsfähigkeit und sein Mitempfinden kommen in diesem fantastischen Buch zum Tragen, das Sie dazu animieren kann, ein besseres Leben zu leben und an einer besseren Welt mitzuarbeiten.

Ocean wird Ihnen zeigen, wie Sie sich die Macht der Nahrungsmittel zunutze machen können, um Ihren Darm in Ordnung zu bringen, überschüssige Pfunde zu verlieren und Ihr Risiko, krank zu werden, dramatisch zu senken. In diesem Buch werden Sie herzerwärmende Geschichten, fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse und wohlbegründete Inspirationen finden. Diese werden Ihnen dabei helfen zu verstehen, welche Wirkung und welchen Einfluss Ihre Entscheidungen tatsächlich haben. Sie werden Sie dazu animieren, diese entscheidenden Einsichten Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlergehen zuliebe in die Tat umzusetzen.

Wir brauchen eine Ernährungsrevolution. Ich hoffe, Sie werden daran teilnehmen. Ich hoffe es für Sie selbst, für Ihre Kinder und für uns alle.

Dr. Joel Fuhrman
Vorsitzender der *Nutritional Research Foundation*
Autor von *Eat to live, Fastfood kann tödlich sein*
und fünf weiteren Bestsellern der New York Times

KAPITEL 1



Der Food-Revolution-Ernährungsplan

Eric Adams ist ein ehemaliger Senator des Bundesstaates New York, der heute als Bezirksbürgermeister von Brooklyn amtiert. Im Jahr 2017 wurde Eric von einer Diabetes-Typ-2-Diagnose aufgeschreckt. Er litt unter kribbelnden Händen und Füßen. Die Ärzte sagten ihm, dass er den Rest seines Lebens Medikamente würde nehmen müssen und eine große Wahrscheinlichkeit bestünde, dass er erblinden werde oder ihm Körperteile amputiert werden müssten.

Alles andere als resigniert und keinesfalls bereit, sich mit seinem Schicksal abzufinden, stellte Eric eigene weitere Recherchen an und stieß dabei auf das Buch *How Not to Die* von Dr. Michael Greger. Er befolgte die in dem Buch beschriebenen Empfehlungen und stellte seine Ernährungsweise, die sein ganzes Leben lang aus industriell verarbeiteten Lebensmitteln und viel Fleisch bestanden hatte, auf eine überwiegend aus Gemüse, Bohnen, Vollkornprodukten und Obst bestehende pflanzenbasierte Vollwertkost um.

Nach drei Wochen hörte das Kribbeln in Erics Händen und Füßen auf, nach einigen Monaten hatten sich seine Blutzuckerwerte normalisiert und sein Diabetes war erfolgreich geheilt. Keine Amputationen. Keine Erblindung. Keine Medikamente mehr, die er seinem Arzt zufolge bis ans Ende seiner Tage hätte nehmen müssen.

Inzwischen nutzt Eric sein politisches Amt, um anderen dabei zu helfen, ebenfalls in den Genuss der Vorzüge einer pflanzenbasierten Ernährung zu kommen. Dank seiner Vorgaben müssen bei allen Veranstaltungen in der Brooklyn Borough Hall auch pflanzenbasierte Gerichte angeboten werden. Und er macht sich für eine Regelung stark, die alle Krankenhäuser in Brooklyn dazu verpflichten soll, über eine Abteilung mit gut ausgebildeten Mitarbeitern zu verfügen, die für eine pflanzenbasierte Ernährungsweise wirbt. Den Ärzten würde diese Regelung vorschreiben, ihre Patienten über die Rolle der Ernährung bei der Entstehung von Krankheiten zu informieren.

Viele Menschen wissen, dass die Ernährung eine wichtige Rolle spielt, aber sie wissen nicht, was genau sie essen sollten.

Wir haben heute zu mehr Informationen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krankheiten Zugang als jede Bevölkerungsgruppe, die je gelebt hat. Wir können uns die Erkenntnisse Zehntausender Studien, die in fachlich geprüften Artikeln medizinischer Zeitschriften veröffentlicht

wurden, auf jeden Laptop und auf jedes Smartphone holen. Jedes Jahr werden Tausende Ernährungs- und Diätratgeber veröffentlicht und auf Milliarden von Websites wird einem mitgeteilt, was man essen sollte und was nicht.

Leider sind viele der dort erteilten Ratschläge falsch.

Ich habe gesehen, dass verschiedene sogenannte Experten absolut widersprüchliche Dogmen vertreten. Einige raten den Leuten, Hülsenfrüchte und Acai-Beeren zu meiden, andere raten, sämtliche Kalorien innerhalb von zwei Stunden zu sich zu nehmen. Weitere Ratschläge lauten: niemals länger als drei Stunden zu wandern, ohne etwas zu essen; nichts miteinander Vermischtes zu essen; nur miteinander Vermischtes zu essen; sich ausschließlich von Rohkost zu ernähren; ausschließlich Gegartes zu verzehren; Öl zu meiden oder darauf zu achten, dass 90 Prozent der aufgenommenen Kalorien aus Fett stammen. Es gibt Leute, die einem raten, möglichst viel Fleisch zu essen, andere schwören auf vegane Kost. Wieder andere sagen: vor 12 Uhr mittags nur Obst.

Wenn ich all diese widersprüchlichen Informationen höre, muss ich an den altbekannten Spruch denken: „Ein Mann mit einer Uhr weiß, wie spät es ist. Ein Mann mit zwei Uhren ist dauernd im Zweifel."

In einem Meer der Verwirrung obsiegt allzu oft der Status quo. Wenn Sie keinen Weg haben, der eindeutig nach vorne führt, sind Sie am ehesten dazu geneigt, den Weg des geringsten Widerstands zu gehen. In einer toxischen Ernährungskultur wissen wir, wohin dieser Weg führt.

Die Wahrheit ist, dass die meisten Ernährungs- und Gesundheitsforscher keinesfalls ahnungslos sind, was die grundlegende Gesundheitspflege und die Ernährung von Menschen angeht. In der modernen medizinischen Wissenschaft herrscht weitgehend Klarheit darüber, welche Ernährungsmuster bei der großen Vielzahl der Fälle dazu beitragen können, den chronischen Erkrankungen unserer Zeit vorzubeugen oder dafür zu sorgen, dass diese sich zurückentwickeln.

DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG FÜR MENSCHEN (MEISTENS)

In seiner Studie über die von ihm sogenannten „Blauen Zonen" identifiziert der Forscher und Mitarbeiter von National Geographic Dan Buettner die fünf Regionen auf der Welt, in denen die Menschen nicht nur am längsten, sondern auch am gesündesten leben. Seine Studien konzentrieren sich auf Sardinien, Italien; Loma Linda, Kalifornien; die Halbinsel Nicoya, Costa Rica; Ikaria, Griechenland und die Inseln von Okinawa, Japan.

KAPITEL 9



Heilen Sie Ihren Darm

Tief in Ihrem Darm sind 40 Billionen Chemiker hart an der Arbeit und helfen Ihnen, Ihre Mahlzeiten zu verdauen, essenzielle Nährstoffe herzustellen, die Sie nicht selber produzieren können, und Sie vor Krankheiten zu schützen. Sie befinden sogar darüber, welche Teile Ihrer DNA sich manifestieren und welche schlummernd verbleiben.[1] Bei diesen talentierten Kreaturen handelt es sich um Pilze, Bakterien und andere einzellige Organismen. Und Sie bilden einen größeren Teil von Ihnen, als Sie sich wahrscheinlich je vorgestellt haben!

Ihr Körper besteht aus etwa 22.000 menschlichen Genen, doch zudem beherbergt er zwei Billionen mikrobielle Gene, die genau genommen nicht „Sie" sind, aber ziemlich wohlwollende Gäste, die in einträchtiger Harmonie mit Ihrem Körper zusammenarbeiten. Einige dieser Mikroben gedeihen auf Ihrer Haut, doch die meisten haben sich in Ihrem Verdauungstrakt niedergelassen.

Das Studium des Mikrobioms – der Gemeinschaft von Mikroorganismen, die in Ihrem Körper leben – könnte das interessanteste Neuland sein, das die Gesundheitswissenschaft noch zu erforschen hat.

Beim Verdauungsprozess werden die Bestandteile der von Ihnen aufgenommenen Nahrung und Getränke zersetzt, sodass Ihr Körper die Nährstoffe, die er benötigt, aufnehmen und den Rest wieder ausscheiden kann. Dabei arbeiten Billionen von Organismen zusammen. Diese Mikroben spielen auch eine entscheidende Rolle bei der Steuerung des Appetits, des Stoffwechsels und neurologischer Funktionen sowie bei der Entstehung von Allergien. Tatsächlich haben Wissenschaftler herausgefunden, dass Darmbakterien Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin und GABA produzieren, die eine entscheidende Rolle für Ihre Stimmung spielen.[2]

Studien legen nahe, dass Ihre Darmflora möglicherweise über Ihr Risiko mitbestimmen kann, ob Sie an neuropsychiatrischen Krankheiten wie Schizophrenie, ADHS, einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung oder dem chronischen Erschöpfungssyndrom erkranken.[3]

Mit anderen Worten: Die Bakterien in Ihrem Darm haben einen riesigen Einfluss darauf, wie Sie sich fühlen.

KAPITEL 18



Bringen Sie Freunde und Familienangehörige mit

Haben Sie sich jemals Sorgen um die Gesundheit von Menschen gemacht, die Ihnen etwas bedeuten – und sich gewünscht, sie würden sich gesünder ernähren? Wenn Sie versucht haben, anderen dabei zu helfen, sich in eine gute Richtung zu bewegen – hat es sich dann je so angefühlt, als würden Sie auf Granit beißen?

Als ich noch ein Kind war und mein Opa Irv (der Mitgründer von Baskin-Robbins) die Bestseller meines Vaters noch nicht gelesen und seine Ernährungsweise noch nicht umgestellt hatte und er noch nicht wieder gesund geworden war, gab es in unserer Familie so einigen Zoff ums Essen. Wenn meine Mutter, mein Vater und ich die Eltern meines Vaters besuchten, quartierten wir uns manchmal in einer gemieteten Wohnung ein, weil gemeinsame Mahlzeiten für ziemliche Spannungen sorgen konnten. Meine Großmutter verkündete lauthals: „In meiner Küche wird KEIN Tofu zubereitet." Sie ließ keinen Zweifel aufkommen, wer bei ihr das Sagen hatte, und stellte klar: „Wenn ihr in meinem Haus seid, esst ihr, was ich euch auf den Tisch stelle."

Da meine Großmutter nicht gerade mit einer Goldmedaille für Flexibilität gesegnet war, bereiteten wir die meisten unserer Mahlzeiten separat zu. Wir ließen nicht zu, dass unsere Meinungsverschiedenheiten übers Essen uns davon abhielten, eine Familie zu sein. Aber die Trennung, die sie verursachten, machte uns zu schaffen.

Als die schwerwiegenden gesundheitlichen Probleme, unter denen mein Großvater litt, ihn dazu brachten, seine Ernährungsweise radikal umzustellen, wurden die Dinge unendlich viel einfacher, und mit der Zeit kamen wir überein, dass Blut auf lange Sicht sogar dicker ist als Eiscreme. Aber diese Sicht der Dinge hat lange auf sich warten lassen.

Wenn Sie erst einmal herausgefunden haben, wie stark die Nahrung, die Sie zu sich nehmen, über Ihre physische und mentale Gesundheit bestimmt – wie schaffen Sie es dann, andere positiv zu beeinflussen, ohne wie eine Nervensäge rüberzukommen oder Menschen vor den Kopf zu stoßen?

Einige von uns lernen auf die harte Tour, wie so etwas *nicht* funktioniert. Ich zum Beispiel.

Ich habe meine prägenden Jahre als Einzelkind auf einer entlegenen Insel verbracht. Da unsere nächsten Nachbarn gut eineinhalb Kilometer von uns entfernt wohnten, habe ich nicht gerade übermäßig ausgeprägte soziale Kompetenzen entwickelt.

Hinzu kommt, dass ich als Vegetarier herangewachsen war und, bevor ich in die Schule kam, abgesehen von meinen Großeltern nicht gerade oft mit Menschen zusammen gewesen war, die Fleisch aßen. Als wir in einen Vorort von Victoria in Kanada zogen, damit ich auf eine Schule gehen konnte, waren die Mittagspausen für mich zunächst traumatische Erlebnisse. Die Vorstellung, dass Menschen Tiere aßen, erschien mir barbarisch.

Irgendwann in der Mitte meiner Grundschulzeit beschloss ich klar zu sagen, was ich davon hielt.

Wenn die Mittagspause anstand, inspizierte ich die Mittagessen der anderen Kinder und bezeichnete die *Star-Wars*- und *Cabbagge-Patch-Kids*-Lunchboxen als Särge.

