

Joel Fuhrman

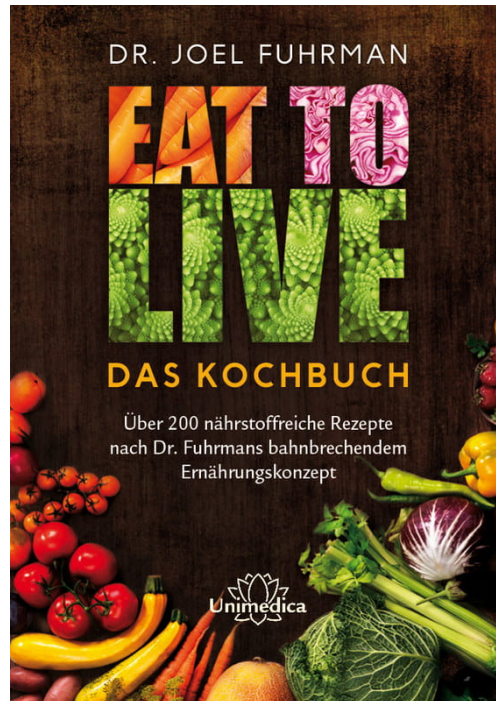
Eat to Live - Das Kochbuch

Leseprobe

[Eat to Live - Das Kochbuch](#)

von [Joel Fuhrman](#)

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

VORWORT	1
DIE BESTEN ZUTATEN	8
Gemüse ist der absolute Gewinner	10
Gemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse	11
Buntes Obst	14
Reifes Obst erkennen	17
Nicht zu vernachlässigen: Hülsenfrüchte	20
Gute Fette aus Nüssen, Kernen, Samen und Avocados	23
Getreideprodukte sind kein Superfood	26
Tierische Produkte – wenn überhaupt nur in Maßen	29
Der Olivenöl-Irrglaube	32
ANDI – mein Nährstoffdichte-Punktesystem	32
Offizielle Empfehlungen zur Ernährung	37
Der Nutritarianer-Ernährungskreis	38
COOK TO LIVE – KOCHEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN	40
Hilfreiche Ausstattung und Methoden	42
Gewürze, Kräuter und Würzmittel	43
Lebensmittel einkaufen	47
Sollte ich Bio-Produkte kaufen?	48
Gute Organisation	50
UNSERE GAST-KÖCHE	54
REZEPTE	59
Smoothies, Mix-Salate und Säfte	60
Frühstück	78
Salat-Dressings	102
Dips, Chips und Soßen	120
Salat	144
Suppen und Eintöpfe	188
Hauptspeisen	234
Fuhrmans Fast Food	324
Vegetarische Gerichte und Fleischgerichte	350
Desserts	362
EAT TO LIVE FÜR ALLE ANLÄSSE	408
DANKSAGUNG	412
INDEX	414
BEZUGSQUELLEN, ABBILDUNGSVERZEICHNIS	437



Inhalt

VORWORT	1
DIE BESTEN ZUTATEN	8
Gemüse ist der absolute Gewinner	10
Gemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse	11
Buntes Obst	14
Reifes Obst erkennen	17
Nicht zu vernachlässigen: Hülsenfrüchte	20
Gute Fette aus Nüssen, Kernen, Samen und Avocados	23
Getreideprodukte sind kein Superfood	26
Tierische Produkte – wenn überhaupt nur in Maßen	29
Der Olivenöl-Irrglaube	32
ANDI – mein Nährstoffdichte-Punktesystem	32
Offizielle Empfehlungen zur Ernährung	37
Der Nutritarianer-Ernährungskreis	38
COOK TO LIVE – KOCHEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN	40
Hilfreiche Ausstattung und Methoden	42
Gewürze, Kräuter und Würzmittel	43
Lebensmittel einkaufen	47
Sollte ich Bio-Produkte kaufen?	48
Gute Organisation	50
UNSERE GAST-KÖCHE	54
REZEPTE	59
Smoothies, Mix-Salate und Säfte	60
Frühstück	78
Salat-Dressings	102
Dips, Chips und Soßen	120
Salat	144
Suppen und Eintöpfe	188
Hauptspeisen	234
Fuhrmans Fast Food	324
Vegetarische Gerichte und Fleischgerichte	350
Desserts	362
EAT TO LIVE FÜR ALLE ANLÄSSE	408
DANKSAGUNG	412
INDEX	414
BEZUGSQUELLEN, ABBILDUNGSVERZEICHNIS	437

Rezepte

Die mit * gekennzeichneten Rezepte sind besonders gut zum Abnehmen geeignet und für diejenigen, die unter Diabetes oder dem metabolischen Syndrom leiden.



SMOOTHIES, MIX-SALATE UND SÄFTE..... 60

Beeren-Bananen-Smoothie*	64	Kopfsalat-Smoothie*	70
Apfel-Hafer-Smoothie*	65	Orangen-Salat-Smoothie*	72
Violetter Monster-Smoothie*	66	Detox-Grüntee.....	73
Ganz einfacher Mix-Salat*	67	Saft von Kreuzblütengewächsen	74
Schokoladen-Kirsch-Smoothie* ..	68	Super-Immunsystem	75
Grüner Gorilla*.....	70	Granatapfel-Erfrischung	76

FRÜHSTÜCK..... 78

Haferbrei aus dem Kühlschrank.....	81	Beeren-Muffins	91
Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen	82	Fruchtiger Frühstückssalat	94
Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen	84	Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art	96
Frühstückseintopf mit Aubergine*.....	85	Polenta-Frittata*	98
Quinoa-Frühstücksauflauf.....	86	Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« ..	99
Süßer Kürbistampf mit Blaubeeren*	88	Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango	100
Butternusskürbis-Frühstückssuppe*.....	89		
Äpfel »Supreme«.....	90		



SALAT-DRESSINGS..... 102

Mandel-Balsamessig-Vinaigrette*	106	Orangen-Erdnuss-Dressing	112
Caesar-Salat-Dressing für Nutritarianer*	107	Bananen-Walnuss-Dressing*	113
Blaubeer-Granatapfel-Dressing* ..	108	Ingwer-Mandel-Dressing*.....	114
Feigen-Dressing*.....	110	Cremiges Knoblauchdressing*	115
Samtiges grünes Dressing*.....	111	Ten-Thousand-Island-Dressing*.....	116
		Pesto-Dressing	118
		Guacamole-Dressing*	119

