

Rip Esselstyn

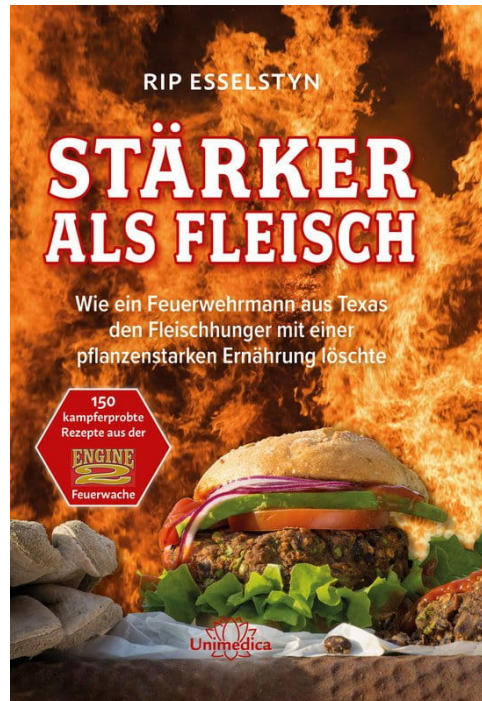
Stärker als Fleisch

Leseprobe

[Stärker als Fleisch](#)

von [Rip Esselstyn](#)

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	VII
------------------	-----

TEIL I

DIE PFLANZENSTARKEN FAKTEN

1. Tierische Proteine sind mörderisch falsch	3
2. Pflanzen enthalten reichlich Protein	8
3. Pflanzenbasiertes Protein ist bereits vollständig	11
4. Vitamin B12: Kein Problem!	14
5. Pflanzen enthalten reichlich Eisen	16
6. Pflanzen bringen starke Knochen	20
7. Menschen sind Pflanzenfresser	25
8. Die vielen Mythen rund ums Thema Fleisch	29
9. Warum Ihr Verdauungssystem auf Pflanzen steht	33
10. Verlangen nach Fleisch ist nichts Natürliches	35
11. Das Problem mit Paläo	37
12. Pflanzen essen ist einfach	40
13. Pflanzen essen ist günstig	44
14. Die Welt ist ein Füllhorn voller pflanzlicher Kostbarkeiten	48
15. Die mediterrane Mogelpackung	52
16. Echte Männer und Frauen essen Pflanzen	57
17. Pflanzenstark: Der X-Factor für Sportler	59
18. Pfeifen Sie auf die „Alles in Maßen“-Mentalität	66
19. Pflanzen sind umweltfreundlich	70
20. Schützen Sie sich und die Umwelt. Essen Sie Pflanzen.	74
21. Schokolade? Na klar!	77
22. Pflanzen verbessern Ihr Liebesleben: Männer	79
23. Pflanzen verbessern Ihr Liebesleben: Frauen	81
24. Es ist nie zu spät, mit einer pflanzenbasierten Ernährung anzufangen	83
25. Es ist nie zu früh, mit einer pflanzenbasierten Ernährung anzufangen	86
26. Pflanzen statt Präparate	92
27. Grillen + Fleisch = Gefahr	96
28. Öl ist das neue Wunderelixier	99
29. Warum Fischöl zum Himmel stinkt	104

30. Himmlischer Stuhlgang	107
31. Kohlenhydrate rocken!	111
32. Glauben Sie nicht alles, was über Soja geschrieben wird	114
33. Tiere essen ist nicht nett	117
34. Pflanzen essen. Abnehmen. Sich großartig fühlen.	119
35. Schluss mit idiotischen Diäten	122
Fazit: Her mit den Pflanzen!	126

TEIL II

DIE REZEPTE

Frühstück	132
Beilagen und Vorspeisen	150
Pizzen und Fladenbrote	170
Sandwiches	182
Warmes Soulfood	196
Kaltes Soulfood	212
Tacos! Burritos! Quesadillas!	226
Pasta-Kreationen	236
Burger und Fritten	250
Dressings und Dips	268
Hummus und Aufstriche	280
Pasta-Soßen	292
Salate	302
Salsas	324
Suppen	328
Desserts und Schokolade	340
Bonus-Engine-2-Rezepte	364
 Danksagung	 376
Index	378
Über den Autor	389

Fazit:

Her mit den Pflanzen!

Ich ernähre mich nun schon über sechszwanzig Jahre lang pflanzenstark und bin zu 100 % überzeugt, dass dies die gesündeste und zufriedenstellendste Ernährungsweise überhaupt ist. Gleichzeitig weiß ich, dass es wenige Themen gibt, auf die Menschen so gereizt reagieren wie auf Ernährung und Essen. Ich hoffe, diese Kapitel liefern Ihnen all die Informationen, die Sie brauchen, um Fleischesser zu Pflanzenessern zu konvertieren (vor allem, wenn Sie der Fleischesser sind!).

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Fleisch hoch im Kurs steht. Es wird einige Zeit brauchen, bis die Menschen die Vorteile begreifen, die eine pflanzenstarke Ernährung hat. Haben Sie Geduld. Eines Tages wird es soweit sein. Sie verfechten als Pionierin oder Pionier einen Lebensstil, der sich immer stärker verbreiten wird.

Pflanzenstark ist ein Konzept, dessen Zeit gekommen ist. Ich möchte mich bei Ihnen dafür bedanken, dass Sie sich für diesen Wandel einsetzen und so Ihre eigene Gesundheit und die Gesundheit Ihres Landes verbessern. Eine gesunde Bevölkerung ist der größte Reichtum, den ein Land haben kann!

Individuell betrachtet ist es eine Reise, deren Ziel eine bessere Gesundheit ist. Alles beginnt damit, dass Sie vollwertige, pflanzenbasierte Lebensmittel essen. Machen Sie es nicht komplizierter, als es sein muss. Zählen Sie keine Kalorien, machen Sie sich keine Gedanken über Portionsgrößen oder darüber, ob Sie zwei-, drei-, vier-, oder sechsmal am Tag essen, und machen Sie es nicht zu einer Probe Ihrer Willenskraft. Rücken Sie die Pflanzenkraft in den Mittelpunkt, meine Brokkolibrüder und Erdbeerschwestern! Es soll sich alles einfach nur um das Essen einfacher, vollwertiger und pflanzenbasierter Lebensmittel drehen.

Ich will, dass Sie all die industriell verarbeiteten und tierischen Produkte aus Ihrem Leben werfen, indem Sie Ihren Teller einfach mit Pflanzen vollladen. So werden Sie überhaupt keinen Platz mehr für irgendetwas anderes haben. Ich will Sie dazu herausfordern, eine so große pflanzenstarke Mahlzeit zusammenzustellen, wie es nur möglich ist. Ich will, dass Sie herausfinden, wieviel Sie von diesen reinen, kalorienarmen Lebensmitteln essen können, bis Ihr Magen Ihnen unmissverständlich mitteilt, dass nichts mehr reinpasst. Ich will, dass Sie sich mit Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten zudröhnen, als wären diese Ihre Lieblingsdrogen, denn das sind sie!

Beenden wir das menschliche Leiden, gehen wir den nächsten Schritt und fordern wir alle Ärzte heraus, die die Menschen in einem Teufelskreis des Wahnsinns voller Medi-

kamente, Operationen, endlosen Tests, Behandlungen und einer schlechten Ernährung gefangen halten.

Haben Sie keine Angst vor einer Veränderung. Lassen Sie sich von einer pflanzenstarken Lebensweise eine Welt zeigen, in der alles möglich ist – eine Welt ohne Medikamente, Lethargie, ruinierte Gesundheit, chronische Krankheiten und Leiden. Welche Wahl Sie an dieser Stelle treffen, überlasse ich Ihnen. Tun Sie etwas. Es ist Ihr Leben.

Und jetzt endlich kommen wir zum besten Teil dieses Buches: Essen. Auf den nächsten Seiten finden Sie 150 fantastische Rezepte, die die Kirsche auf Ihrem kuhmilchfreien Eisbecher sein werden – alle pflanzensensationell, mit gesunden Fetten und ohne zugesetzte Öle. Ich habe herausgefunden, dass ich, auch wenn ich mit meinen pflanzenstarken Argumenten nicht immer Erfolg habe, weil manche Leute einfach stur sind, die Menschen nur mit Essen verführen muss, und schon breitet sich ein Lächeln auf ihren Gesichtern aus und sie sehen das pflanzenstarke Licht! Feigen mit Cashewcreme und karamellisierten Zwiebeln (Seite 152)! Annes Kürbismuffins (Seite 146)! Knochenbrecher-Chili (Seite 198)! Von-den-Socken-Haferflocken mit Grünkohl (Seite 197)! Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasagne (Seite 241)! Kirschtomaten-Minze-Wassermelonenbällchen-Salat (Seite 314)! Zartbittere Schokoladentrüffel (Seite 360)!

Folgendes hat bei mir immer funktioniert: Sie können schlichtweg jede Diskussion gewinnen, wenn Sie Ihrem Gegner den Mund liebevoll mit dem besten Essen der Welt vollstopfen.

Rustikale Kartoffeltaschen

von einem kleinen Dorf pflanzenstarker Köche

Dieses Rezept ist vielen Köchen zu verdanken. Das Original stammt von Emma Christensens Food Blog The Kitchn, wo sie das Chana-Masala-Rezept von Orangette als Füllung verwendet. Und ich bedanke mich bei Sarah Willis (Janes Schwägerin) und Jane für das Umwandeln dieses Rezepts in eine Engine-2-taugliche, pflanzenstarke Mahlzeit. Es braucht ein Dorf! Sie können dieses Rezept abwandeln, indem sie Süßkartoffeln statt Kartoffeln und Grünkohl statt Spinat verwenden. Kreieren Sie einfach Ihre eigene Kartoffeltaschen-Version!