Ich war leidenschaftlich, und meine Kritik war scharf. Eines Tages rieb ich meinem besten Freund Damien unter die Nase, dass sein Roastbeef-Sandwich das Produkt eines Mordes sei. Wir fingen an uns zu prügeln und es dauerte nicht lange, bis Damiens Sandwich im Mülleimer landete und ich im Büro des Direktors.

Da predigte ich einerseits Mitgefühl und wurde andererseits wegen des Inhalts der Lunchboxen meiner Freunde handgreiflich und prügelte mich mit ihnen.

MEIN BISSEN STEAK

Mein Vater, der mich als Vegetarier erzogen und mich immer dazu angehalten hatte, Tiere zu respektieren und ihr Recht auf Leben als ein hohes Gut anzusehen, machte sich wegen meines Fanatismus zusehends Sorgen.

Eines Tages sagte er mir, dass er einen Wunsch habe – und wisse, dass es mir schwerfallen würde, ihm diesen Wunsch zu erfüllen.

Ich hatte keine Ahnung, was als Nächstes kommen würde. Ich dachte, mein Vater wollte vielleicht, dass ich in aller Herrgottsfrühe bei seinen morgendlichen Yogaübungen mitmachte.

Aber es kam schlimmer. Viel schlimmer.

Er wollte mich in eines der angesagtesten Steakhäuser der Stadt zum Abendessen einladen. Es befand sich auf dem Dach eines 18-stöckigen Gebäudes, die Kellner trugen dort Anzüge und das Ambiente war gediegen. Mein

Index

#foodrevolution 293, 295
„cage free“ 277
„Dankeschön“ 199
„Essen Sie echte Lebensmittel, nicht zu viel und vorwiegend Pflanzen.“ 16, 327
„Fleisch ist Mord“ 180
„Foods in Schools“ 220
„Nein“-Kampagne 229, 230
„Teflon-Toxikose“ 67
„Wholesome Wave“-Programm 285

A

Abendessen 24, 76, 77, 104, 111, 115, 121, 153, 174, 179, 191, 193, 195, 197, 208, 212, 213, 278
Ackerland 159
Acrylamid 135
Adams, Eric 14
Adventist Health Studie 172, 367
Agaritin 91
Ag Gag Laws 372
Agrarindustrie 229, 272, 273, 285
Agrarsubventionen 282, 284
Aluminium, Kochgeschirr aus 68
Alzheimer xii, 5, 6, 116, 127, 139, 140, 157, 182, 259, 355, 361, 362, 365
Amazon 51, 55, 356
Aminosäuren 22, 44, 98, 150, 334
Amy's Kitchen 197
Anbauen, Gemüse eigenes 124, 253
Antibiotika 6, 71, 99, 100, 101, 165, 168, 263, 275, 276, 277, 279, 294
antihaftbeschichtetes Kochgeschirr 13, 67
Antikrebswirkung, Nahrungsmitteln von 91
Apigenin 93, 359
Apoptose 92, 93
Apps
  Foodsharing-Apps 193, 194
  Menüplanungs-Apps 79
  Restaurant-Finder 199
Aquakulturen 46, 47, 168
Armut und Hunger 286
Arsen 151, 164, 167
  Hühnchenfleisch, in 167
  Reis, in braunem 151
Arthritis 105, 106, 129, 139
Ärzte, Änderung der Ernährungsweise und viii
Asthma 35, 68, 357
Aufbewahrungsbehälter, Lebensmittel, für 67, 68
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 6
Austernpilz-Frittata 301
auswärts essen
  Ambiente 195
  Freundlichkeit 199
  Maßnahmeplan 205
  Wahl des richtigen Restaurants 195, 196
  intelligent bestellen 197
Autismus vii, 25, 26, 27, 245
  Son-Rise-Program 27

B

Bacillus thuringiensis (Bt) 236
Baldwin, James A. 280
Ballaststoffe 4, 17, 92, 96, 102, 105, 115, 146, 152, 156, 160, 298, 300, 329, 340
  Hülsenfrüchte 102
Baskin, Burt xii, 1
Baskin-Robbins xii, 1, 169, 178, 214
Bauchspeicheldrüsenkrebs vii, 89
Bauernmärkte 52, 226, 345
Baur, Gene 272
Baxt, Alec 17
Beeren. *Siehe* Sorte
Belohnung 285
Beta-Glucane 102
Beurteilen, sich selbst 292
Bhavanani, Anjali 80
Bio-Anbau 243, 246, 252
  Gesundheit pro Hektar 243
Bio-Produkte 23, 45, 55, 56, 64, 99, 101, 223, 226, 239, 245, 263, 266, 289, 291, 293
  Kennzeichnung 159, 160
  Maßnahmeplan 240, 248
  Pestizide 238
  Preis für 238, 239, 241
Bio-Siegel 243, 244
Bisphenol A (BPA) 20, 357
Blasenkrebs 82, 315
Blatt, Ben 51, 356
Blaubeer-Chia-Brei 299
Blaubeeren 17, 38, 85, 116, 140, 201, 221, 247, 299, 300, 324, 336
Blaue Zonen 15, 16, 155, 162, 172
Bleiproblem, Trinkwasser, im 70
Bonanno-Lemos, Gina 190
Bradley-Kopec, Marianne 223, 252, 353
Brain Fog 203
Brauner Reis 42, 151
Brewer, Jenny 188, 321, 340, 353
Briggs, Shannon 182, 353
Brody, Jane 102, 359, 360, 364
Brustkrebs viii, 89, 90, 138, 139, 157, 174
  DDT 99
  Ernährungsempfehlung 89
  Hühnchenfleisch 89
  Soja und 157
Buddha-Schale 94
Buettner, Dan 15, 162, 365

C

Caesar Salad mit Hanfsamen 321
Camping 200
Capsaicin 131, 362
Carr, Kris 19, 341, 347, 352, 353
Cashew-Creme 341
Catechine 139
Cayennepfeffer 44, 329, 333
Center for Food Safety 231, 348
Cerealien 108, 110, 146, 200, 280
Champignon-Gersten-Suppe 312
Chiasamen 20, 41, 109, 110, 118, 120, 201, 298, 299, 300
Chili mit schwarzen Bohnen und Espresso 160, 318
Chilischoten 127
Chipotle 196, 199
chloriertes Wasser 70
Chrom(VI) 71
Clean Label Project 20, 355
Coca-Cola 50, 134, 138, 230, 231, 282, 283
Cohen, Roger 241, 370
Cortisol 208
Cremige Möhrensuppe 315