DIPS, CHIPS UND SOSSEN.....120

DIPS

Köstliche Guacamole*	122
Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais*	123
Frische Tomaten-Salsa*	124
Bohnen-Dip*	126
Hummus von gerösteter Aubergine*	127
Toskanischer Bohnen-Dip*	128
Pilz-Walnuss-Paté*	130
Kräuter-»Ziegenkäse«*	132

CHIPS

Pita-/Tortilla-Chips	133
Grünkohl-Chips*	134

SOSSEN

Champignon-Bratensoße*.....	136
Sesam-Ingwer-Soße	137
Tornado-Tomaten-Soße*	138
Blaubeer-Soße*	140
Rucola-Pesto*	141
Saft zum Einmachen	142



SALAT.....144

Rosenkohl-Salat*	149
Grüner Salat mit Erdbeeren*	150
Salat mit Pak Choi und Äpfeln*	152
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen*	154
Orangen-Sesam-Micro-Salat*	156
Super-Krautsalat*	159
Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette*	160
Marinierte Pilze*	161
Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette*	162
Quinoa-Mango-Salat	165
Mango-Salat mit schwarzen Bohnen	166

Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette	168
Jamaikanischer Gemüsesalat*	170
Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat*	172
Beluga-Linsen-Escabeche*	174
Rodeo-Salat*	176
Taco-Salat mit Guacamole-Dressing*	178
Warmer Fenchel-Rucola-Salat*	180
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette	181
Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln	183
Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing	186



SUPPEN UND EINTÖPFE.....188

Hausgemachte Gemüsebrühe	192
Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl*	194
Brokkoli-Pilz-Bisque*	195
Pilzcremesuppe	196
Spargelcremesuppe*	198
Grünkohl-Suppe*	199



Süßkartoffel-Eintopf*	200
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf*	201
Zucchini-Cremesuppe*	202
Französische Erbsensuppe mit Minze*	203
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe*	204
Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art*	206
Blumenkohlcremesuppe	207
Kohlgemüse-Eintopf*	208

Gemüseintopf »deluxe«*	210
Persischer Kichererbseneintopf*	213
Shiitake-Portobello-Pilzeintopf	214
Shiitakesuppe mit Brunnenkresse*	216
Tomaten-Bisque*	218
Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern«*	219
Schnelle Gemüse-Bohnenuppe*	221
Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika*	222
Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen*	224
Gelbes Linsen-Dal mit Mango*	226
Wassermelonen-Gazpacho*	228
Gazpacho*	230
»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis	231
»Chili sin carne« mit Pilzen*	232
»Chili sin carne« mit Goji-Beeren	233

HAUPTSPEISEN.....234

Thai-Gemüsecurry*	238
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry*	240
Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl*	244
Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion	246
Grünkohl Thai-Style mit Tofu*	248
Ratatouille mit braunen Champignons*	250
Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße*	251
Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln	253
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter)*	256
Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße*	260
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto*	263

Gefülltes Gartengemüse*	266
Thanksgiving-Braten ohne Fleisch*	269
Gefüllte Paprika auf sizilianische Art*	270
Artischocken-Linsen-Braten*	272
Vegetarischer Shepherd's Pie*	274
Gemüse-Tagine*	278
Spinat mit Pilzen und Lauch*	279
Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen*	280
Grünkohl mit cremiger Cashewsoße*	281
Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis*	282
Großartiges Grün*	283
Mangold mit Bohnen*	284



Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen*	285
Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen*	286
Broccoli fra Diavolo – Scharfer Brokkoli*	288
Blumenkohl-Curry mit Erbsen*	290
Blumenkohl-Spinat-Püree*	291
Graupenrisotto*	292
Zitronen-Blumenkohl-Risotto*	294
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten*	296
Grüne Bohnen in Cashewcreme	298
Pilze Stroganoff*	299
Kohlrouladen mit Pilzfüllung*	300
Portobello-Pilze und Bohnen*	302
Pilze mit Spinatfüllung*	303
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen*	304

Überbackener Eichelkürbis	307
Süßkartoffel-Spargel-Ragout*	308
Spaghettikürbis »Primavera«*	310
Mangold-Süßkartoffel-Gratin*	312
Mangold mit Orangenabrieb*	313
Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat)*	314
Schwarze Bohnen auf kubanische Art*	315
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat*	316
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus	319
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne*	321
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße	322



FUHRMANS FAST FOOD 324

Sonnige Bohnen-Burger*	327	Italian Tortillas	338
Bessere Burger*	328	Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich*	339
Süßkartoffel-Bohnen-Burger*	330	Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika*	340
Pilz-Burger »Kyoto«*	331	Gemüse-Kichererbsen-Wraps*	342
Enchiladas mit Bohnen*	332	Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen*	343
Burrito mit Bohnengemüse*	334	Blattkohl-Dijon-Wraps*	344
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen*	335	Koreanische Sommerrollen*	345
Pizza mit gebackenem Gemüse	336	Würziges Süßkartoffel-Maisbrot	348

VEGETARISCHE GERICHTE UND FLEISCHGERICHTE 350

Bohnen-Putenfleisch-Burger*	352	Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen*	358
Rührei mit Gemüse	353	Hähnchen à la creole mit Spinat*	360
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa	354		
Mediterrane Fischpfanne*	356		



DESSERTS 362

Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren	366	Gekühlter Key-Lime-Pie	388
Chia-Cookies*	368	Mango-Pudding*	390
Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade	369	Kaki-Pudding*	392
Saftige Bohnen-Brownies	372	Beeren-»Joghurt«*	393
Süßkartoffel-Erdnussbutter- Cookies (mit Schokolade)*	374	Schokoladen-Avocado-Pudding	394
Gesunder Schokoladenkuchen	375	Pochierte Birnen mit zweierlei Soße	396
Bananen-Hafer-Riegel	378	Schokoladen-Dip	399
Caras Apfelstrudel*	380	Bananen-Walnuss-Eis*	400
Kokos-Möhren-Pie	382	Schokoladen-Kirsch-Eis*	401
Kürbis-Pie im Mandelboden	384	Fuhrmans Eiskonfekt*	402
Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren	386	Pfirsich-Aprikosen-Sorbet*	404
		Erdbeer-Ananas-Sorbet*	405
		Red-Velvet-Sorbet*	406



Darum geht es bei »Eat to Live«

»Eat to Live« – Essen, um zu leben – ist eine Einstellung, ein Lifestyle und der Titel meines Buches, das es auf den ersten Platz der New-York-Times-Bestsellerliste geschafft hat. Mein Ernährungskonzept sieht vor, bevorzugt nährstoffreiche Lebensmittel zu konsumieren, um den Nährstoffbedarf des Körpers optimal zu decken. Das führt zu bester Gesundheit, beugt Krankheiten vor und ermöglicht eine maximale Lebenserwartung.