Zubereitungszeit: 55 Minuten
10 bis 12 Kartoffeltaschen

Brottaschen

Das Rezept für J.R.'s Pizza- und Fladenbrot (Seite 171) befolgen, aber die Menge verdoppeln, um 12 statt 6 Taschen zu backen.

Füllung

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 bis 4 rote Kartoffeln, gewürfelt
- 1 TL frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Garam Masala
- ¼ TL Cayennepfeffer (optional)
- 2 400-g-Dosen stückige Tomaten mit ihrem Saft
- 150 g Erbsen, frisch oder gefroren
- 1 400-g-Dose Kichererbsen, abgossen und gespült
- 2 Handvoll Babyspinat

Für die Füllung: In einer tiefen Pfanne auf hoher Flamme Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Flamme herunterstellen und Kartoffeln hineingeben. Abdecken und braten, bis die Kartoffelstücke außen weich sind. Ab und zu umrühren und ggf. 1 EL Wasser hinzufügen, damit nichts an der Pfanne anhaftet.

Ingwer, Kreuzkümmel, Garam Masala und Cayennepfeffer (falls verwendet) in die Mitte einer zweiten Pfanne geben und 30 Sekunden rösten, bis die Gewürze duften. Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln hinzufügen. Tomaten mit Saft zugeben und zum Köcheln bringen. Unter gelegentlichem Umrühren schmoren, bis die Kartoffelstücke richtig weich sind und die Soße reduziert und eingedickt ist. Erbsen, Kichererbsen und frischen Spinat einrühren. Weiter auf niedriger Flamme köcheln, bis der Spinat zusammenfällt.

Für die Brottaschen: Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder ein gelochtes Pizzablech verwenden (eine sehr gute Investition, falls Sie noch keines haben sollten).

Fortsetzung übernächste Seite





Auf einer gemehlten Arbeitsfläche jeweils eine Teigkugel ca. 0,5 cm dick ausrollen. Ca. 120 ml der Füllung auf die untere Hälfte des ausgerollten Teigs geben, dabei etwa 1 cm Rand freilassen. Den Teig umklappen und an den Rändern wie bei Empanadas mit den Fingern oder einer Gabel festdrücken.

Die gefüllten Taschen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und die restlichen Taschen vorbereiten, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Am Ende sollten 10 bis



12 Taschen herauskommen. Die Taschen mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech legen und 12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und warm servieren.



Tipp: Ich liebe es, diese Kartoffeltaschen in meine Lieblingsdressings zu dippen, wie z. B. Janes Tanzendes Dressing (Seite 272), Pollys Vinaigrette (Seite 269) oder Ingwer-Limette-Dressing (Seite 276).

Tortilla-Suppe mit Knusperstangen

inspiriert von Rachel Safran vom Las Vegas Whole Foods Market

Dieses Rezept ist eine köstliche Adaption einer traditionellen Tortilla-Suppe. Manche mögen sie sämiger, andere dünner. Bereiten Sie sie einfach so zu, wie sie Ihnen am besten schmeckt. Von den Knusperstangen werden Sie nicht genug bekommen können!

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

6 bis 8 Portionen

6 bis 8 Maistortillas, , alternativ Vollkornweizentortillas
750 bis 1.000 ml Gemüsebrühe
1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
½ Handvoll rote Paprika, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 400-g-Dosen stückige Tomaten
⅛ TL Liquid Smoke
1 400-g-Dose schwarze Bohnen, abgegossen und gespült
200 g gefrorene Maiskörner, aufgetaut
225 g eingelegte ganze grüne Chilischoten aus der Dose, gehackt
2 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 kleine Avocado, gewürfelt

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Maistortillas in 0,5 bis 1 cm dicke Streifen schneiden und auf ein Backblech legen. 3 bis 5 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

125 ml Gemüsebrühe in eine mittelgroße Pfanne geben. Zwiebel, Paprika und Knoblauch hinzufügen. 5 Minuten auf niedriger Flamme unter gelegentlichem Umrühren weich köcheln. Die restlichen 625 bis 875 ml Gemüsebrühe (je nachdem, wie dick oder dünn die Suppe werden soll) und die Dosentomaten sowie den Liquid Smoke hinzufügen und zum Kochen bringen. Bohnen, Mais, Chilis aus der Dose und

Kreuzkümmel einrühren und weitere 15 Minuten auf mittlerer Flamme kochen. Mit einem Pürierstab kurz durchmixen oder etwas länger pürieren, um die Suppe dicker zu machen. Avocado einrühren und weitere 2 bis 3 Minuten köcheln.

In Schüsseln geben, knusprige Tortillastangen darüber legen und servieren.



Tipp: Um noch mehr Schärfe in diese Suppe zu bringen, fügen Sie noch ¼ TL Chiliflocken oder eine getrocknete und in Wasser eingeweichte Chipotle-Chilischote hinzu!



Index

A

- Abnehmen
 - Atkins-Diät 111
 - Diäten 122
 - Paläo-Diät 37
 - pflanzenbasierte Ernährung 125
- Acai Saft
 - Super-Duper-Dressing 274
- Ahornsirup-Vollkornweizenbrot 180
- Algen
 - Janes Nori-Rollen 218
 - Super-Sushi-Salat 221
- ältere Menschen 84, 107
 - ausgeglichener pH-Wert 17
 - CO₂-Bilanz 71
 - Eisen 88
 - Pflanzenesser 119
- Ananas
 - Gegrillter Thailändischer Grünkohl-salat 318
 - Hawaiianische BBQ-Tacos 227
 - Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346
 - Pawlows Polenta-Pizza 172
- Antioxidantien 40, 51, 62, 77, 85, 92, 113
- Apfel
 - Apfel-Kardamom-Crumble 348
 - Apfel-Sellerie-Salsa 323
- Aprikose 93, 372
- Artischocke
 - Kittys Erster Gang 154
 - Spinat-Artischocken-Dip 290
- Atkins-Diät 111
- Aubergine
 - Auberginenfritten 261
 - Guaca-Ganoush 291

Aufstrich

- Frischer Paprika-Edamame-Aufstrich 288
- Kregs Cashewcreme oder Cashew-creme-Aufstrich 301
- Nottingham-Brotaufstrich 289
- Spinat-Artischocken-Dip und Aufstrich 290

Avocado

- Grünkohl-Ceviche-Salat 317
- Guacamole-Hummus 284
- Halles Guacamole 291
- Schokomole 359

B

Ballaststoffe 108-109

Bananen

- Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Cookies 352
- PBB-Burrito 190
- Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133
- Yonanas 341

Barbecue

- BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
- BBQ-Seitan-Grillspieße 208
- Gegrillter Romanasalat 321
- Hawaiianische BBQ-Tacos 227
- HCA und PAK 96
- Soulfood-BBQ-Schwarzaugenbohnen 157

Basilikum

- BMT-Salat 316
- Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183

Beta-Carotin 46, 92, 97

Bevölkerungsgruppen

- Inuit 21
- Südafrikanerinnen 21

Blasen und Matsch 210

Blattgemüse, dunkelgrünes 88-89, 93
 Grüne Superhelden mit Walnusssoße oder
 Balsamico-Creme 160
 Grünkohl-Pesto-Pasta 248
 Kittys Erster Gang 154
 Bluthochdruck 4, 33, 53, 67, 80, 122
 pflanzenbasierte Ernährung zum Senken
 von Bluthochdruck 85
 Brokkoli
 Brokkamole 291
 Buchweizen
 Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-So-
 banudeln mit Nussiger Ingwerso-
 ße 240
 Lebkuchen-Buchweizen-Dinopfannku-
 chen 142
 Sommer-Sobanudeln 238
 Burger
 Handstand-Burger 252
 P.S. Chorizo-Pattys 256
 Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Bur-
 ger 254
 Schlanke und Ranke Grüne Spalterb-
 sen-Burger 259
 Burritos
 8-3-1-Burritos 230
 ParmesaNO-Kohlblattburritos 232
 PBJB-Burrito 190
 Butternusskürbis
 Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
 Erntezeit-Pasta 237
 Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-
 ne 241

C

Cantaloupe-Melone
 Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-
 note 346
 Cashewkerne
 Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162
 Cowgirl Biscotti 342

Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
 Feigen mit Cashewcreme und karamelli-
 sierten Zwiebeln 152
 Kregs Cashewcreme oder Cashe-
 wcreme-Aufstrich 301
 Nussige Ingwersoße 300
 Real-Deal-Müsliriegel 140
 Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156
 Süße Zucchini-Cashew-Soße 351
 Chili
 Knochenbrecher-Chili 198
 Chinakohl
 Super-Salat 306
 Chipotle-Chilischoten
 Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
 Feuriges Hummus 283
 Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salat-
 nestern 308
 Cholesterin 3-4, 9, 22, 53-54, 56
 Cowgirl Biscotti 342
 Cranberries
 Cranberry-Polenta-French-Toast 148
 Down Under Cranberry-Salsa 326

D

Datteln
 ABCD-Sandwich 187
 Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
 Verdammt Gute Kekse 362
 Diabetes 67-68, 75, 80, 84, 86, 88
 Dressing
 Balsamico-Beeren-Dressing 274
 Ingwer-Limette-Dressing 276
 Janes Tanzendes Dressing 272
 Knoblauchiges Tahini-Dressing 275
 Miso-Dressing für jeden Tag 272
 Pollys Vinaigrette 269
 Super-Duper-Dressing 274
 Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dres-
 sing 276