Cultivating-Connections-Programm 253
Cummins, Ronnie 264, 356, 371
Curcumin 127, 128, 361

D

D'Amico, Angela 64, 352
Dankbarkeit 176, 185, 186, 205, 207, 208, 210, 368
Darmgesundheit ix, 96
  Antibiotika und 98, 99, 101
  Bauchgefühl hören, auf das 107
  Entzündungen,Zusammenhang mit 97
  fermentierte Lebensmittel 104
  Glyphosat 98
  Maßnahmeplan 107
  Probiotika 102, 103
Darmkrebs 89, 128, 148, 156, 164
DDT 99, 360, 370
Demenz vii, ix, 36, 83, 84, 116, 122, 127, 132, 134, 157, 167, 187, 292
Deos Cashew-Frischkäse 306, 343
Deos köstliches Gemüse 332
Depression viii, 354, 363
Desserts, Leckereien und 336
Detroit, Michigan 5, 288
DHA 172
Diabetes xii, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 14, 21, 34, 62, 68, 83, 113, 117, 135, 141, 147, 148, 171, 172, 187, 211, 259, 281, 292, 294, 355, 356, 357, 361, 362, 363, 366
  Bisphenol A (BPA) 68
  Dorothys Geschichte 34
  Früchte 115
  Gemüse, grünes 122
  Kates Geschichte 113
  Nahrungsunsicherheit und Armut 281
  Nüsse 118
  Rotwein 140
  Tee 139
  tierische Produkte 22, 164
  Vollkorngetreide 145
Dickdarmkrebs vii, 147, 315
Dopamin 59, 60, 61, 95, 208
Dressings 320, 321

E

Eat Well Guide 344
Ecocert 244
Eier
  Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 48
Eierfarmen 277
Einkauf. *Siehe* Großeinkauf
Einkaufsliste 77, 78, 79, 132, 215
Einsamkeit 174, 175, 190
Eiscreme xii, 1, 2, 3, 48, 62, 169, 178, 188, 280, 336
Eliminationsdiät 32, 33
Emmons, Robert A. 207
Enig, Mary 157, 365
Entwaldung 6, 137, 260
Entzündungen 32, 93, 97, 102, 118, 131, 132, 171
Environmental Working Group (EWG) 67, 246, 247, 275, 348, 357, 370, 372
EPA 172, 357
Erdbeeren 38, 85, 116, 201, 246, 339
Erdnussbutter 41, 94, 118, 336, 337
Erdnussbutter-Fudge-Bällchen 337
Erektionsstörungen 118
Erkältungen 129
  Antibiotika 101

Knoblauch 128
Ernährungsplan, fünf Tage 24
Ernteerträge 53, 242
Essen auf Rädern 252
Essensplanung 216
Essensvorbereitungen 81, 105
Essenszubereitung, Prozess der 81
ethische und nachhaltige Lebensmittel 351
Etiketten. *Siehe* Lebensmitteletiketten, Tierschutzetiketten
Evolution 60

F

Fachzeitschriften 100, 117
Fallon, Sally 157, 365
Familie 175, 178, 192
Anfang, der beste 182
Einflußnahme, gesunde Ernährung auf 181
gemeinsame Mahlzeiten 198, 213
Gesundheits-Partnerschaft 189
Maßnahmeplan 185
Farm Sanctuary 272
Fermentierung 104, 106, 307
fettarme Milchprodukte 170
Fette/Öle
Ersetzen, Rezept für 297
Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 42
Fettleibigkeit viii, xii, 4, 6, 7, 9, 10, 22, 68, 105, 115, 118, 131, 145, 147, 172, 232, 259, 281, 294
Angelas Geschichte 64
Ginnys Geschichte 64
Joshs Geschichte 57
Kates Geschichte 114
Kindern, bei 223
Nahrungsunsicherheit und Armut 281
Pat Spensleys Geschichte 35
Versagen der Diät-Industrie 57
Willenskraft 58
Figueroa, Paul 161, 353
Finley, Ron 287, 353
Fisch und Meeresfrüchte 17, 32, 33, 47
Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 46
Fitnesswettbewerb 189
Flavonoide 17, 84, 93, 117, 153
Fleisch 161
kultiviertes 166
rotes 164
Steak-Geschichte des Autors 179
verarbeitetes 163
Fleischkonsum 161
ethische Bedenken 278
Klimawandel 259
Maßnahmeplan 279
Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 48, 49
Tierquälerei 278
Wasserreserven 260
Fleming, Heather 31, 353
Flint, Michigan (Trinkwasser) 70
Folsäure 92, 93, 118, 152
Food Babe's Kokos-Creamsicle-Beeren-Pops 339
Food Revolution Community 34
Food-Revolution-Ernährungsplan 14, 162
Aktionsplan 22
Frühstück 24
Fünf-Tage-Ernährungsplan 173
Lebensmitteltabelle 35
Rhondas Geschichte 23
vier Prinzipien 22

Food Revolution Network xii, 6, 23, 73, 231, 346, 351, 356, 357, 361, 370
Food Revolution Summits 182
Food Tripping 199
Forks Over Knives (Webseite) 347
Fragebogen 12, 13, 66, 84, 85, 177, 348
  Sind Sie ein Lebensmittel-Revolutionär? 227
  Wie anfällig sind Sie für suchtartiges Essverhalten? 63
  Wie giftig ist Ihre Ess-Umgebung? 12
  Wie nährstoffreich ist Ihre Kost? 84
  Wie stark ist Ihr soziales Netzwerk im Hinblick auf gesunde Ernährung? 175
freie Radikale 93, 136
Friends of the Earth 222, 369
Fruchtbarkeit, Bodens, des 244
Früchte 115
  „Dirty Dozen“ 246
Fruchtsäfte 43
Frühstück 1, 29, 104, 108, 109, 110, 111, 112, 115, 173, 298, 299
  Food-Revolution-Ernährungsplan, gemäß dem 109
  Frühstücksrezepte 298
  herzhaftes 110
  klassisches 111
  kontinentales 108
  Restaurant, im 108, 197
  Smoothies 298
  Vorbereitung am Vortag 76, 77, 81
Frühstückscerealien. *Siehe* Cerealien
Fuhrman, Joel vii, ix, 323, 347, 352, 353, 358
Fünf-Tage-Speiseplan 343
Fußabdruck, ökologischer 17, 187
Fußstapfen 180