Wenn Sie auch im Alter bei guter Gesundheit bleiben und Ihr Leben voll und ganz genießen möchten, sollten Sie darauf achten, welche Nahrung Sie Ihrem Körper zuführen. Eine auf pflanzlichen Lebensmitteln basierende, nährstoffreiche Ernährung erleichtert auch das Abnehmen – ohne dafür hungern zu müssen. Und ohne die Gefahr, dass die verlorenen Kilos bald wieder zurück sind.

Wenn Sie auf die Einnahme von Medikamenten gegen chronische Leiden wie Herzerkrankungen, hohen Blutdruck und Diabetes verzichten und trotzdem genesen möchten, ist der »Eat to Live«-Lifestyle die effektivste Herangehensweise, denn alle der oben genannten Erkrankungen können durch die Veränderung der Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger bekämpft werden, als mit der Einnahme von Medikamenten oder durch chirurgische Eingriffe.

Die Heilungschancen sind größer, wenn man die Ursache einer Erkrankung erkennt und bekämpft, statt die Symptome lediglich durch die Einnahme von Medikamenten zu unterdrücken. Indem Sie den Nährstoffgehalt Ihrer Ernährung maximieren und gleichzeitig den Kaloriengehalt senken, stärken Sie ihr Immunsystem deutlich. Zahlreiche Studien belegen, dass es einen Zusammenhang zwischen Nährstoffen und Kalorien auf der einen und Lebensdauer sowie optimaler Gesundheit auf der anderen Seite gibt. In den USA sterben die meisten Menschen an den Folgen ihrer destruktiven Ernährungsgewohnheiten und auch in Deutschland sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in der Regel ernährungsbedingt sind, die häufigste Todesursache.

Unsere Ernährung ist der wichtigste Baustein unserer Gesundheit. Ist eine optimale Ernährung nicht gewährleistet, ist es nur eingeschränkt möglich, das Leben zu genießen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass die in nährstoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen enthal-

*Unsere Ernährung
ist der wichtigste
Baustein unserer
Gesundheit.*

tenen Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe synergetisch zusammenwirken, sodass sich Gesundheit und Immunsystem optimal entwickeln können. Die Wirkungsweisen einiger dieser Nährstoffe sind bereits gut bekannt, andere müssen erst noch genauer erforscht werden.

Die meisten Menschen in unserer Gesellschaft ernähren sich leider sehr nährstoffarm und nehmen vor allem kalorienreiche, industriell verarbeitete und raffinierte Lebensmittel sowie tierische Produkte mit hohem Fett- aber ohne Ballaststoffgehalt zu sich. Kein Wunder also, dass unsere Gesellschaft übergewichtig und von Zivilisationskrankheiten geplagt ist. Viele Menschen sterben zu früh, weil sie nicht wissen, wie sie sich gesund ernähren können!



Nährstoffreiche Lebensmittel sind in fast allen Fällen auch kalorienarm.

Ich verwende eine einfache Gleichung, um meinen Ernährungsstil auszudrücken:

$$G = N/K$$

Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien

Ihre Gesundheit wird durch die Menge der von Ihnen aufgenommenen Nährstoffe bestimmt, geteilt durch die Menge der von Ihnen aufgenommenen Kalorien.

$G = N/K$ ist ein Konzept, das ich auch die *Nährstoffdichte der Ernährungsweise* nenne. Nahrung versorgt uns sowohl mit Nährstoffen als auch mit Kalorien (Energie). Alle Kalorien stammen aus nur drei Elementen: Kohlenhydraten, Fett und Proteinen (Eiweißen). Nährstoffe sind alle von nichtkalorischen Nahrungsfaktoren abgeleiteten Substanzen – einschließlich Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffe. Diese nichtkalorischen Nährstoffe sind von entscheidender Bedeutung für Ihre Gesundheit. Das Geheimnis guter Gesundheit und der Weg zum Erreichen des persönlichen Idealgewichtes ist, sich in erster Linie von Lebensmitteln zu ernähren, die im Verhältnis zu Kalorien (Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen) einen hohen Anteil Nährstoffe (nichtkalorische Nahrungsfaktoren) aufweisen.

Wirtschaftlich gesehen hat sich unsere Gesellschaft so weit entwickelt, dass wir uns buchstäblich zu Tode fressen könnten. Eine auf Milchprodukten, Nudeln, Brot, gebratenen und frittierten Lebensmitteln sowie stark gezuckerten Snacks und Getränken basierende Ernährung schafft die Grundlage für Adipositas, Krebsleiden, Herzerkrankungen und Autoimmunkrankheiten. Aber das ist

Grüner Gorilla

Für 2 Portionen

ZUTATEN

1/2	Avocado
1	Banane
140 g	Romanasalat
140 g	Baby-Spinat

ZUBEREITUNG

Avocado und Banane im Standmixer pürieren, dann Salat und Spinat hinzufügen und alles zu einer glatten, cremigen Flüssigkeit pürieren.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

Brennwert	172 kcal
Eiweiß	5 g
Kohlenhydrate	24 g
Fett (gesamt)	8,3 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	1,6 g
Natrium	64 mg
Ballaststoffe	8,8 g
Beta-Karotin	6512 µg
Vitamin C	55 mg
Kalzium	104 mg
Eisen	2,9 mg
Folsäure	272 µg
Magnesium	100 mg
Zink	0,9 mg
Selen	1,6 µg

Kopfsalat-Smoothie

Für 2 Portionen

ZUTATEN

55 g	Kopfsalat
400 g	frische oder tiefgefrorene Ananas, gewürfelt
2	Kiwis
1/2	Avocado
1	Banane

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zusammen im Turbomixer zu einer glatten, cremigen Masse pürieren.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

Brennwert	297 kcal
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	57 g
Fett (gesamt)	8,8 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	1,6 g
Natrium	41 mg
Ballaststoffe	12,3 g
Beta-Karotin	2560 µg
Vitamin C	192 mg
Kalzium	112 mg
Eisen	2,2 mg
Folsäure	173 µg
Magnesium	106 mg
Zink	0,9 mg
Selen	1,4 µg



Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen

Rezept von Martin Oswald

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 3 Schalotten, geschält und halbiert
- 200 g Rosenkohl, die äußeren Blätter abgezupft und beiseitegelegt
- 60 g Butternusskürbis, gewürfelt
- ½ TL Thymian, frisch gehackt
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone (siehe Kasten)
- 1 EL Dr. Fuhrmans Black Fig Vinegar oder Balsamessig
- 2 EL getrocknete Korinthen
- 2 EL Hanfsamen

ZUBEREITUNG

Die halbierten Schalotten zusammen mit 2 EL Wasser in Alufolie packen und im auf 175 °C vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen.