E

Edamame
 Edamamole 291
 Frischer Paprika-Edamame-Aufstrich 288
Einkaufstipps 40
Eisen
 für Kinder 86
 Hämeisen 16, 67
 Nicht-Hämeisen 16
 Sportler 58
 Vitamin C 17-18
Engine-2-Fladenbrote 176
Engine-2-Pizzavarianten 175
Entzündungen 4, 12, 64, 88, 100
 entzündungshemmende Lebensmittel 59
Erbsen
 Erbsamole 291
 Pasta-Torte 246
 Schlanke und Ranke Grüne Spalterb-
 sen-Burger 259
Erdbeeren
 Beerenmäßig Gute Soße 141
 Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-
 note 346
Erdnussbutter
 Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Coo-
 kies 352
 PBJB-Burrito 190
 Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
 Thailändischer Krautsalat 312
 Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dres-
 sing 276
Erektionsstörungen 79
Ergänzungsmittel 61, 92, 94, 115, 124
 Fischöl 104
 Vitamin B12 14
 Vitamin C 101
 vollwertige Pflanzen 79, 119
Ernährungsempfehlung 66
 Harvard University 21

F

Fett aus Lebensmitteln 61
 Fett 60
 für Sportler 59-60
 gesättigte Fette 22, 99
 Kinder 84
 Olivenöl 100
 Pflanzenöl 99
Fettleibigkeit 8, 55
 „Alles-in-Maßen“-Irrglaube 66
 bei Kindern 119
 Krebs 6, 84
 mediterrane Ernährungsweise 52
Fisch 67, 71
Fischöl 104-105
Fleischfresser 25-27, 69, 108
Fleischfresser vs. Pflanzenfresser 25
Fleischindustrie 29, 76
Folat 95

G

Gallenstein 18, 67
Gerste
 Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
Grapefruit 38
Grünkohl
 Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl
 und Grünkohl 329
 Dinosaurier-Grünkohl auf
 Buchweizen-Sobanudeln mit Nussi-
 ger Ingwersoße 240
 Gegrillter Thailändischer Grünkohl-
 salat 320
 Grüne Superhelden mit Walnusssoße oder
 Balsamico-Creme 160
 Grünkohl-Bruschetta 194
 Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
 Grünkohl-Ceviche-Salat 317
 Grünkohl-Pesto 297

Grünkohl-Pesto-Pasta 248
Super-Salat 306
Süß-aromatische Verführung 337
Von-den-Socken-Haferflocken mit Grünkohl 197

Guacamole
Guacamole-Hummus 284
Halles Guacamole 291
Variationen 291

Gurke
Gurkamole 291
Renees Gazpacho 334

H

Haferbrei 43
Haferflocken
99-von-100-Tagen Lieblingshaferflocken-frühstück 366
Apfel-Kardamom-Crumble 348
BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
Handstand-Burger 252
Real-Deal-Müsliriegel 140
Rips Big Bowl 133
Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133
Von-den-Socken-Haferflocken mit Grünkohl 197
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134
Zebs Waffeln 144

Hämeisen 18-19

Hefeflocken
Cleveland Tofu-„Fisch“stäbchen 255
Kregs Cashewcreme oder Cashewcreme-Aufstrich 301
Rasende Rote-Linsen-Pastasoße 296
„Thank God It's Not Friday's“-Kartoffelglück 203
Würzige Maisgrütze nach Südstaatenart 135
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134

Herzkrankheiten 3, 6, 33-34
Erektionsstörungen 79
Hämeisen 67
mediterrane Ernährungsweise 52
pflanzenbasierte Ernährung zur Heilung von 3

Pflanzenöl 99
Plaque 3

heterozyklische Amine (HCA) 96

Hülsenfrüchte
8-3-1-Burritos 230
Handstand-Burger 252
Knochenbrecher-Chili 198
Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
Proteingehalt 8

Hummus
ACEs Originale Hummus-Kohl-Röllchen 151
Feuriges Hummus 283
Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
Guacamole-Hummus 284
Knallpinkes Hummus 282

I

IGF-1
Immunsystem 59, 62
Krebs 67, 115
Immunsystem 59
industriell verarbeitete Lebensmittel 77, 80, 83, 88

Ingwer
Ingwer-Limette-Dressing 276
Limetten-Ingwer-Tofuwürfel 165
Nussige Ingwersoße 300
Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346

K

Kalium 45, 61

Kalzium 20-21, 86

Karotten

ABCD-Sandwich 187

Karottenfritten 264

Kartoffeln

Blasen und Matsch 210

Muhfreier Kartoffelbrei 161

Rustikale Kartoffeltaschen 204

Texanische Frühstücks-Tacos 365

„Thank God It's Not Friday's“-Kartoffelg-lück 203

Kekse

Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Coo-kies 352

Cowgirl Biscotti 342

Verdammt Gute Kekse 362

Kichererbsen

Feuriges Hummus 283

Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281

Guacamole-Hummus 284

Handstand-Burger 252

Nottingham-Brotaufstrich 289

Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332

Kirschen

Mango-Kirsch-„Eiscreme“ 344

Kiwi

Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346

Knochen

Osteoporose 21

Knochengesundheit 9, 20

Kohlblätter

ACEs Originale Hummus-Kohl-Röll-chen 151

Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329

ParmesaNO-Kohlblattburritos 232

Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156

Kohlenhydrate 26, 45-46, 111-112

Koriandergrün

Down Under Cranberry-Salsa 326

Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213

Gegrillter Thailändischer Grünkohl-salat 320

Halles Guacamole 291

Hawaiianische BBQ-Tacos 227

Koriander-Limette-Pesto 298

Thailändischer Krautsalat 312

Kosten 44

Liste günstigster pflanzlicher Lebensmit-tel 45

Krebs

„Alles-in-Maßen“-Irrglaube 66

Fettleibigkeit 8, 67, 80

Fruchtsaft und erhöhtes Risiko 113

gegrilltes Fleisch 96

Hämeisen 67

IGF-1 67

Karzinogene in Fleisch 74

Kasein als Karzinogen 67

Kreatin als Karzinogen 96

Milchprodukte 21

Pflanzen als Schutz vor Krebs 84

Tierisches Protein 9

Kuchen

Adonis-Kuchen 354

Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357

Kürbis

Annes Kürbismuffins 146

Erntezeit-Pasta 237

Feuerwachen-Füllung 168

Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-ne 241

L

Lasagne

Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-ne 241

Sternennacht-Lasagnetürmchen 243
 Lauch 105
 Lebensmittelvergiftung
 Arsen in Geflügel 74, 76
 E.coli 75
 E.coli-Bakterien 71, 75
 Giftstoffe in Fleisch 74
 Salmonellen 30, 71
 Leberfunktion 9, 27
 Lebkuchen-Buchweizen-Dinopfannkuchen 142
 Leinsamen
 A-bis-Z-Muffins 147
 Zebs Waffeln 144
 Limetten
 Down Under Cranberry-Salsa 326
 Ingwer-Limette-Dressing 276
 Koriander-Limette-Pesto 298
 Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
 Limetten-Ingwer-Tofuwürfel 165
 Linsen
 Apfel-Sellerie-Salsa 323
 BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
 Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl
 und Grünkohl 329
 Knochenbrecher-Chili 198
 Linsenbällchen 251
 Linsen-Taboulé-Salat 310
 Rasende Rote-Linsen-Pastasauce 296
 Rote-Linsen-Mulligatawny mit Apfel-Sellerie-Salsa 336
 Süß-aromatische Verführung 337
 Tobys Thailändische Frühlingsrollen 228

M

Magnesium 49, 95
 Mais
 Roter Quinoa-Salat mit
 schwarzen Bohnen und Mais 309
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330

Mandeln
 Dattel-Nuss-Boden 357
 Verdammt Gute Kekse 362
 Mango
 BMT-Salat 316
 Gegrillte Mango, Koriander und schwarze
 Bohnen auf Reis 213
 Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
 Mango-Kirsch-„Eiscreme“ 344
 Mango Mango 345
 Schnelle Salsa Fresca 323
 Weintrauben-Mango-Salsa 327
 Mangold
 Kittys Erster Gang 154
 Mediterrane Ernährungsweise 52
 Melasse 17
 Menschen als Pflanzenesser 57
 Milchindustrie 20
 Milchprodukte
 Fettleibigkeit 121
 Kalzium in Milchprodukten 20
 Kasein in Milchprodukten 67
 Kinder und Milchprodukte 86
 Knochen 20
 Schadstoffe in Milchprodukten 8
 Miso
 Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl
 und Grünkohl 329
 Miso-Dressing für jeden Tag 272
 Muffins
 A-bis-Z-Muffins 147
 Annes Kürbismuffins 146

N

Nierengesundheit 9
 Nüsse
 Nussige Ingwersauce 300
 Real-Deal-Müsliriegel 140

O

- Obst 9, 52, 54, 61
 - Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346
- Oliven 102
- Olivenöl 99
- Omega-3-Fettsäuren 100
- Orangen
 - Gegrillter Romanasalat 321
 - Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salat-nestern 308
 - Rote-Bete-Orangen-Salat 303
- Osteoporose 21

P

- Pak Choi
 - Pakamole 291
- Paläo-Diät 37
- Paprika
 - Pepper Ridge Sandwiches 184
 - Thailändischer Krautsalat 312
- Pasta
 - Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-Sobanudeln mit Nussiger Ingwersoße 240
 - Erntezeit-Pasta 237
 - Pasta-Torte 246
 - Sommer-Sobanudeln 238
- Petersilie
 - Farro-Salat 224
 - Linsen-Taboulé-Salat 310
- Pfirsiche
 - Der Freud'sche Versprecher 176
- pflanzenbasierte Ernährung 86
- Phosphor 49
- pH-Wert 22
- Phytonährstoffe 111