G

GABA 95
Garber, Laura 252
Garces, Leah 271
Gärten 52, 250, 253
  Aktionsplan 124
  Gemeinschaftsgärten 345
  Hinterhofgärten 251, 285
  Kinder beteiligen 216
  Umwandlung des Rasens 253, 254, 255
Gartenbewegung, gemeinschaftlichen 6
Gebackene Äpfel mit Cashew-Creme 340
Gebackene Kichererbsen-Nuggets 309
Gebratener Blumenkohl-Couscous 330
Gedämpftes grünes Gemüse mit Walnuss-Parmesan 326
gedünstetes Gemüse 113, 115, 197
Gemeinschaft
  Anfang, der beste 182
  günstigen Gelegenheiten 181
  Maßnahmeplan 185
Gemeinschaften 175
Gemüse
  12 Tipps 122
  Dämpfen 125
  Einwickeln 125
  Maßnahmeplan 123, 126
  Schneiden und dippen 125
Gemüsechips 200, 213
genetisch veränderte
  Erzeugnisse 229, 231
  Glyphosat 159, 238
  Herbizide 237
  Kennzeichnung 159, 229, 233

Maßnahmeplan 240
Vermeidung von 239
Genießen, das Essen 207
Gentechnik 237, 243
geschlechtsspezifische
Rollenverteilung 286
kleinbäuerliche Betriebe 286
Küche 74
gesunde Ernährung, Verbündete
für 186
Maßnahmeplan 189
gesunde Essgewohnheiten 57
Bright Line Eating 62
Hirn, Vernetzung des 59
Maßnahmeplan 66
Sucht entkommen, der 60
Wege zur positiven Änderung der
Gewohnheiten 65
Willenskraft 58
gesunde Küche 74
Einkaufsliste 77
Essensvorbereitungen,
vorherige 76
Großeinkauf 76
Küche als Ort der Freude 80
Maßnahmeplan 81
gesundes Essen, Austausch von 291
gesundes Genießen 133
Kaffee 133
Maßnahmeplan 144
Tee 138
gesunde Welt 257
Auswirkungen der Ernährung auf
das Klima 259
Ernährung und Klima 257
gesunder Mutterboden 263
Kosten von Veränderungen,
die 258
Maßnahmeplan 266
Wasserreserven 262
gesundheitsbewusster
Restaurantketten 197
Gesundheitsziele 35
Getränke 43, 95, 135, 141, 283
Getreide
Gluten 145
Maßnahmeplan 151
Richtlinien zum Food-Revolution-
Ernährungsplan 39, 40
Gewaltfrei erzeugte Lebensmittel
Aktionsplan 279
Gewichtsabnahme 58
Angelas Geschichte 64
Ginnys Geschichte 64
Joshs Geschichte 57
Kates Geschichte 113
Versagen der Diät-Industrie 57
Verzehr von Nüssen, erhöhter 119
Willenskraft 58
giftfreies Zuhause 67
globale Erwärmung 261, 264
Glucosinolate 92
Gluten 32, 33, 145, 148, 149, 364, 365
Glyphosat 98, 99, 101, 146, 237, 238,
242
Gold,Mark 242, 370
Goodall, Jane 257, 349
Grausamkeitsfrei erzeugte
Lebensmittel 268
Aktionsplan 276
Antibiotika-Verbindung 275
Entdeckung der
Grausamkeiten 273
Normalisierung der
Grausamkeit 272
Tierschutzetiketten 277
Wahrheit verbergen, der Versuch
die 272
Watts und Perdue 270
Green America 348

Greenhouse Gas Emissions 371
Greenwood, Carol 18
Greger, Michael 14
Grundwasser 260, 262
Grüner Tee 139
Grünkohl 2, 37, 45, 92, 94, 122, 123, 125, 176, 200, 201, 203, 213, 249, 298, 312, 323, 324, 326, 330, 332, 333, 343
Grünkohlchips 124
Grünkohl mit Zwiebeln und Pinienkernen 327
Grünkohlsalat mit Äpfeln und getrockneten Kirschen 323
Gundry, Steven 154, 365
Gusseisenpfannen 68
gusseisernes Kochgeschirr 73
Gwich'in 163, 165

H

Haferflocken 20, 39, 110, 197, 200, 303, 304, 338, 339, 341
Hallmark Meat Packing Company 274
Hamlin, Amie 352
Hamlin, Rick 209, 368
Hansen, April 81
Heißhunger 30, 31
  vs. Hunger 30
Herbizide 98, 146, 237, 241
Herzerkrankungen vii, ix, xii, 7, 9, 70, 84, 142, 145, 147, 162, 164, 169, 187
  Herzerkrankungsrate 141
  Lebensmittel, die Sie essen sollten 118, 128, 132, 140
  tierische Produkte 22
heterozyklische aromatische Amine (HAAs) 167
Hirsch, Anne 230
Hirse mit Aprikosen-Apfel-Kompott und warmer Kokosmilch 304, 343
Hodge, Liz 251
Hogan, Rhonda 23, 353
Homestead Organics Farm 252, 253
Honeycutt, Emily 123, 352, 361
Hormonhaushalt, Soja und 158
Hotelrestaurant 197
Hu, Frank 164
Hühnchenfleisch 89
Hühnerfleisch 49, 167, 218, 259, 270
  gebratenes 167
Hühnerfutter 270
Hühnerzucht 271
Hülsenfrüchte 15, 31, 32, 84, 85, 102, 116, 117, 152, 153, 154, 155, 156, 160, 172, 173, 255, 284
  Blähungen 154
  langes Leben, für ein 152
  Lektin-Kontroverse 154
  Maßnahmeplan 160
Hummus mit gegrillten roten Paprikas 125, 307
Hunger
  Armut und 4
  vs. Heißhunger 30

I

Iaconelli, Emily 105, 352
IGF-1 (insulinähnlicher Wachstumsfaktor) 170
Indische Currysuppe 314
industriell verarbeitete Produkte 153, 162, 195, 221
Ingwer 44, 91, 109, 111, 123, 125, 127, 129, 130, 132, 303, 304, 305, 310, 342
Insulin 170, 359, 366

Interessengemeinschaft 191
Austausch gesunden Essens 291
Neurowissenschaft der Dankbarkeit 206
Quizz 292
International Community Supported Agriculture Network 344
Inveraray Downs 265
Isoflavone 156, 158, 160, 365
Isothiocyanate (ITCs) 92