Die Rosenkohlherzen zusammen mit dem Kürbis 5 Minuten in 60 ml Wasser andünsten. Die gebackenen Schalotten, den Thymian, die Rosenkohlblättchen, den Zitronenabrieb, Essig und Korinthen untermischen und noch 3 weitere Minuten andünsten.

Zum Servieren mit Hanfsamen bestreuen.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

Brennwert	75 kcal
Eiweiß	3 g
Kohlenhydrate	14 g
Fett (gesamt)	1,7 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	0,2 g
Natrium	16 mg
Ballaststoffe	3,1 g
Beta-Karotin	940 µg
Vitamin C	43 mg
Kalzium	45 mg
Eisen	1,2 mg
Folsäure	41 µg
Magnesium	35 mg
Zink	0,5 mg
Selen	1,9 µg



Die äußere Schicht der Schale von Zitronen und anderen Zitrusfrüchten enthält die aromatischen, ätherischen Öle. Nehmen Sie mit einer scharfen Küchenreibe nur diese äußere, farbige Schicht der Schale ab, nicht das weiße Mark darunter.

Auch unbehandelte Orangen, Zitronen und Limetten in Bio-Qualität müssen sorgfältig gewaschen und getrocknet werden, bevor die Schale abgerieben wird.

Im Lebensmittelhandel gibt es auch getrockneten Orangen- und Zitronenabrieb.



Enchiladas mit Bohnen^{*}

Für 6 Portionen

ZUTATEN

- 1 mittelgroße grüne Paprika, Samen, Scheidewände und Stielansatz entfernt, gehackt
- 50 g Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 225 g salzfreie oder natriumarme Tomatensoße
- 520 g gegarte Pintobohnen oder schwarze Bohnen* oder salzfreie bzw. natriumarme Bohnen aus der Dose, abgetropft
- 115 g gefrorener Mais
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1/8 TL Cayennepfeffer, oder nach Belieben
- 1 EL Koriander, frisch gehackt
- 6 Maistortillas

* entspricht etwa 205-260 g getrockneter Bohnen, Kochanleitung siehe Seite 22

ZUBEREITUNG

Paprika und Zwiebeln mit 2 EL der Tomatensoße sautieren, bis die Paprika zart ist. Den Rest der Tomatensoße, Bohnen, Mais, Chilipulver, Kreuzkümmel, Zwiebelpulver, Koriander und Cayennepfeffer (falls verwendet) hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Jeweils eine Suppenkelle der Bohnenmischung auf die Mitte einer Maistortillas setzen. Die Tortillas um die Füllung herum aufrollen. Gleich servieren oder vorher noch 15 Minuten bei 190 °C im Ofen backen.





DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

Brennwert	187 kcal	Natrium	33 mg	Eisen	2,2 mg
Eiweiß	8 g	Ballaststoffe	9 g	Folsäure	107 µg
Kohlenhydrate	37 g	Beta-Karotin	351 µg	Magnesium	77 mg
Fett (gesamt)	1,7 g	Vitamin C	25 mg	Zink	1,3 mg
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g	Kalzium	57 mg	Selen	2,9 µg

Fuhrmans Eiskonfekt

Für 3 Portionen

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 150 g Cashewkerne
- 3 EL natürliches Kakaopulver
- ½ TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder dem Turbo-mixer pürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Mischung in spezielle Formen für Eis am Stiel oder für Eiswürfel füllen und mindestens 2 Stunden einfrieren. Um das Eiskonfekt aus den Formen zu lösen, die Unterseite der Formen kurz in heißes Wasser halten.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Brennwert	251 kcal	Natrium	6 mg	Eisen	2,3 mg
Eiweiß	7 g	Ballaststoffe	3,5 g	Folsäure	35 µg
Kohlenhydrate	24 g	Beta-Karotin	15 µg	Magnesium	119 mg
Fett (gesamt)	16,6 g	Vitamin C	5 mg	Zink	2 mg
davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g	Kalzium	22 mg	Selen	4,8 µg



Index

A

Abnehmen

- Geeignete Rezepte für das Frühstück 78
- Geeignete Rezepte für Dips, Chips und Soßen 120
- Geeignete Rezepte für Hauptspeisen 234
- Geeignete Rezepte für Salat-Dressings 102
- Geeignete Rezepte für Salate 144
- Geeignete Rezepte für Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
- Geeignete Rezepte für Suppen und Eintöpfe 188

Allergien 24

Ananas

- ANDI Punkte 35
- Erdbeer-Ananas-Sorbet 405, 411
- Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
- Pestizidbelastung von 50
- Reifes Obst erkennen 17

ANDI (Aggregate Nutrient Density Index)

- Beschreibung und Hinweise zur Nutzung 32
- Punktesystem-Liste 35

Anschwitzen in Wasser (Dämpfen) 42

Anti-Krebs-Lebensmittel

- Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
- Kreuzblütengewächse 11, 209

Antioxidantien

- Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
- in Kakaopulver 68

Äpfel

- Caras Apfelstrudel 380
- Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
- Pestizidbelastung von 50
- Reifes Obst erkennen 17

Apfel-Hafer-Smoothie 65

Äpfel »Supreme« 90

Aprikosen

- Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
- Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404
- Überbackener Eichelkürbis 307

Arthritis. Siehe rheumatische Arthritis

Artischocken

- Anatomie der 273
- ANDI-Punkte 35
- Artischocken-Linsen-Braten 272

Artischocken-Linsen-Braten 272

Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

Auberginen

- Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
- Frühstückseintopf mit Aubergine 85
- Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
- Hummus von gerösteter Aubergine 127
- Mediterrane Fischpfanne 356
- Persischer Kichererbseneintopf 213
- Pestizidbelastung von 50
- Ratatouille mit braunen Champignons 250
- Thai-Gemüsecurry 238

Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260, 411

Avocados

- ANDI-Punkte 35
- Pestizidbelastung von 50
- Reifes Obst erkennen 17

B

Bananen

- ANDI-Punkte 35
- Bananen-Hafer-Riegel 378
- Bananen-Walnuss-Dressing 113
- Bananen-Walnuss-Eis 400
- Beeren-Bananen-Smoothie 64
- Beeren-Muffins 91
- Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
- Fuhrmans Eiskonfekt 402
- Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
- Gesunder Schokoladenkuchen 375
- Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
- Grüner Gorilla 70
- Kopfsalat-Smoothie 70
- Mango-Pudding 390
- Red-Velvet-Sorbet 406
- Reifes Obst erkennen 17
- Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
- Schokoladen-Kirsch-Smoothie 68

- Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
- Violetter Monster-Smoothie 66
- Bananen-Hafer-Riegel 378
- Bananen-Walnuss-Dressing 113
- Bananen-Walnuss-Eis 400
- Basilikum
 - Aufbewahren von 218
 - Mäßig intensives Aroma von 45
- Beeren-Bananen-Smoothie 64
- Beeren-»Joghurt« 393
- Beeren-Muffins 91
- Beluga-Linsen-Escabeche 174
- Bessere Burger 328
- Bio-Produkte 48
- Birnen
 - Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 - Reifes Obst erkennen 17
- Blattgemüse
 - Blattkohl 11, 14, 35, 209
 - Blattsenf 11, 35, 36
 - Brauner Senf 35
 - Breitblättriger Senf 209
 - Rübstiel/Stängelkohl 36
 - Stängelkohl 209
 - Weißer Rabe 11
- Blattkohl
 - als Superfood 36
 - ANDI-Punkte 35
 - Blattkohl-Dijon-Wraps 344
 - Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
 - Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 - Kohl Gemüse-Eintopf 208
 - Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
 - Polenta-Frittata 98
 - Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
 - Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
- Blattkohl-Dijon-Wraps 344
- Blattsalat
 - Als Superfood 36
 - Pestizidbelastung von 50
- Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
- Blattsenf
 - Als Superfood 36
- Blaubeeren 63
 - als Superfood 15
 - ANDI-Punkte 35
 - Beeren-Bananen-Smoothie 64
 - Beeren-»Joghurt« 393
 - Beeren-Muffins 91
 - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 108
 - Blaubeer-Soße 140
 - Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
 - Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
 - Pestizidbelastung von 50
 - Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 - Reifes Obst erkennen 17
 - Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
 - Schokoladen-Dip 399
 - Schokoladen-Kirsch-Smoothie 68
 - Violetter Monster-Smoothie 66
- Blaubeer-Granatapfel-Dressing 108
- Blaubeer-Soße 140
- Blumenkohl
 - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 11
 - als Superfood 36
 - ANDI-Punkte 35
 - Aroma betonen von 237
 - Blumenkohlcremesuppe 207
 - Blumenkohl-Curry mit Erbsen 290
 - Blumenkohl-Spinat-Püree 291
 - Burrito mit Bohnengemüse 334
 - Orangen-Sesam-Micro-Salat 156
 - Saft von Kreuzblütengewächsen 74
 - Vegetarischer Shepherd's Pie 274
 - Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294
 - zum Dippen 121
- Blumenkohlcremesuppe 207
- Blumenkohl-Curry mit Erbsen 290
- Blumenkohl-Spinat-Püree 291
- Bogardus, Paul 57
- Bohnen 344. Siehe auch Hülsenfrüchte
 - Beeren-Muffins 91
 - Bohnen-Dip 126
 - Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
 - Burrito mit Bohnengemüse 334
 - Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
 - »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233

Bohnen ...

- »Chili sin carne« mit Pilzen 232
- »Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
- Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
- Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
- Enchiladas mit Bohnen 332
- Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
- Frühstückseintopf mit Aubergine 85
- Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
- Gemüseeeintopf »deluxe« 210
- Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
- Gemüse-Tagine 278
- Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
- Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
- Hummus von gerösteter Aubergine 127
- Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
- Kohlgemüse-Eintopf 208
- Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
- Mangold mit Bohnen 284
- Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
- Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
- Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
- Persischer Kichererbseneintopf 213
- Pilzcremesuppe 196
- Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
- Portobello-Pilze und Bohnen 302
- Quinoa-Mango-Salat 165
- Rodeo-Salat 176
- Saftige Bohnen-Brownies 372
- Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
- Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
- Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
- Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
- Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
- Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
- Sonnige Bohnen-Burger 327
- Spaghettikürbis »Primavera« 310
- Suppen und Eintöpfe auf die »Eat to Live«-Art 191
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
- Süßkartoffel-Eintopf 200
- Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374

Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263

Thai-Gemüsecurry 238

Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224

Toskanischer Bohnen-Dip 128

Bohnen aus der Dose 23

Bohnen-Dip 126

Bohnen-Putenfleisch-Burger 352

BPA (Bisphenol A) 13, 23, 223

Bragg Liquid Aminos 45, 96, 111, 112, 132, 136, 181, 198, 240, 246, 266, 269, 340

Brauner Reis

ANDI-Punkte 35

Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

Pilz-Burger »Kyoto« 331

Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269

Brauner Senf

ANDI Punkte 35

Empfohlene Verwendung 12

Breitblättriger Senf

Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209

Broccoli fra Diavolo - Scharfer Brokkoli 288

Brokkoli 11

Aroma betonen 237

Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

Broccoli fra Diavolo - Scharfer Brokkoli 288

Brokkoli-Pilz-Bisque 195

Burrito mit Bohnengemüse 334

»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233

Gefülltes Gartengemüse 266

Kohlgemüse-Eintopf 208

Koreanische Sommerrollen 345

Pizza mit gebackenem Gemüse 336

Saft von Kreuzblütengewächsen 74

Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221

Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322

Vegetarischer Shepherd's Pie 274

Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
zum Dippen 121

Brokkoli-Pilz-Bisque 195

Brombeeren

als Superfood 15

Beeren-»Joghurt« 393

Reifes Obst erkennen 18

Brunnenkresse

Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209

Als Superfood 36
 ANDI Punkte 35
 Empfohlene Verwendung 12
 Leitfaden 148
 Buchweizen 28
 Burrito mit Bohnengemüse 334
 Butternusskürbis 13
 Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
 »Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
 Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
 Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
 Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen 286
 Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
 Süßer Kürbisstampf mit Blaubeeren 88
 Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183 zubereiten 184
 Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89