Pilze

- Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
- Feuerwachen-Füllung 168
- Mom's Dunkle Pilzsoße 277
- Pasta-Torte 246
- Pepper Ridge Sandwiches 184
- Schlanke und Ranke Grüne Spalterbsen-Burger 259
- Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134

Pizza

- Engine-2-Pizzavarianten 175
- J.R.'s Pizza- und Fladenbrotteig 171
- Pawlows Polenta-Pizza 172

Polenta

- Bunte Polenta-Türme 214
- Cranberry-Polenta-French-Toast 148
- Knusprige Polenta-Riegel 266
- Pawlows Polenta-Pizza 172

Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) 96

Protein

- bei Sportlern 59
- empfohlene Menge 8
- Kinder 86
- pflanzenbasiert 86
- pflanzliche Proteinquellen 59
- tierisches Protein 64

Püree selbst machen 241

Q

Quinoa

- „Jäger und Sammler“-Regenbogen-Quinoa 216
- Machu Picchu 136
- P.S. Chorizo-Pattys 256
- Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309

R

Reis, brauner
 Gegrillte Mango, Koriander und schwarze
 Bohnen auf Reis 213
 Janes Nori-Rollen 218
 Super-Sushi-Salat 221
Restaurants, Essen 42
Romanasalat
 ABCD-Sandwich 187
 Gegrillter Romanasalat 321
 Tobys Thailändische Frühlingsrollen 222
Rosenkohl
 Wilder Rosenkohl 169
Rosinen
 Walnuss-Rosinen-Brot 181
Rote-Bete 303
Rübenblätter 93

S

Salate
 BMT-Salat 316
 Farro-Salat 224
 Gegrillter Romanasalat 321
 Gegrillter Thailändischer Grünkohl-
 salat 320
 Kirschtomaten-Minze-
 Wassermelonenbällchen-Salat 314
 Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
 Linsen-Taboulé-Salat 310
 Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salat-
 nestern 308
 Rote-Bete-Orangen-Salat 303
 Roter Quinoa-Salat mit
 schwarzen Bohnen und Mais 309
 Super-Salat 306
 Super-Sushi-Salat 221
 Thailändischer Krautsalat 312
Salsas
 Apfel-Sellerie-Salsa 323

 Down Under Cranberry-Salsa 326
 Schnelle Salsa Fresca 323
 Weintrauben-Mango-Salsa 327
Samen 327
Sandwiches
 ABCD-Sandwich 187
 Grünkohl-Bruschetta 194
 PBB-Burrito 190
 Pepper Ridge Sandwiches 184
 Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
 The Mad Greek Gyro 192
 Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183
Sareptasenf 88-89
Schlaganfall 5, 34, 84
Schokolade, dunkle
 Adonis-Glasur 356
 Adonis-Kuchen 354
 Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
 Ganache 360
 Verdammt Gute Kekse 362
 Zartbittere Schokoladentrüffel 360
Schwarzaugenbohnen
 8-3-1-Burritos 230
 Soulfood-BBQ-Schwarzaugenbohnen 157
schwarze Bohnen
 8-3-1-Burritos 230
 Gegrillte Mango, Koriander und schwarze
 Bohnen auf Reis 213
 Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen
 und Mais 309
 Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Bur-
 ger 254
 Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadil-
 las 234
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Seitan
 BBQ-Seitan-Grillspieße 208
 Fürchterlich Einfacher Würziger Sei-
 tan 193
 The Mad Greek Gyro 192

Selen 62
 Sellerie
 Apfel-Sellerie-Salsa 323
 Sesamsamen 88, 276
 Sexualität 80
 sexuelle Gesundheit 81
 Sojabohnen 9, 17, 22, 105, 114
 Sojamilch 22, 114
 Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162
 Sojaprodukte 13, 62
 Sojaprotein, isoliertes 114
 Sonnenblumenkerne
 Nussige Ingwersoße 300
 Soßen
 Beerenmäßig Gute Soße 141
 Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
 Göttliche Walnusssoße 273
 Grünkohl-Pesto 297
 Koriander-Limette-Pesto 298
 Kregs Cashewcreme oder Cashew-
 creme-Aufstrich 301
 Mom's Dunkle Pilzsoße 277
 Nussige Ingwersoße 300
 Rasende Rote-Linsen-Pastasöße 296
 Schnelle Frische Marinara-Soße 293
 Schnelle Pizzasöße 174
 Süße Zucchini-Cashew-Soße 351
 Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dres-
 sing 276
 Tzatziki-Soße 269
 Spinat
 BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
 Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
 Pawlows Polenta-Pizza 172
 Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-
 ne 241
 Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
 Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Bur-
 ger 254
 Sorbetto Verde 341

Spinat-Artischocken-Dip und Auf-
 strich 290
 Super-Sushi-Salat 221
 Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käse-
 geschmack 134
 Sprossen 113
 Suppen
 Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
 Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl
 und Grünkohl 329
 Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
 Renees Gazpacho 334
 Rote-Linsen-Mulligatawny mit Apfel-Selle-
 rie-Salsa 336
 Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
 Süß-aromatische Verführung 337
 Thailändische Karottensuppe 338
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
 Süßkartoffeln
 Armadillo-Süßkartoffeln 166
 Bunte Polenta-Türme 214
 Erntezeit-Pasta 237
 Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
 Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadil-
 las 234
 Süß-aromatische Verführung 337
 Swell Vegan Blog 142

T

Tacos
 Hawaiianische BBQ-Tacos 227
 Scharfe Linsen-Tacos Tucson Style 228
 Tahini
 Knoblauchiges Tahini-Dressing 275
 Tempeh
 Hawaiianische BBQ-Tacos 227
 Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
 Tiefkühllebensmittel 41, 47
 Tierprodukte 6, 9, 67, 86, 95, 104
 „Alles-in-Maßen“-Mythos 66

Ethik des Verzehrs 117
 Fettleibigkeit aufgrund tierischer Produkte 121
 Giftstoffe in Tierprodukten 74
 Hämeisen 16
 Herzkrankheiten 33
 IGF-1 67
 Inuit und Gesundheitsprobleme durch Tierprodukte 21
 Kalziummangel 20
 Kinder und Risiken beim Verzehr 86
 Krebs durch Tierprodukte 67-68, 74, 76
 Mythen über Fleisch 2
 pH-Wert 22
 Umweltauswirkungen 70
 Verdauungsprobleme durch Aufnahme tierischer Produkte 104
 Verlangen nach Fleisch 35
 Tofu 43, 48-49, 114-115
 Adonis-Glasur 356
 Cleveland Tofu-„Fisch“stäbchen 255
 Ingwer-Limette-Dressing 276
 Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salaten 308
 Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
 Scharfer Rührtofu Bouldin Creek Style 138
 Tomaten
 BMT-Salat 316
 Bunte Polenta-Türme 214
 Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
 Farro-Salat 224
 Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
 Kirschtomaten-Minze-Wassermelonenbällchen-Salat 314
 Kittys Erster Gang 154
 Linsen-Taboulé-Salat 310
 Pawlows Polenta-Pizza 172
 Renees Gazpacho 334
 Schnelle Frische Marinara-Soße 293
 Schnelle Salsa Fresca 323

Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
 Unser Täglic Tomaten-Sandwich 183
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
 Tumor 9
 Tumorwachstum 9, 12, 67, 115
 Tzatziki-Soße 269

U

US-amerikanische Ernährung 53, 70

V

Verdauung 100, 104, 108, 110
 Verlangen und Gelüste 35
 Vinaigrette
 Balsamico-Beeren-Dressing 274
 Janes Tanzendes Dressing 272
 Pollys Vinaigrette 269
 Vitamin A 62, 92
 Vitamin B12 14, 88
 Vitamin C 17-18, 113
 Eisenabsorption 18, 62, 88
 Vitamin-C 88
 Vitamin D 51, 93
 Vitamin E 102
 Vollkorngetreide 60, 84, 88, 92, 95

W

Walnüsse 51
 Cowgirl Biscotti 342
 Göttliche Walnusssoße 273
 Grünkohlbutte 2.0 mit Süßkartoffel 278
 Grünkohl-Pesto 297
 Nussige Ingwersoße 300
 Real-Deal-Müsliriegel 140
 Verdammt Gute Kekse 362
 Walnuss-Rosinen-Brot 181
 Zebs Waffeln 144

Wassermelone
Kirschtomaten-Minze-
Wassermelonenbällchen-Salat 314
Wassermelonen-Torte 374
Weintrauben
Sorbetto Verde 341
Weintrauben-Mango-Salsa 327
Wraps
ACEs Originale Hummus-Kohl-Röll-
chen 151
Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156
Würzige Maisgrütze nach Südstaaten-
art 135

Z

Zebs Waffeln 144
Zerealien
Machu Picchu 136
Rips Big Bowl 133
Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133
Zink 95
Zucchini
8-3-1-Burritos 230
Knochenbrecher-Chili 198
Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-
ne 241
Sternennacht-Lasagnetürmchen 243
Süße Zucchini-Cashew-Soße 351
Zwiebeln
Feigen mit Cashewcreme und karamelli-
sierten Zwiebeln 152
Gegrillter Thailändischer Grünkohlsa-
lat 320
Zwiebelringe in Bierteig 262