J

Jacobson, Michael 263, 371
Joghurt 40, 48, 105, 107, 173, 298, 299, 301, 316
Junkfood-Industrie 211, 214, 229
Werbebudget 211

K

Kaffee 4, 43, 85, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 142, 144, 318, 319
entkoffeinierter 43, 137
fair gehandelter 137
genießen sollte, wie man ihn 137
kalt gebrühter 137
Koffeingehalt 135
positive Wirkungen 134
Kakaobohnen 141, 142
Kalbfleisch 49
Kalium 92, 93, 152, 156, 169
Karotten 37, 213
Cremige Möhrensuppe 315
Kartoffelchips 10, 11, 12, 115, 124, 135, 211, 212, 291, 295
Katarakte 140
Katz, David 16, 362
Kefir 105, 173
KFC 89, 358
Kimchi 85, 105, 107, 360
Kinder. *Siehe* Schulspeisungsprogramme
Einbeziehen in die Essensplanung 216
helfen, gesundes Essen zu mögen 212
Maßnahmeplan 217
wählerisches Essverhalten 215
Kindersklaven 143, 144
Schokoladenproduktion 226
King, Martin Luther 181, 218, 368
klassisches Frühstücks 111
kleinflächige ökologische Landwirtschaft 243
Klimawandel 243, 257, 258, 264
Knoblauch 44, 91, 94, 102, 107, 123, 125, 127, 128, 132, 198, 199, 217, 302, 307, 310, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 325, 331, 332, 333, 334, 335
Knollensellerie 54
Kochen 113
Abend des Vortags,am 77
gemeinsames 193
Häufigkeit 80
Kindern, mit 216
Kochgeschirr 67, 68, 73
Koffein 136, 137, 318
Tee, im 139
Kohlenstoffbindung 267
Kokosnusswasser-Kefir 104
Koloniebildende Einheiten (KBE) 104
Kombu 154, 160, 313
Kombucha 43, 105, 106, 107, 360
konjugierte Linolsäuren 165, 170
Kräuter und Gewürze 84, 127, 132
Maßnahmeplan 132
Pflanzen 132
Krautsalat 92, 124, 217, 320, 321
Rezepte 320

kreatives Kochen 123
Krebs vii, 86
  Carols Geschichte 82
  Glyphosat 98, 159
  Krebsrisiko 88
  Nahrungsunsicherheit und Armut 281
  Pestizide 146
  Rhondas Geschichte 23
  Risiko
  proteinreiche Kost 21
  Teris Geschichte 241
  verarbeitetes Fleisch 164
  Verzehr von unverarbeitetem Soja 156
Krebspräventionsdiät 86
  Früchte 115
  Hülsenfrüchte 152, 153
  Kaffee 137
  Kreuzblütler-Gemüse 91, 94
  Maßnahmeplan 94
  Nahrungsmittel, wichtigsten 90
  Obst und Gemüse 247
  Pilze, magische 90
  Rotwein 141
  Schokolade 141
  Superfoods 84
  Vollkorngetreide 145
Kretzer, Lauren 121, 352
Kreuzblütler-Gemüse 91, 92, 94
Küchentipps. *Siehe* gesunde Küche
kultiviertes Fleisch 166
Kurkuma 44, 109, 127, 128, 132, 302, 333, 334, 335, 341

L

Lachs 46, 168, 171, 196, 239
Lagerung, Essens des 196
LaJaunie, Josh 57
Laktoseintoleranz 170
Landwirtschaftsgemeinschaften 53, 55, 344
langsamer angehen lassen, es 207
Lebenserwartung 6, 118, 135, 142, 153, 172, 174, 241
Lebensmitteleinkauf 348
  Einkaufsliste 77
  Großeinkauf 76
  Maßnahmeplan 81
Lebensmitteletiketten 279
  biologisch angebaute Nahrung 277
  gentechnisch veränderte Nahrungsmittel 229
  Tierschutz 277
Lebensmittelmarken 52, 280, 285, 345
Lebensmittelzusatzstoffe 238
Leckere Linsensuppe mit Zitrone 313
Leinsamen 20, 41, 103, 107, 109, 118, 200, 211, 303, 304, 305, 338, 339
Lewis, Jordan Gaines 59, 356
Lieferservice 53
Local Harvest 344
Longo, Valter 21
Lungenkrebs 92, 315
Luteolin 93, 359

M

Maissirup, mit hohem Fruchtzuckergehalt 43
Mandagie, Adele 81
Mandela, Nelson 211
Mandelbutter 41, 118, 298, 303, 305, 338
Mandeln 20, 41, 45, 61, 117, 119, 173, 213, 255, 288
Marinierte Köstlichkeiten 124

Mariniertes Tempeh 331, 343
McCall, Teri 241
McGoey-Smith, Kate 113, 115, 353
McKellar, Cam und Roxane 265
Mead, Margaret 25
Medikamente viii, 14, 34, 35, 87, 88, 100, 118, 129, 161, 276
medizinische Fakultäten und Ernährung 83
Medlicott, Sarah 55, 188, 353
Meeresfrüchte. *Siehe* Fisch und Meeresfrüchte
Meeresspiegel, Ansteigen des 257
Mehl, Verlangen nach 61, 65, 66
Menstruationsbeschwerden 129
Mercy For Animals 349
Methan 257, 261
Mexikanische Limettensuppe 317
Michigan Urban Farming Initiative 288, 373
Migräne
  Ingwer 129
Milchprodukte 17, 18, 154, 155, 161, 162, 169, 170, 283
  Maßnahmeplan 173
  Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 48
Mini-Zucchini-Pizzen 203, 311
Mitbringpartys 201, 202
Möhren-Rosinen-Muffins 303, 343
Mononatriumglutamat (MSG) 51
Monsanto (Bayer) 98, 99, 229, 233, 235, 237, 238, 241, 360, 369, 370
Murphy, Stacey 249, 251, 352
Mutterboden 17, 263, 264, 276
Myrosinase 92

N

Nahrungsmittelsucht 10, 63
  Bright Line Eating 62
  Fragebogen 66
  Gehirn 60, 61
  Heißhunger und Hunger 30
  Torten, Feiern mit 61
  Willenskraft 31
Nahrungsunsicherheit 281
Naturkostladen 56, 75, 108, 192, 199, 215, 241, 321
New York Coalition for Healthy School Food 224
Nierenerkrankungen 21, 34
Nudelauflauf mit Hefeflocken-„Käse“ 334
Nung, Shen 138
Nüsse und Samen 117, 118
  Einweichen und Keimen 119
  Richtlinientabelle 41
  Snack 117