C

Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107
 Cannellini-Bohnen. Siehe auch Bohnen
 Pilzcremesuppe 196
 Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
 Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
 Cantaloupe-Melonen
 als Superfood 36
 ANDI-Punkte 35
 Pestizidbelastung von 50
 Reifes Obst erkennen 18
 Caras Apfelstrudel 380
 Cashewkerne
 Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 Blumenkohlcremesuppe 207
 Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
 Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107
 Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 Fuhrmans Eiskonfekt 402
 Gesunder Schokoladenkuchen 375
 Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281
 Kräuter-»Ziegenkäse« 132
 Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384
 Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152
 Cashewmus
 Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 Blumenkohlcremesuppe 207
 Blumenkohl-Spinat-Püree 291
 Cremiges Knoblauchdressing 115
 Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 Gekühlter Key-Lime-Pie 388
 Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
 Grüner Salat mit Erdbeeren 150
 Grünkohl-Suppe 199
 Orangen-Erdnuss-Dressing 112
 Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152
 Champignon-Bratensoße 136
 Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
 Cheddar
 ANDI-Punkte 35
 Cherimoya 18
 Chia-Cookies 368
 Chia-Samen
 als Superfood 36
 Apfel-Hafer-Smoothie 65
 Beeren-Bananen-Smoothie 64
 Beeren-»Joghurt« 393
 Beeren-Muffins 91
 Chia-Cookies 368
 Kokos-Möhren-Pie 382
 Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
 Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384
 Saftige Bohnen-Brownies 372
 Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
 Violetter Monster-Smoothie 66
 Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
 Chicorée 147
 Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
 Zum Dippen 121
 »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
 »Chili sin carne« mit Pilzen 232
 »Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
 Chips
 Grünkohl-Chips 134
 Pita-/Tortilla-Chips 133
 Cholesterinspiegel senkende Lebensmittel 108

Choose My Plate 37
 »Clean Fifteen« (»Die sauberen Fünfzehn«) 49
 Cola
 ANDI-Punkte 35
 Cookies. Siehe Desserts
 Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
 Cremiges Knoblauchdressing 115

D

Dämpfen (Anschwitzen in Wasser) 42
 Dampfgarer/Schnellkochtopf 43
 Datteln
 Äpfel »Supreme« 90
 Beeren-»Joghurt« 393
 Beeren-Muffins 91
 Gekühlter Key-Lime-Pie 388
 Gesunder Schokoladenkuchen 375
 Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
 Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 Ingwer-Mandel-Dressing 114
 Kokos-Möhren-Pie 382
 Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
 Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384
 Quinoa-Frühstücksauflauf 86
 Saftige Bohnen-Brownies 372
 Schokoladen-Avocado-Pudding 394
 Schokoladen-Dip 399
 Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
 Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
 Desserts
 Bananen-Hafer-Riegel 378
 Bananen-Walnuss-Eis 400
 Beeren-»Joghurt« 393
 Caras Apfelstrudel 380
 Chia-Cookies 368
 Erdbeer-Ananas-Sorbet 405
 Fuhrmans Eiskonfekt 402
 Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
 Gekühlter Key-Lime-Pie 388
 Gesunder Schokoladenkuchen 375
 Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
 Kaki-Pudding 392
 Kokos-Möhren-Pie 382
 Mango-Pudding 390
 Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
 Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404
 Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384
 Red-Velvet-Sorbet 406
 Saftige Bohnen-Brownies 372
 Schokoladen-Avocado-Pudding 394
 Schokoladen-Dip 399
 Schokoladen-Kirsch-Eis 401
 Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
 Detox-Grüntee 73
 Diabetes 1, 3, 4, 7, 13, 20, 158
 Dijonsenf
 Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
 Dinkel 28
 Dinner - schnell und einfach 411
 Dips
 Bohnen-Dip 126
 Frische Tomaten-Salsa 124
 Hummus von gerösteter Aubergine 127
 Köstliche Guacamole 122
 Kräuter-»Ziegenkäse« 132
 Pilz-Walnuss-Paté 130
 Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
 Toskanischer Bohnen-Dip 128
 Dirty Dozen (»Das dreckige Duzend«) 49
 Diversität an Mikronährstoffen 33
 Dr. Fuhrmans ANDI-Punktesystem 35
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 Dr. Fuhrmans Eiskonfekt 402
 Dr. Fuhrmans Essigmischungen
 Beschreibung der 53
 Black Cherry Vinegar 162, 304
 Black Fig Vinegar 110, 128
 Blood-Orange-Vinegar 72, 126, 313
 Mangosteen Vinegar 392
 Pomegranate Vinegar 89
 Red Raspberry Vinegar 168
 Riesling Reserve Vinegar 113, 159

- Spicy Pecan Vinegar 154, 159
- Wild Blueberry Vinegar 108, 140
- Dulce
 - Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulce-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319

E

- Eat to Live
 - als eine Einstellung 1
 - Cook to live - Kochen für ein gesundes Leben 40
 - Diät 4
 - Die Ernährungsweise von Nutritarianern und 6, 38
 - Gerichte für alle Anlässe 408
- Eat to Live Menues
 - Dinner - schnell und einfach 411
 - Entspannter Brunch 410
 - Festliches Mittagessen 410
 - Fiesta Mexicana 410
 - Frühstück unter der Woche 410
 - Grillparty 410
 - Italienische Dinner-Party 411
 - Klassisches Mittagessen mit Suppe und Salat 410
 - Klassisches Stir Fry 240, 411
 - Mittagessen zum Mitnehmen 410
 - Sonntagsessen 411
- Eichblattsalat
 - Leitfaden 147
- Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
- Eier
 - ANDI Punkte 35
 - Rührei mit Gemüse 353
 - Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
- Eis. Siehe Desserts
- Eisbergsalat
 - ANDI Punkte 35
 - Leitfaden 146
- Enchiladas mit Bohnen 332
- Endivien-Salat
 - Leitfaden 148
- Endosperm 28
- Entsafter 43
- Entspannter Brunch 410
- Entzugserscheinungen von Fast Food 52
- Erbsen. Siehe auch Grüne Erbsen
 - Aromen betonen 237
- Erdbeer-Ananas-Sorbet 405
- Erdbeeren
 - Als Superfood 36
 - ANDI Punkte 35
 - Apfel-Hafer-Smoothie 65
 - Beeren-Bananen-Smoothie 64
 - Beeren-»Joghurt« 393
 - Beeren-Muffins 91
 - Detox-Grüntee 73
 - Erdbeer-Ananas-Sorbet 405, 411
 - Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
 - Granatapfel-Erfrischung 76
 - Grüner Salat mit Erdbeeren 150
 - Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
 - Pestizidbelastung von 50
 - Red-Velvet-Sorbet 406
- Erdnussbutter
 - ANDI Punkte 35
 - Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
- Ernährung
 - Als wichtigster Baustein unserer Gesundheit 1
- Ernährungsweise von Nutritarianern
 - Beschreibung der 6
 - Einfache Regeln für 6
 - Nutritarianer-Ernährungskreis 38
- Escariol
 - Leitfaden 147
- Estragon
 - Herzhaftes Aroma 45
 - Mäßig intensives Aroma 45

F

- Fair Trade Zertifikat 68
- Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
- Fast Food
 - Bessere Burger 328
 - Blattkohl-Dijon-Wraps 344
 - Burrito mit Bohnengemüse 334
 - Enchiladas mit Bohnen 332
 - Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
 - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
 - Italian Tortillas 338
 - Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
 - Koreanische Sommerrollen 345
 - Pilz-Burger »Kyoto« 331