Inhalt

Einführung	VII
------------------	-----

TEIL I

DIE PFLANZENSTARKEN FAKTEN

1. Tierische Proteine sind mörderisch falsch	3
2. Pflanzen enthalten reichlich Protein	8
3. Pflanzenbasiertes Protein ist bereits vollständig	11
4. Vitamin B12: Kein Problem!	14
5. Pflanzen enthalten reichlich Eisen	16
6. Pflanzen bringen starke Knochen	20
7. Menschen sind Pflanzenfresser	25
8. Die vielen Mythen rund ums Thema Fleisch	29
9. Warum Ihr Verdauungssystem auf Pflanzen steht	33
10. Verlangen nach Fleisch ist nichts Natürliches	35
11. Das Problem mit Paläo	37
12. Pflanzen essen ist einfach	40
13. Pflanzen essen ist günstig	44
14. Die Welt ist ein Füllhorn voller pflanzlicher Kostbarkeiten	48
15. Die mediterrane Mogelpackung	52
16. Echte Männer und Frauen essen Pflanzen	57
17. Pflanzenstark: Der X-Factor für Sportler	59
18. Pfeifen Sie auf die „Alles in Maßen“-Mentalität	66
19. Pflanzen sind umweltfreundlich	70
20. Schützen Sie sich und die Umwelt. Essen Sie Pflanzen.	74
21. Schokolade? Na klar!	77
22. Pflanzen verbessern Ihr Liebesleben: Männer	79
23. Pflanzen verbessern Ihr Liebesleben: Frauen	81
24. Es ist nie zu spät, mit einer pflanzenbasierten Ernährung anzufangen	83
25. Es ist nie zu früh, mit einer pflanzenbasierten Ernährung anzufangen	86
26. Pflanzen statt Präparate	92
27. Grillen + Fleisch = Gefahr	96
28. Öl ist das neue Wunderelixier	99
29. Warum Fischöl zum Himmel stinkt	104

30. Himmlischer Stuhlgang	107
31. Kohlenhydrate rocken!	111
32. Glauben Sie nicht alles, was über Soja geschrieben wird	114
33. Tiere essen ist nicht nett	117
34. Pflanzen essen. Abnehmen. Sich großartig fühlen.	119
35. Schluss mit idiotischen Diäten	122
Fazit: Her mit den Pflanzen!	126

TEIL II

DIE REZEPTE

Frühstück	132
Beilagen und Vorspeisen	150
Pizzen und Fladenbrote	170
Sandwiches	182
Warmes Soulfood	196
Kaltes Soulfood	212
Tacos! Burritos! Quesadillas!	226
Pasta-Kreationen	236
Burger und Fritten	250
Dressings und Dips	268
Hummus und Aufstriche	280
Pasta-Soßen	292
Salate	302
Salsas	324
Suppen	328
Desserts und Schokolade	340
Bonus-Engine-2-Rezepte	364
Danksagung	376
Index	378
Über den Autor	389

Fazit:

Her mit den Pflanzen!

Ich ernähre mich nun schon über sechszwanzig Jahre lang pflanzenstark und bin zu 100 % überzeugt, dass dies die gesündeste und zufriedenstellendste Ernährungsweise überhaupt ist. Gleichzeitig weiß ich, dass es wenige Themen gibt, auf die Menschen so gereizt reagieren wie auf Ernährung und Essen. Ich hoffe, diese Kapitel liefern Ihnen all die Informationen, die Sie brauchen, um Fleischesser zu Pflanzenessern zu konvertieren (vor allem, wenn Sie der Fleischesser sind!).

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Fleisch hoch im Kurs steht. Es wird einige Zeit brauchen, bis die Menschen die Vorteile begreifen, die eine pflanzenstarke Ernährung hat. Haben Sie Geduld. Eines Tages wird es soweit sein. Sie verfechten als Pionierin oder Pionier einen Lebensstil, der sich immer stärker verbreiten wird.

Pflanzenstark ist ein Konzept, dessen Zeit gekommen ist. Ich möchte mich bei Ihnen dafür bedanken, dass Sie sich für diesen Wandel einsetzen und so Ihre eigene Gesundheit und die Gesundheit Ihres Landes verbessern. Eine gesunde Bevölkerung ist der größte Reichtum, den ein Land haben kann!

Individuell betrachtet ist es eine Reise, deren Ziel eine bessere Gesundheit ist. Alles beginnt damit, dass Sie vollwertige, pflanzenbasierte Lebensmittel essen. Machen Sie es nicht komplizierter, als es sein muss. Zählen Sie keine Kalorien, machen Sie sich keine Gedanken über Portionsgrößen oder darüber, ob Sie zwei-, drei-, vier-, oder sechsmal am Tag essen, und machen Sie es nicht zu einer Probe Ihrer Willenskraft. Rücken Sie die Pflanzenkraft in den Mittelpunkt, meine Brokkolibrüder und Erdbeerschwestern! Es soll sich alles einfach nur um das Essen einfacher, vollwertiger und pflanzenbasierter Lebensmittel drehen.

Ich will, dass Sie all die industriell verarbeiteten und tierischen Produkte aus Ihrem Leben werfen, indem Sie Ihren Teller einfach mit Pflanzen vollladen. So werden Sie überhaupt keinen Platz mehr für irgendetwas anderes haben. Ich will Sie dazu herausfordern, eine so große pflanzenstarke Mahlzeit zusammenzustellen, wie es nur möglich ist. Ich will, dass Sie herausfinden, wieviel Sie von diesen reinen, kalorienarmen Lebensmitteln essen können, bis Ihr Magen Ihnen unmissverständlich mitteilt, dass nichts mehr reinpasst. Ich will, dass Sie sich mit Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten zudröhnen, als wären diese Ihre Lieblingsdrogen, denn das sind sie!

Beenden wir das menschliche Leiden, gehen wir den nächsten Schritt und fordern wir alle Ärzte heraus, die die Menschen in einem Teufelskreis des Wahnsinns voller Medi-

kamente, Operationen, endlosen Tests, Behandlungen und einer schlechten Ernährung gefangen halten.

Haben Sie keine Angst vor einer Veränderung. Lassen Sie sich von einer pflanzenstarken Lebensweise eine Welt zeigen, in der alles möglich ist – eine Welt ohne Medikamente, Lethargie, ruinierte Gesundheit, chronische Krankheiten und Leiden. Welche Wahl Sie an dieser Stelle treffen, überlasse ich Ihnen. Tun Sie etwas. Es ist Ihr Leben.

Und jetzt endlich kommen wir zum besten Teil dieses Buches: Essen. Auf den nächsten Seiten finden Sie 150 fantastische Rezepte, die die Kirsche auf Ihrem kuhmilchfreien Eisbecher sein werden – alle pflanzensensationell, mit gesunden Fetten und ohne zugesetzte Öle. Ich habe herausgefunden, dass ich, auch wenn ich mit meinen pflanzenstarken Argumenten nicht immer Erfolg habe, weil manche Leute einfach stur sind, die Menschen nur mit Essen verführen muss, und schon breitet sich ein Lächeln auf ihren Gesichtern aus und sie sehen das pflanzenstarke Licht! Feigen mit Cashewcreme und karamellisierten Zwiebeln (Seite 152)! Annes Kürbismuffins (Seite 146)! Knochenbrecher-Chili (Seite 198)! Von-den-Socken-Haferflocken mit Grünkohl (Seite 197)! Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasagne (Seite 241)! Kirschtomaten-Minze-Wassermelonenbällchen-Salat (Seite 314)! Zartbittere Schokoladentrüffel (Seite 360)!

Folgendes hat bei mir immer funktioniert: Sie können schlichtweg jede Diskussion gewinnen, wenn Sie Ihrem Gegner den Mund liebevoll mit dem besten Essen der Welt vollstopfen.

Rustikale Kartoffeltaschen

von einem kleinen Dorf pflanzenstarker Köche

Dieses Rezept ist vielen Köchen zu verdanken. Das Original stammt von Emma Christensens Food Blog The Kitchn, wo sie das Chana-Masala-Rezept von Orangette als Füllung verwendet. Und ich bedanke mich bei Sarah Willis (Janes Schwägerin) und Jane für das Umwandeln dieses Rezepts in eine Engine-2-taugliche, pflanzenstarke Mahlzeit. Es braucht ein Dorf! Sie können dieses Rezept abwandeln, indem sie Süßkartoffeln statt Kartoffeln und Grünkohl statt Spinat verwenden. Kreieren Sie einfach Ihre eigene Kartoffeltaschen-Version!

Zubereitungszeit: 55 Minuten
10 bis 12 Kartoffeltaschen

Brottaschen

Das Rezept für J.R.'s Pizza- und Fladenbrot (Seite 171) befolgen, aber die Menge verdoppeln, um 12 statt 6 Taschen zu backen.

Füllung

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 bis 4 rote Kartoffeln, gewürfelt
- 1 TL frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Garam Masala
- ¼ TL Cayennepfeffer (optional)
- 2 400-g-Dosen stückige Tomaten mit ihrem Saft
- 150 g Erbsen, frisch oder gefroren
- 1 400-g-Dose Kichererbsen, abgossen und gespült
- 2 Handvoll Babyspinat

Für die Füllung: In einer tiefen Pfanne auf hoher Flamme Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Flamme herunterstellen und Kartoffeln hineingeben. Abdecken und braten, bis die Kartoffelstücke außen weich sind. Ab und zu umrühren und ggf. 1 EL Wasser hinzufügen, damit nichts an der Pfanne anhaftet.