O

Oakland, 7-Eleven in 280
Oakland Unified School District 222
Oates, Liza 245
Obst und Gemüse
  Dirty Dozen 246
  Maßnahmeplan 248
  saisonales 53, 54
  sauberen 15 247
Ocean’s Bäckerei 74
Okinawa Centenarian Study 156, 365
Oligosaccharide 154, 364
Omega-3-Fettsäuren 31, 47, 118, 165, 168, 170, 172, 298, 299, 338
Online-Lebensmittelhandel 321
Oolong-Tee 43
Oppenlander, Richard 260

Organic Consumers Association 244, 348, 356
Ornish, Dean 162, 300, 353
Osteoporose 21, 35, 122, 139
Oxfam International 286

P

Paleo-Diät 145
Peppiger Ingwer-Smoothie 305
Perdue Farms 270
Perdue, Jim 270, 271
Pestizide 245, 246
  Dirty Dozen 246
  Früchte, „sauberen“ 15 246
  Getreide 146
  Pestizidproduktion 236
Peter, Evon 162
Pfannkuchen 108, 110, 111
pflanzenbasierte Kost 89, 162, 190, 223
Pharmaindustrie xii
Phytoöstrogene 156, 158
Phytosterine 17
Pilze 37, 85, 90, 91, 94, 95, 123, 124, 125, 140, 263, 302, 310, 311
Pistazien 41, 45, 76, 117, 118, 119, 140
Placebo-Effekt 32
Planung der Rezepte
  Einbeziehung der Kinder 216
Planung, Rezepte der 348
Plastikwasserflaschen 68
Pollan, Michael 327, 353
Polybromierte Biphenyle (PBB) 26
polychlorierten Biphenylen (PCBs) 168
Polyphenole 117, 142
Porritt, Jonathon 242
Poultry Science 270, 372
Prabhu, Dorothy 34, 352
Präbiotika 17, 102
präfrontaler Cortex 59
Prima, Stephanie 198, 203, 353
Probiotika 102, 103, 105, 106, 107, 299, 306
Prostatakrebs 91, 156, 167
  Carotinoide 315
  Fleischkonsum 164
  Milchprodukte 170
Protein
  Aminosäuren 22
  essentielle
  Bedarf decken 22
  Proteinaufnahme erhöhen 109
  Proteinbedarf 18
Protein-Supplement 20
Proviant für unterwegs 213

Q

Quinoa 4, 20, 40, 92, 94, 112, 123, 148, 150, 151, 191, 197, 200, 324, 328, 334, 343, 364
Quinoa mit Walnüssen 328, 343

R

raffinierte Stärke 146
Rasenflächen, Umwandlung zum Garten 254
Regan-Pollock, Francine 205, 353
regenerative Landwirtschaft 265
Regierungssubventionen 282
Reis 4, 40, 45, 48, 92, 94, 123, 145, 146, 147, 151, 173, 197, 200, 282, 324, 330, 334
Reizdarmsyndrom 105, 106, 129
Ressourcen 24, 243, 263, 344, 346, 347
Restaurant 64, 174, 175, 195, 196, 197, 199, 205, 240, 279, 295
  Finden des richtigen 196

Freundlichkeit 199
Maßnahmeplan 279
richtig bestellen 197
Reste 68, 111, 340
Resveratrol 140, 363
Rezepte
Ersetzen, Zutaten von 297
Frühstück 298
Salate und Dressings 320
Snacks und Zwischenmahlzeiten 306
Suppen 312
Vorspeisen 309
Rezeptplanung 76
Fünf-Tage-Ernährungsplan 173
Richtlinientabelle 35
Fette/Öle 42
Gemüse 36
Getränke 43
Getreide 39, 40
Hinweise zur Benutzung 36
Hülsenfrüchte 40
Kräuter und Gewürze
Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 44
Nüsse und Samen 41
Obst 38
Snacks 45
Süßungsmittel 42
Rinder, mit Gras gefütterte 36
Robbins, Bodhi 10, 11, 25, 26, 27, 54, 121, 212, 215, 352
Robbins, Deo 306, 307, 308, 328, 329, 332, 334, 353
Robbins, Irma 116
Robbins, Irvine xii
Robbins, John 315, 353, 358
Robbins, Ocean ii, vii, ix, 299, 311, 324, 336, 337, 351
Robbins, Phoenix 298, 313, 353
Robbins, River 10, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 54, 108, 144, 212, 213, 230, 231, 352
Rollenverteilung, geschlechtsspezifische 74
rotes Fleisch 164
rote Trauben 140
Rotwein 44, 139, 140, 142
Roundup 98, 237, 241, 242, 369, 370

S

Salatdressing
Rezepte 306
Salate 76, 197, 222, 321, 322
Rezepte 320
Salz,Rezepten in 297
Samen. *Siehe* Nüsse und Samen
Sämige Maissuppe 316, 343
Sauerkraut 45, 85, 105, 107
Scharfe gebackene Süßkartoffeln 329
Schilddrüsenfunktion, Soja und 157, 159
Schnittlauch-Aufstrich 111
Schokolade 1, 45, 59, 109, 133, 141, 142, 143, 144, 232
dunkle 45, 142, 143
Kindersklaverei 143
Schrier, Jim 274, 372
Schulbezirk von Los Angeles 223
Schulgärten 221. *Siehe* Gärten
Schulmahlzeiten. *Siehe* Schulspeisung
Schulspeisung 218, 223
Finanzierung von 220
Maßnahmen, notwendige 223
Maßnahmeplan 225
Schaden, durch 219
Studien 218, 219
schwangere Frauen 136, 245