Fast Food ...
 Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
 Pizza mit gebackenem Gemüse 336
 Popeye-Pitas
 mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
 Sonnige Bohnen-Burger 327
 Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
 Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
 Feigen
 Reifes Obst erkennen 18
 Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
 Süßkartoffel- Spargel- Ragout 308
 Feigen-Dressing 110
 Feldsalat
 Leitfaden 148
 Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
 Fenchel
 Mäßig intensives Aroma 45
 Süßliches Aroma 45
 Zum Dippen 121
 Festliches Mittagessen 410
 Feta
 ANDI Punkte 35
 Fettarmer Joghurt (ungesüßt)
 ANDI Punkte 35
 Fette, gute 23
 Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Pilze, Beeren, Nüsse und Samen 23, 321
 Lebensmittelallergien 24
 Nüsse und Samen mit besonders hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren 23
 Pflanzliche Lebensmittel mit natürlich hohem Fettgehalt 23
 Fiesta Mexicana 410
 Fisch/ Meeresfrüchte
 Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
 Mediterrane Fischpfanne 356
 Flavanole 68
 Fleischgerichte
 Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
 Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
 Hähnchen à la creole mit Spinat 360
 Mediterrane Fischpfanne 356

Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 Frische Tomaten-Salsa 124
 Frisée-Salat 147
 Fruchtiger Frühstückssalat 94
 Frühstück
 Äpfel »Supreme« 90
 Beeren-Muffins 91
 Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
 Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
 Fruchtiger Frühstückssalat 94
 Frühstückseintopf mit Aubergine 85
 Frühstückssriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
 Haferbrei aus dem Kühlschrank 81
 Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
 Polenta-Frittata 98
 Quinoa-Frühstücksauflauf 86
 Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
 Süßer Kürbistampf mit Heidelbeeren 88
 Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
 Frühstückseintopf mit Aubergine 85
 Frühstückssriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
 Fuhrmann, Talia 57, 91, 210, 348, 369, 374

G

Ganz einfacher Mix-Salat 67
 Gazpacho 230
 Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
 Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
 Geflügel
 ANDI Punkte für Hähnchenbrust 35
 Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
 Hähnchen à la creole mit Spinat 360
 Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
 Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
 Gefülltes Gartengemüse 266
 Gegartes Gemüse
 zum Dippen 121
 Gekühlter Key-Lime-Pie 388
 Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226
 Gemahlene Gewürze 46
 Gemüse
 Empfohlene Garzeit für das Dämpfen von grünem 14

- Gewichtsverlust durch Verzehr von rohem 13
- Kreuzblütengewächse 11, 209
- Lauch 12
- Nährstoffdichte von 10
- Stärkehaltiges 13
- Zum Dippen 121
- Gemüsebrühe
 - Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
 - Hausgemachte Gemüsebrühe 192
- Gemüseeeintopf »deluxe« 210
- Gemüsesaft 118
- Gemüse-Tagine 278
- Gerste 28
- Gesunder Schokoladenkuchen 375
- Gesundheit
 - Ernährung als wichtigster Baustein 1
 - Folgen einer unzureichenden Ernährung 2
 - G = N/ (Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien) 2
 - Super Immunity und 3
- Getreideprodukte
 - Was man wissen sollte 26
 - Weißbrot 35
- Getrocknete Früchte
 - Kokos-Möhren-Pie 382
 - Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
- Getrocknete Tomaten. Siehe auch Tomaten
 - Aroma und Nährwert 128
 - Graupenrisotto 292
 - Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
 - Tomaten-Bisque 218
 - Tornado-Tomaten-Soße 138
 - Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
 - Toskanischer Bohnen-Dip 128
- Gewürze 45
- G = N/K (Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien)
 - Beschreibung 2
 - Wichtigkeit der Mikronährstoffdiversität 33
- Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
- Granatapfel
 - Als Superfood 36
 - ANDI Punkte 35
 - Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 - Reifes Obst erkennen 18
- Granatapfel-Erfrischung 76
- Grapefruits
 - Pestizidbelastung von 50
- Graupen
 - Graupenrisotto 292
- Gremolata 302
- Grillparty-Menue 410
- Großartiges Grün 283
- Grüne Bohnen
 - Aroma betonen 237
 - Empfohlene Garzeit 14
 - Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
 - Zum Dippen 121
- Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
- Grüne Erbsen
 - ANDI Punkte 35
 - Blumenkohl-Curry mit Erbsen 290
 - Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
 - Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 - Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 - Kohlgemüse-Eintopf 208
 - Pestizidbelastung von 50
 - Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
- Grüner Blattsalat 146
 - Als Superfood 36
- Grüner Gorilla 70
- Grüner Paprika
 - Guacamole-Dressing 410
 - Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
- Grüner Salat mit Erdbeeren 150
- Grünkohl
 - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
 - Als Superfood 36
 - ANDI Punkte 35
 - Blumenkohlcremesuppe 207
 - Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
 - Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
 - Detox-Grüntee 73
 - Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 - Eat to Live Smoothies 63
 - Empfohlene Garzeit 14
 - Empfohlene Verwendung 12
 - Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
 - Großartiges Grün 283
 - Grünkohl-Chips 134
 - Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281, 411

Grünkohl ...

- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- Grünkohl-Suppe 199
- Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
- Kohlgemüse-Eintopf 208
- Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
- Pilze Stroganoff 299
- Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
- Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
- Quinoa-Frühstücksauflauf 86
- Saft von Kreuzblütengewächsen 74
- Salat mit Äpfeln 183
- Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
- Super-Immunsystem 75
- Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
- Grünkohl-Chips 134
- Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- Grünkohl-Suppe 199
- Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
- Grüntee 73
- Grün von Speiserüben
 - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
 - Empfohlene Verwendung 12
- Guacamole-Dressing 119
- Gurken
 - ANDI-Punkte 35
 - Apfel-Hafer-Smoothie 65
 - Aroma betonen von 237
 - Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
 - Detox-Grüntee 73
 - Fruchtiger Frühstückssalat 94
 - Gazpacho 230
 - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
 - Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 - Pestizidbelastung von 50
 - Quinoa-Mango-Salat 165
 - Ten-Thousand-Island-Dressing 116
 - Wassermelonen-Gazpacho 228