Ingwer, Kreuzkümmel, Garam Masala und Cayennepfeffer (falls verwendet) in die Mitte einer zweiten Pfanne geben und 30 Sekunden rösten, bis die Gewürze duften. Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln hinzufügen. Tomaten mit Saft zugeben und zum Köcheln bringen. Unter gelegentlichem Umrühren schmoren, bis die Kartoffelstücke richtig weich sind und die Soße reduziert und eingedickt ist. Erbsen, Kichererbsen und frischen Spinat einrühren. Weiter auf niedriger Flamme köcheln, bis der Spinat zusammenfällt.

Für die Brottaschen: Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder ein gelochtes Pizzablech verwenden (eine sehr gute Investition, falls Sie noch keines haben sollten).

Fortsetzung übernächste Seite





Auf einer gemehlten Arbeitsfläche jeweils eine Teigkugel ca. 0,5 cm dick ausrollen. Ca. 120 ml der Füllung auf die untere Hälfte des ausgerollten Teigs geben, dabei etwa 1 cm Rand freilassen. Den Teig umklappen und an den Rändern wie bei Empanadas mit den Fingern oder einer Gabel festdrücken.

Die gefüllten Taschen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und die restlichen Taschen vorbereiten, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Am Ende sollten 10 bis



12 Taschen herauskommen. Die Taschen mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech legen und 12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und warm servieren.



Tipp: Ich liebe es, diese Kartoffeltaschen in meine Lieblingsdressings zu dippen, wie z. B. Janes Tanzendes Dressing (Seite 272), Pollys Vinaigrette (Seite 269) oder Ingwer-Limette-Dressing (Seite 276).

Tortilla-Suppe mit Knusperstangen

inspiriert von Rachel Safran vom Las Vegas Whole Foods Market

Dieses Rezept ist eine köstliche Adaption einer traditionellen Tortilla-Suppe. Manche mögen sie sämiger, andere dünner. Bereiten Sie sie einfach so zu, wie sie Ihnen am besten schmeckt. Von den Knusperstangen werden Sie nicht genug bekommen können!

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

6 bis 8 Portionen

6 bis 8 Maistortillas, , alternativ Vollkornweizentortillas
750 bis 1.000 ml Gemüsebrühe
1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
½ Handvoll rote Paprika, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 400-g-Dosen stückige Tomaten
⅛ TL Liquid Smoke
1 400-g-Dose schwarze Bohnen, abgegossen und gespült
200 g gefrorene Maiskörner, aufgetaut
225 g eingelegte ganze grüne Chilischoten aus der Dose, gehackt
2 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 kleine Avocado, gewürfelt

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Maistortillas in 0,5 bis 1 cm dicke Streifen schneiden und auf ein Backblech legen. 3 bis 5 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

125 ml Gemüsebrühe in eine mittelgroße Pfanne geben. Zwiebel, Paprika und Knoblauch hinzufügen. 5 Minuten auf niedriger Flamme unter gelegentlichem Umrühren weich köcheln. Die restlichen 625 bis 875 ml Gemüsebrühe (je nachdem, wie dick oder dünn die Suppe werden soll) und die Dosentomaten sowie den Liquid Smoke hinzufügen und zum Kochen bringen. Bohnen, Mais, Chilis aus der Dose und

Kreuzkümmel einrühren und weitere 15 Minuten auf mittlerer Flamme kochen. Mit einem Pürierstab kurz durchmixen oder etwas länger pürieren, um die Suppe dicker zu machen. Avocado einrühren und weitere 2 bis 3 Minuten köcheln.

In Schüsseln geben, knusprige Tortillastangen darüber legen und servieren.



Tipp: Um noch mehr Schärfe in diese Suppe zu bringen, fügen Sie noch ¼ TL Chiliflocken oder eine getrocknete und in Wasser eingeweichte Chipotle-Chilischote hinzu!



Index

A

- Abnehmen
 - Atkins-Diät 111
 - Diäten 122
 - Paläo-Diät 37
 - pflanzenbasierte Ernährung 125
- Acai Saft
 - Super-Duper-Dressing 274
- Ahornsirup-Vollkornweizenbrot 180
- Algen
 - Janes Nori-Rollen 218
 - Super-Sushi-Salat 221
- ältere Menschen 84, 107
 - ausgeglichener pH-Wert 17
 - CO₂-Bilanz 71
 - Eisen 88
 - Pflanzenesser 119
- Ananas
 - Gegrillter Thailändischer Grünkohl-salat 318
 - Hawaiianische BBQ-Tacos 227
 - Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346
 - Pawlows Polenta-Pizza 172
- Antioxidantien 40, 51, 62, 77, 85, 92, 113
- Apfel
 - Apfel-Kardamom-Crumble 348
 - Apfel-Sellerie-Salsa 323
- Aprikose 93, 372
- Artischocke
 - Kittys Erster Gang 154
 - Spinat-Artischocken-Dip 290
- Atkins-Diät 111
- Aubergine
 - Auberginenfritten 261
 - Guaca-Ganoush 291

Aufstrich

- Frischer Paprika-Edamame-Aufstrich 288
- Kregs Cashewcreme oder Cashew-creme-Aufstrich 301
- Nottingham-Brotaufstrich 289
- Spinat-Artischocken-Dip und Aufstrich 290

Avocado

- Grünkohl-Ceviche-Salat 317
- Guacamole-Hummus 284
- Halles Guacamole 291
- Schokomole 359

B

Ballaststoffe 108-109

Bananen

- Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Cookies 352
- PBB-Burrito 190
- Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133
- Yonanas 341

Barbecue

- BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
- BBQ-Seitan-Grillspieße 208
- Gegrillter Romanasalat 321
- Hawaiianische BBQ-Tacos 227
- HCA und PAK 96
- Soulfood-BBQ-Schwarzaugenbohnen 157

Basilikum

- BMT-Salat 316
- Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183

Beta-Carotin 46, 92, 97

Bevölkerungsgruppen

- Inuit 21
- Südafrikanerinnen 21

Blasen und Matsch 210

Blattgemüse, dunkelgrünes 88-89, 93
 Grüne Superhelden mit Walnusssoße oder
 Balsamico-Creme 160
 Grünkohl-Pesto-Pasta 248
 Kittys Erster Gang 154
 Bluthochdruck 4, 33, 53, 67, 80, 122
 pflanzenbasierte Ernährung zum Senken
 von Bluthochdruck 85
 Brokkoli
 Brokkamole 291
 Buchweizen
 Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-So-
 banudeln mit Nussiger Ingwerso-
 ße 240
 Lebkuchen-Buchweizen-Dinopfannku-
 chen 142
 Sommer-Sobanudeln 238
 Burger
 Handstand-Burger 252
 P.S. Chorizo-Pattys 256
 Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Bur-
 ger 254
 Schlanke und Ranke Grüne Spalterb-
 sen-Burger 259
 Burritos
 8-3-1-Burritos 230
 ParmesaNO-Kohlblattburritos 232
 PBJB-Burrito 190
 Butternusskürbis
 Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
 Erntezeit-Pasta 237
 Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-
 ne 241

C

Cantaloupe-Melone
 Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-
 note 346
 Cashewkerne
 Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162
 Cowgirl Biscotti 342

Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
 Feigen mit Cashewcreme und karamelli-
 sierten Zwiebeln 152
 Kregs Cashewcreme oder Cashe-
 wcreme-Aufstrich 301
 Nussige Ingwersoße 300
 Real-Deal-Müsliriegel 140
 Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156
 Süße Zucchini-Cashew-Soße 351
 Chili
 Knochenbrecher-Chili 198
 Chinakohl
 Super-Salat 306
 Chipotle-Chilischoten
 Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
 Feuriges Hummus 283
 Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salat-
 nestern 308
 Cholesterin 3-4, 9, 22, 53-54, 56
 Cowgirl Biscotti 342
 Cranberries
 Cranberry-Polenta-French-Toast 148
 Down Under Cranberry-Salsa 326

D

Datteln
 ABCD-Sandwich 187
 Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
 Verdammt Gute Kekse 362
 Diabetes 67-68, 75, 80, 84, 86, 88
 Dressing
 Balsamico-Beeren-Dressing 274
 Ingwer-Limette-Dressing 276
 Janes Tanzendes Dressing 272
 Knoblauchiges Tahini-Dressing 275
 Miso-Dressing für jeden Tag 272
 Pollys Vinaigrette 269
 Super-Duper-Dressing 274
 Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dres-
 sing 276

E

- Edamame
 - Edamamole 291
 - Frischer Paprika-Edamame-Aufstrich 288
- Einkaufstipps 40
- Eisen
 - für Kinder 86
 - Hämeisen 16, 67
 - Nicht-Hämeisen 16
 - Sportler 58
 - Vitamin C 17-18
- Engine-2-Fladenbrote 176
- Engine-2-Pizzavarianten 175
- Entzündungen 4, 12, 64, 88, 100
 - entzündungshemmende Lebensmittel 59
- Erbsen
 - Erbsamole 291
 - Pasta-Torte 246
 - Schlanke und Ranke Grüne Spalterb-
sen-Burger 259
- Erdbeeren
 - Beerenmäßig Gute Soße 141
 - Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-
note 346
- Erdnussbutter
 - Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Coo-
kies 352
 - PBJB-Burrito 190
 - Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
 - Thailändischer Krautsalat 312
 - Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dres-
sing 276
- Erektionsstörungen 79
- Ergänzungsmittel 61, 92, 94, 115, 124
 - Fischöl 104
 - Vitamin B12 14
 - Vitamin C 101
 - vollwertige Pflanzen 79, 119
- Ernährungsempfehlung 66
 - Harvard University 21