Koffein 136
Organochlorpestizide 245
Protein 18
Schwarzaugenbohnen auf thailändische Art 333
Schwarze-Bohnen-Salat 160, 322
Schweitzer, Albert 186
Sellerie 37, 54, 76, 92, 93, 94, 200, 246, 249, 288, 312, 313, 314, 315, 328, 343
Serotonin 95, 208
Shockey, Christopher und Kirsten 105
Skinner, Michael 26
Smoothie 109
Liebsten, meiner 298
Smoothies 8, 93, 109, 110, 116, 129, 142, 298
Maßnahmeplan 126
Snack
Maßnahmeplan 120
Snacks 45, 63, 80, 115, 125, 201, 217, 322
besten der Welt, die 113
Früchte 115
Kinder, für 213
Nüsse 117
Rezepte 306
Richtlinientabelle 45
unterwegs, für 213
Socially Responsible Agriculture Project 271, 345
Soja 156, 159, 160
Bedenken gegen 157
Gesundheit, für 157
Schattenseite von 159
Solh, Aryana und Aaran 192, 352
soziale Dynamiken rund ums Essen 174
Spensley, Pat 35, 353
Spinat 37, 122, 123, 217, 246, 249, 298, 301, 302, 312, 322, 326
Spontaneinkäufe 78
Sport 57, 109, 188, 208
Sprudelwasser 43, 73, 81, 298
Steinmetz, George 273, 372
Stevens, Patricia 80
Stoffwechsel 30, 108, 207
Subventionen 282, 283, 284
Marktverzerrung 282
Schulmahlzeiten 221
Sucht vii, 31, 66, 214
Superbugs 275, 360, 372
Superfoods 84, 102
Suppen 54, 93, 120, 126, 128, 129, 148, 314
Rezepte 312
Susan G. Komen for Cure 89
Süßkartoffel-Scones 300
Swan, Anne 202, 352

T

Tahin-Dressing 192, 213, 324
Teepflanze 138
Tees, abgefüllte 139
Teilen, Mahlzeiten von 194
Testosteron 158
Thanksgiving-Essen 192
Thompson, Susan Peirce 58, 62, 66, 347, 352
Thrive Market 55, 56, 344
Tierfabriken 165, 268, 276
Antibiotika-Verbindung 275
ethische Bedenken 278
Klimawandel 261
Maßnahmeplan 279
Normalisierung der Grausamkeit 272
Tierschutzetiketten 277

Wahrheit, das Herausfinden der 272
Wasserreserven 276
Watts und Perdue 270
Tierfutter 238
tierische Produkte 19, 22, 46, 162, 172, 221, 227, 276, 277, 278
Ersetzen 83, 173
Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 46
Tierquälerei 166, 272, 273, 292, 349
Antibiotika-Verbindung 275
Maßnahmeplan 279
Normalisierung der 272
Tierschutzetiketten 277
Wahrheit zu verbergen, der Versuch die 272
Watts und Perdue 270
Tierschutzetiketten 277
Tischgebet 207, 208, 209
Torten,Geburtstage feiern mit 61
Tower Garden 345
toxische Esskultur xii, 74, 174, 214
Trees for the Future ii, 289, 346
Trierweiler, Ginny 64, 184, 353
True Health Initiative 16
Typ-2-Diabetes. *Siehe* Diabetes
Tyson Foods 234, 274

U

Unterhaltung über gesunde Ernährung 183
Urlaub, Essen im 9, 175

V

vegane Ernährung 171, 172
vegetarische Ernährungsweise 16, 19, 55, 114, 223
Proteine 17, 298
Veggie Wrap 324
verarbeitetes Fleisch 153, 163, 164
Verbindungen, die weiterleben 234
Verbündete, gesunde Ernährung, für 8, 183
Maßnahmeplan 186
Verdauung 30, 54, 84, 93, 95, 96, 101, 102, 110, 115, 131, 187, 206, 207, 305
Viagra 118, 361
Vitamin A 93
Vitamin B2 156, 169
Vitamin B6 118
Vitamin B12 164, 167, 169, 172
Vitamin C 10, 92, 93, 238, 340
Vitamin D 169, 366
Vitamin D3 31, 172
Vitamin E 118, 165
Vitamine B12 31
Vitamin K 93, 156
Vitamin K2 31, 170
Vollkorngetreide. *Siehe* Getreide
Vorspeisen 309

W

wählerisches Essverhalten 215
Walmart 51
Walnuss-Cookies 338
Wareham, Ellsworth 16
Wark, Chris 346
Wasser 69
Aufbewahrungsbehälter, für 68
in Flaschen abgefülltes 71
trinken 72
Wasserfiltervarianten 72
Wasserflaschen 68
Watts, Craig 352
Weideland 260

Weihnachtstage, Essen während der 204
Wertschätzung 176, 183, 227
Willenskraft 59
Winner, Lauren F. 209, 368
Woods, Endea 289
Wraps mit Wildpilzen und Salat 310
Wuensche, Henry 252
Wurzeln 54, 259
Würziger Krautsalat ohne Mayo 320
Wüstenbildung 6, 257

Y

Young, David 250
Youth for Environmental Sanity (YES!) 3, 351

Z

Zerealien 40
Ziele, selbst gesteckte. *Siehe* Gesundheitsziele
Zimt 44, 118, 130, 132, 137, 200, 298, 300, 301, 303, 304, 337, 340, 342, 343
Zink 31, 145, 164, 172
Zöliakie 36, 145, 148, 149
Zuchtschweine 269
Zucker 105, 219
  Früchten, in 51, 224, 299
  Sucht nach 60
  Zuckergeschichte, Autors des 61
Zucker, Rezepten, in 297
Zuckerrüben 12, 45, 235, 238
Zuckersucht 60
Zwischenmahlzeiten 24, 306

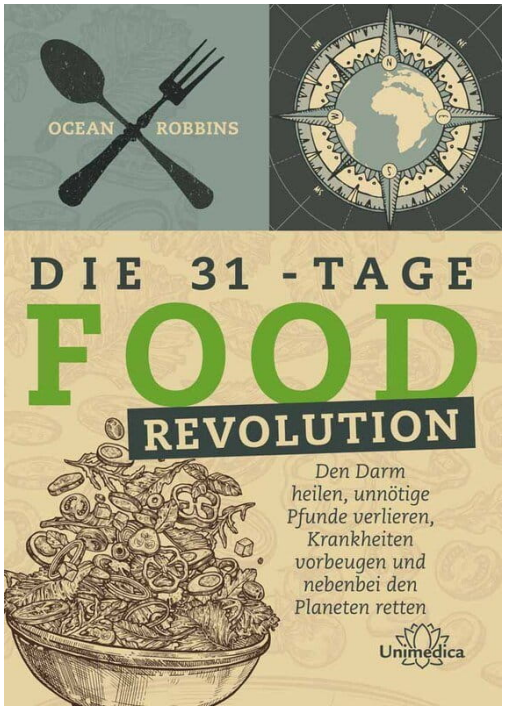
Ocean Robbins

Die 31 - Tage FOOD Revolution

Den Darm heilen, unnötige Pfunde verlieren, Krankheiten vorbeugen und nebenbei den Planeten retten

408 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



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