F

- Fett aus Lebensmitteln 61
 - Fett 60
 - für Sportler 59-60
 - gesättigte Fette 22, 99
 - Kinder 84
 - Olivenöl 100
 - Pflanzenöl 99
- Fettleibigkeit 8, 55
 - „Alles-in-Maßen“-Irrglaube 66
 - bei Kindern 119
 - Krebs 6, 84
 - mediterrane Ernährungsweise 52
- Fisch 67, 71
- Fischöl 104-105
- Fleischfresser 25-27, 69, 108
- Fleischfresser vs. Pflanzenfresser 25
- Fleischindustrie 29, 76
- Folat 95

G

- Gallenstein 18, 67
- Gerste
 - Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
- Grapefruit 38
- Grünkohl
 - Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl
und Grünkohl 329
 - Dinosaurier-Grünkohl auf
Buchweizen-Sobanudeln mit Nussi-
ger Ingwersoße 240
 - Gegrillter Thailändischer Grünkohl-
salat 320
 - Grüne Superhelden mit Walnusssoße oder
Balsamico-Creme 160
 - Grünkohl-Bruschetta 194
 - Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
 - Grünkohl-Ceviche-Salat 317
 - Grünkohl-Pesto 297

Grünkohl-Pesto-Pasta 248
Super-Salat 306
Süß-aromatische Verführung 337
Von-den-Socken-Haferflocken mit Grünkohl 197

Guacamole
Guacamole-Hummus 284
Halles Guacamole 291
Variationen 291

Gurke
Gurkamole 291
Renees Gazpacho 334

H

Haferbrei 43
Haferflocken
99-von-100-Tagen Lieblingshaferflocken-frühstück 366
Apfel-Kardamom-Crumble 348
BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
Handstand-Burger 252
Real-Deal-Müsliriegel 140
Rips Big Bowl 133
Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133
Von-den-Socken-Haferflocken mit Grünkohl 197
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134
Zebs Waffeln 144

Hämeisen 18-19

Hefeflocken
Cleveland Tofu-„Fisch“stäbchen 255
Kregs Cashewcreme oder Cashewcreme-Aufstrich 301
Rasende Rote-Linsen-Pastasoße 296
„Thank God It's Not Friday's“-Kartoffelglück 203
Würzige Maisgrütze nach Südstaatenart 135
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134

Herzkrankheiten 3, 6, 33-34
Erektionsstörungen 79
Hämeisen 67
mediterrane Ernährungsweise 52
pflanzenbasierte Ernährung zur Heilung von 3

Pflanzenöl 99
Plaque 3

heterozyklische Amine (HCA) 96

Hülsenfrüchte
8-3-1-Burritos 230
Handstand-Burger 252
Knochenbrecher-Chili 198
Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
Proteingehalt 8

Hummus
ACEs Originale Hummus-Kohl-Röllchen 151
Feuriges Hummus 283
Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
Guacamole-Hummus 284
Knallpinkes Hummus 282

I

IGF-1
Immunsystem 59, 62
Krebs 67, 115
Immunsystem 59
industriell verarbeitete Lebensmittel 77, 80, 83, 88

Ingwer
Ingwer-Limette-Dressing 276
Limetten-Ingwer-Tofuwürfel 165
Nussige Ingwersoße 300
Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346

K

Kalium 45, 61

Kalzium 20-21, 86

Karotten

ABCD-Sandwich 187

Karottenfritten 264

Kartoffeln

Blasen und Matsch 210

Muhfreier Kartoffelbrei 161

Rustikale Kartoffeltaschen 204

Texanische Frühstücks-Tacos 365

„Thank God It's Not Friday's“-Kartoffelg-lück 203

Kekse

Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Coo-kies 352

Cowgirl Biscotti 342

Verdammt Gute Kekse 362

Kichererbsen

Feuriges Hummus 283

Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281

Guacamole-Hummus 284

Handstand-Burger 252

Nottingham-Brotaufstrich 289

Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332

Kirschen

Mango-Kirsch-„Eiscreme“ 344

Kiwi

Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346

Knochen

Osteoporose 21

Knochengesundheit 9, 20

Kohlblätter

ACEs Originale Hummus-Kohl-Röll-chen 151

Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329

ParmesaNO-Kohlblattburritos 232

Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156

Kohlenhydrate 26, 45-46, 111-112

Koriandergrün

Down Under Cranberry-Salsa 326

Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213

Gegrillter Thailändischer Grünkohl-salat 320

Halles Guacamole 291

Hawaiianische BBQ-Tacos 227

Koriander-Limette-Pesto 298

Thailändischer Krautsalat 312

Kosten 44

Liste günstigster pflanzlicher Lebensmit-tel 45

Krebs

„Alles-in-Maßen“-Irrglaube 66

Fettleibigkeit 8, 67, 80

Fruchtsaft und erhöhtes Risiko 113

gegrilltes Fleisch 96

Hämeisen 67

IGF-1 67

Karzinogene in Fleisch 74

Kasein als Karzinogen 67

Kreatin als Karzinogen 96

Milchprodukte 21

Pflanzen als Schutz vor Krebs 84

Tierisches Protein 9

Kuchen

Adonis-Kuchen 354

Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357

Kürbis

Annes Kürbismuffins 146

Erntezeit-Pasta 237

Feuerwachen-Füllung 168

Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-ne 241

L

Lasagne

Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-ne 241

Sternennacht-Lasagnetürmchen 243
 Lauch 105
 Lebensmittelvergiftung
 Arsen in Geflügel 74, 76
 E.coli 75
 E.coli-Bakterien 71, 75
 Giftstoffe in Fleisch 74
 Salmonellen 30, 71
 Leberfunktion 9, 27
 Lebkuchen-Buchweizen-Dinopfannkuchen 142
 Leinsamen
 A-bis-Z-Muffins 147
 Zebs Waffeln 144
 Limetten
 Down Under Cranberry-Salsa 326
 Ingwer-Limette-Dressing 276
 Koriander-Limette-Pesto 298
 Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
 Limetten-Ingwer-Tofuwürfel 165
 Linsen
 Apfel-Sellerie-Salsa 323
 BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
 Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl
 und Grünkohl 329
 Knochenbrecher-Chili 198
 Linsenbällchen 251
 Linsen-Taboulé-Salat 310
 Rasende Rote-Linsen-Pastasauce 296
 Rote-Linsen-Mulligatawny mit Apfel-Sellerie-Salsa 336
 Süß-aromatische Verführung 337
 Tobys Thailändische Frühlingsrollen 228

M

Magnesium 49, 95
 Mais
 Roter Quinoa-Salat mit
 schwarzen Bohnen und Mais 309
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330

Mandeln
 Dattel-Nuss-Boden 357
 Verdammt Gute Kekse 362
 Mango
 BMT-Salat 316
 Gegrillte Mango, Koriander und schwarze
 Bohnen auf Reis 213
 Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
 Mango-Kirsch-„Eiscreme“ 344
 Mango Mango 345
 Schnelle Salsa Fresca 323
 Weintrauben-Mango-Salsa 327
 Mangold
 Kittys Erster Gang 154
 Mediterrane Ernährungsweise 52
 Melasse 17
 Menschen als Pflanzenesser 57
 Milchindustrie 20
 Milchprodukte
 Fettleibigkeit 121
 Kalzium in Milchprodukten 20
 Kasein in Milchprodukten 67
 Kinder und Milchprodukte 86
 Knochen 20
 Schadstoffe in Milchprodukten 8
 Miso
 Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl
 und Grünkohl 329
 Miso-Dressing für jeden Tag 272
 Muffins
 A-bis-Z-Muffins 147
 Annes Kürbismuffins 146

N

Nierengesundheit 9
 Nüsse
 Nussige Ingwersauce 300
 Real-Deal-Müsliriegel 140

O

- Obst 9, 52, 54, 61
 - Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346
- Oliven 102
- Olivenöl 99
- Omega-3-Fettsäuren 100
- Orangen
 - Gegrillter Romanasalat 321
 - Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salat-nestern 308
 - Rote-Bete-Orangen-Salat 303
- Osteoporose 21

P

- Pak Choi
 - Pakamole 291
- Paläo-Diät 37
- Paprika
 - Pepper Ridge Sandwiches 184
 - Thailändischer Krautsalat 312
- Pasta
 - Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-Sobanudeln mit Nussiger Ingwersoße 240
 - Erntezeit-Pasta 237
 - Pasta-Torte 246
 - Sommer-Sobanudeln 238
- Petersilie
 - Farro-Salat 224
 - Linsen-Taboulé-Salat 310
- Pfirsiche
 - Der Freud'sche Versprecher 176
- pflanzenbasierte Ernährung 86
- Phosphor 49
- pH-Wert 22
- Phytonährstoffe 111

Pilze

- Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
- Feuerwachen-Füllung 168
- Mom's Dunkle Pilzsoße 277
- Pasta-Torte 246
- Pepper Ridge Sandwiches 184
- Schlanke und Ranke Grüne Spalterbsen-Burger 259
- Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134

Pizza

- Engine-2-Pizzavarianten 175
- J.R.'s Pizza- und Fladenbrotteig 171
- Pawlows Polenta-Pizza 172

Polenta

- Bunte Polenta-Türme 214
- Cranberry-Polenta-French-Toast 148
- Knusprige Polenta-Riegel 266
- Pawlows Polenta-Pizza 172

Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) 96

Protein

- bei Sportlern 59
- empfohlene Menge 8
- Kinder 86
- pflanzenbasiert 86
- pflanzliche Proteinquellen 59
- tierisches Protein 64

Püree selbst machen 241

Q

Quinoa

- „Jäger und Sammler“-Regenbogen-Quinoa 216
- Machu Picchu 136
- P.S. Chorizo-Pattys 256
- Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309

R

Reis, brauner
 Gegrillte Mango, Koriander und schwarze
 Bohnen auf Reis 213
 Janes Nori-Rollen 218
 Super-Sushi-Salat 221
Restaurants, Essen 42
Romanasalat
 ABCD-Sandwich 187
 Gegrillter Romanasalat 321
 Tobys Thailändische Frühlingsrollen 222
Rosenkohl
 Wilder Rosenkohl 169
Rosinen
 Walnuss-Rosinen-Brot 181
Rote-Bete 303
Rübenblätter 93

S

Salate
 BMT-Salat 316
 Farro-Salat 224
 Gegrillter Romanasalat 321
 Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
 Kirschtomaten-Minze-
 Wassermelonenbällchen-Salat 314
 Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
 Linsen-Taboulé-Salat 310
 Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salat-
 nestern 308
 Rote-Bete-Orangen-Salat 303
 Roter Quinoa-Salat mit
 schwarzen Bohnen und Mais 309
 Super-Salat 306
 Super-Sushi-Salat 221
 Thailändischer Krautsalat 312
Salsas
 Apfel-Sellerie-Salsa 323

 Down Under Cranberry-Salsa 326
 Schnelle Salsa Fresca 323
 Weintrauben-Mango-Salsa 327
Samen 327
Sandwiches
 ABCD-Sandwich 187
 Grünkohl-Bruschetta 194
 PBB-Burrito 190
 Pepper Ridge Sandwiches 184
 Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
 The Mad Greek Gyro 192
 Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183
Sareptasenf 88-89
Schlaganfall 5, 34, 84
Schokolade, dunkle
 Adonis-Glasur 356
 Adonis-Kuchen 354
 Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
 Ganache 360
 Verdammt Gute Kekse 362
 Zartbittere Schokoladentrüffel 360
Schwarzaugenbohnen
 8-3-1-Burritos 230
 Soulfood-BBQ-Schwarzaugenbohnen 157
schwarze Bohnen
 8-3-1-Burritos 230
 Gegrillte Mango, Koriander und schwarze
 Bohnen auf Reis 213
 Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen
 und Mais 309
 Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Bur-
 ger 254
 Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadil-
 las 234
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Seitan
 BBQ-Seitan-Grillspieße 208
 Fürchterlich Einfacher Würziger Sei-
 tan 193
 The Mad Greek Gyro 192

Selen 62
 Sellerie
 Apfel-Sellerie-Salsa 323
 Sesamsamen 88, 276
 Sexualität 80
 sexuelle Gesundheit 81
 Sojabohnen 9, 17, 22, 105, 114
 Sojamilch 22, 114
 Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162
 Sojaprodukte 13, 62
 Sojaprotein, isoliertes 114
 Sonnenblumenkerne
 Nussige Ingwersoße 300
 Soßen
 Beerenmäßig Gute Soße 141
 Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
 Göttliche Walnusssoße 273
 Grünkohl-Pesto 297
 Koriander-Limette-Pesto 298
 Kregs Cashewcreme oder Cashew-
 creme-Aufstrich 301
 Mom's Dunkle Pilzsoße 277
 Nussige Ingwersoße 300
 Rasende Rote-Linsen-Pastasöße 296
 Schnelle Frische Marinara-Soße 293
 Schnelle Pizzasöße 174
 Süße Zucchini-Cashew-Soße 351
 Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dres-
 sing 276
 Tzatziki-Soße 269
 Spinat
 BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
 Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
 Pawlows Polenta-Pizza 172
 Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-
 ne 241
 Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
 Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Bur-
 ger 254
 Sorbetto Verde 341

Spinat-Artischocken-Dip und Auf-
 strich 290
 Super-Sushi-Salat 221
 Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käse-
 geschmack 134
 Sprossen 113
 Suppen
 Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
 Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl
 und Grünkohl 329
 Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
 Renees Gazpacho 334
 Rote-Linsen-Mulligatawny mit Apfel-Selle-
 rie-Salsa 336
 Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
 Süß-aromatische Verführung 337
 Thailändische Karottensuppe 338
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
 Süßkartoffeln
 Armadillo-Süßkartoffeln 166
 Bunte Polenta-Türme 214
 Erntezeit-Pasta 237
 Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
 Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadil-
 las 234
 Süß-aromatische Verführung 337
 Swell Vegan Blog 142

T

Tacos
 Hawaiianische BBQ-Tacos 227
 Scharfe Linsen-Tacos Tucson Style 228
 Tahini
 Knoblauchiges Tahini-Dressing 275
 Tempeh
 Hawaiianische BBQ-Tacos 227
 Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
 Tiefkühllebensmittel 41, 47
 Tierprodukte 6, 9, 67, 86, 95, 104
 „Alles-in-Maßen“-Mythos 66

Ethik des Verzehrs 117
 Fettleibigkeit aufgrund tierischer Produkte 121
 Giftstoffe in Tierprodukten 74
 Hämeisen 16
 Herzkrankheiten 33
 IGF-1 67
 Inuit und Gesundheitsprobleme durch Tierprodukte 21
 Kalziummangel 20
 Kinder und Risiken beim Verzehr 86
 Krebs durch Tierprodukte 67-68, 74, 76
 Mythen über Fleisch 2
 pH-Wert 22
 Umweltauswirkungen 70
 Verdauungsprobleme durch Aufnahme tierischer Produkte 104
 Verlangen nach Fleisch 35
 Tofu 43, 48-49, 114-115
 Adonis-Glasur 356
 Cleveland Tofu-„Fisch“stäbchen 255
 Ingwer-Limette-Dressing 276
 Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salaten 308
 Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
 Scharfer Rührtofu Bouldin Creek Style 138
 Tomaten
 BMT-Salat 316
 Bunte Polenta-Türme 214
 Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
 Farro-Salat 224
 Gegrillter Thailändischer Grünkohl-salat 320
 Kirschtomaten-Minze-Wassermelonenbällchen-Salat 314
 Kittys Erster Gang 154
 Linsen-Taboulé-Salat 310
 Pawlows Polenta-Pizza 172
 Renees Gazpacho 334
 Schnelle Frische Marinara-Soße 293
 Schnelle Salsa Fresca 323

Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
 Unser Täglic Tomaten-Sandwich 183
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
 Tumor 9
 Tumorwachstum 9, 12, 67, 115
 Tzatziki-Soße 269

U

US-amerikanische Ernährung 53, 70

V

Verdauung 100, 104, 108, 110
 Verlangen und Gelüste 35
 Vinaigrette
 Balsamico-Beeren-Dressing 274
 Janes Tanzendes Dressing 272
 Pollys Vinaigrette 269
 Vitamin A 62, 92
 Vitamin B12 14, 88
 Vitamin C 17-18, 113
 Eisenabsorption 18, 62, 88
 Vitamin-C 88
 Vitamin D 51, 93
 Vitamin E 102
 Vollkorngetreide 60, 84, 88, 92, 95

W

Walnüsse 51
 Cowgirl Biscotti 342
 Göttliche Walnusssoße 273
 Grünkohlbutte 2.0 mit Süßkartoffel 278
 Grünkohl-Pesto 297
 Nussige Ingwersoße 300
 Real-Deal-Müsliriegel 140
 Verdammt Gute Kekse 362
 Walnuss-Rosinen-Brot 181
 Zebs Waffeln 144

Wassermelone
Kirschtomaten-Minze-
Wassermelonenbällchen-Salat 314
Wassermelonen-Torte 374
Weintrauben
Sorbetto Verde 341
Weintrauben-Mango-Salsa 327
Wraps
ACEs Originale Hummus-Kohl-Röll-
chen 151
Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156
Würzige Maisgrütze nach Südstaaten-
art 135

Z

Zebs Waffeln 144
Zerealien
Machu Picchu 136
Rips Big Bowl 133
Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133
Zink 95
Zucchini
8-3-1-Burritos 230
Knochenbrecher-Chili 198
Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-
ne 241
Sternennacht-Lasagnetürmchen 243
Süße Zucchini-Cashew-Soße 351
Zwiebeln
Feigen mit Cashewcreme und karamelli-
sierten Zwiebeln 152
Gegrillter Thailändischer Grünkohlsa-
lat 320
Zwiebelringe in Bierteig 262

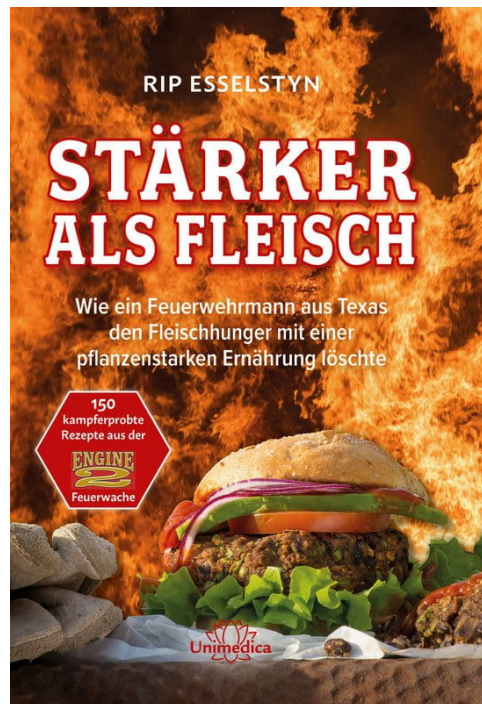
Rip Esselstyn

Stärker als Fleisch

Wie ein Feuerwehrmann aus Texas den Fleischhunger mit einer pflanzenstarken Ernährung löschte

402 Seiten, geb.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



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