H

- Hafer 28
- Haferbrei aus dem Kühlschrank 81
- Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
- Haferflocken
 - Als Vollkornprodukt 28
 - ANDI-Punkte 35
 - Bananen-Hafer-Riegel 378
 - Bessere Burger 328, 410
 - Caras Apfelstrudel 380
 - Chia-Cookies 368
 - Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
 - Zubereitung und Kochzeit 80
- Hähnchen
 - ANDI-Punkte 35
- Hähnchen à la creole mit Spinat 360
- Hanfsamen
 - als Quelle von Omega-3-Fettsäure 23
 - als Superfood 36
- Hass-Avocados 17
- Hauptspeisen
 - Artischocken-Linsen-Braten 272
 - Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 - Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
 - Blumenkohl-Curry mit Erbsen 290
 - Blumenkohl-Spinat-Püree 291
 - Broccoli fra Diavolo - Scharfer Brokkoli 288
 - Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
 - Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
 - Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
 - Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
 - Gefülltes Gartengemüse 266
 - Gemüse-Tagine 278
 - Graupenrisotto 292
 - Großartiges Grün 283
 - Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
 - Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281
 - Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
 - Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
 - Mangold mit Bohnen 284
 - Mangold mit Orangenabrieb 313

- Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen
 und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
 Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312
 Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
 Pilze mit Spinatfüllung 303
 Pilze Stroganoff 299
 Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
 Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen
 und Kirschen 304
 Portobello-Pilze und Bohnen 302
 Ratatouille mit braunen Champignons 250
 Rosenkohl mit Butternusskürbis und
 Korinthen 286
 Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
 Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren,
 Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit
 Kürbiskernen und Verjus 319
 Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
 Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-
 Kokossoße 322
 Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
 Spaghettikürbis »Primavera« 310
 Spinat mit Pilzen und Lauch 279
 Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-
 Walnuss-Pesto 263
 Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
 Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte
 Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246
 Thai-Gemüsecurry 238
 Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
 Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und
 gebackenen Süßkartoffeln 253
 Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251
 Überbackener Eichelkürbis 307
 Vegetarischer Shepherd's Pie 274
 Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294
 Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
 Hausgemachte Gemüsebrühe 192
 Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
 Herzerkrankungen 1, 2, 20, 29, 32, 37, 48, 108, 158
 Himbeeren
 Als Superfood 36
 Beeren-Muffins 91
 Detox-Grüntee 73
 Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 Hirse
 Als Vollkornprodukt 28
 Hochleistungsmixer 42
 Hülsenfrüchte 20, 26, 321
 Aroma betonen 237
 richtig garen 22
 tägliche Verzehrmenge 22
 Hummus von gerösteter Aubergine 127
 Hunt, Jack 56
- I**
- Immunabwehr
 Vorteile durch Kreuzblütengewächse 12
 Ingwer
 Ingwer-Mandel-Dressing 114, 411
 Orangen-Erdnuss-Dressing 112
 Salat vom pochierten Butternusskürbis mit
 warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
 Sesam-Ingwer-Soße 137
 Süßliches Aroma 45
 Ingwer-Mandel-Dressing 114
 Insulin. Siehe Diabetes
 Italian Tortillas 338
 Italienische Dinner-Party 411
 Italienische Würzmischung 118
 ITC (Isothiocyanate) 11
- J**
- Jackfrucht 19
 Jalapeno-Chilis
 Frische Tomaten-Salsa 124, 410
 Köstliche Guacamole 122
 Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
 Tornado-Tomaten-Soße 138
 Jamaikanischer Gemüsesalat 170
- K**
- Kakaobohnen 68
 Kakaopulver
 Dr. Fuhrmans Eiskonfekt 402
 Gesunder Schokoladenkuchen 375
 Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396

- Kakaopulver ...
 Red-Velvet-Sorbet 406
 Saftige Bohnen-Brownies 372
 Schokoladen-Avocado-Pudding 394
 Schokoladen-Dip 399
 Schokoladen-Kirsch-Eis 401
 Schokoladen-Kirsch-Smoothie 68
- Kaki
 Kaki-Pudding 392
 Klassisches Stir-Fry mit 411
 Reifes Obst erkennen 19
- Kaki-Pudding 392
- Kalorien 1, 2, 3, 4, 10, 15, 22, 24, 26, 29, 32, 34
- Kardamom
 Aroma 45
- Karotten. Siehe Möhren
- Karottensaft. Siehe Möhrensaft
- Kartoffeln 35, 50. Siehe auch Süßkartoffeln
 ANDI Punkte 35
 Pestizidbelastung von 50
- Kichererbsen. Siehe auch Bohnen
 Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
 Frühstückseintopf mit Aubergine 85
 Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
 Gemüse-Tagine 278
 Hummus von gerösteter Aubergine 127
 Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
 Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
 Persischer Kichererbseneintopf 213
 Portobello-Pilze und Bohnen 302
 Quinoa-Mango-Salat 165
 Süßkartoffel-Eintopf 200
- Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
- Kidneybohnen
 ANDI Punkte 35
 »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
 »Chili sin carne« mit Pilzen 232
 Gemüseintopf »deluxe« 210
 Mangold mit Bohnen 284
 Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
 Sonnige Bohnen-Burger 327
- Kirschen
 ANDI-Punkte 35
 Detox-Grüntee 73
- Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
 Schokoladen-Kirsch-Eis 401
 Schokoladen-Kirsch-Smoothie 68
- Kirschtomaten 165
 Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 Portobello-Pilze und Bohnen 302
 Quinoa-Mango-Salat 165
 Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
 zum Dippen 121
- Kiwis
 Kopfsalat-Smoothie 70
 Pestizidbelastung von 50
 Reifes Obst erkennen 19
- Klassisches Mittagessen mit Suppe und Salat 410
- Kleie 28
- Kleine scharfe Chilischote
 Saft zum Einmachen 142
- Knoblauch, Aroma 45
- Knoblauchpulver
 Grünkohl-Chips 134
 Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
 Ten-Thousand-Island-Dressing 116
- Knollensellerie
 Artischocken-Linsen-Braten 272
 Blumenkohlcremesuppe 207
 Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 Pilzcremesuppe 196
 Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
- Kochen um zu leben. Siehe auch Eat to Live
 Abhängigkeit von bestimmten Lebensmitteln loswerden 52
 Aufstellen eines Wochenplans 50
 Gewürze, Kräuter und Würzmittel 43
 Hilfreiche Ausstattung und Methoden 42
 Lebensmittel einkaufen 47
 Sollte ich Bio-Produkte kaufen? 48
- Kohl
 Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 11
 Als Superfood 36
 ANDI-Punkte 35
 Aroma betonen 237
 Empfohlene Garzeit 14

Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Pestizidbelastung von 50
Super-Krautsalat 159
Kohlgemüse-Eintopf 208
Kohlrabi
 Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Kokos-Möhren-Pie 382
Kopfsalat
 Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
 Koreanische Sommerrollen 345
Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
Koreanische Sommerrollen 345
Koriandersamen
 Saft zum Einmachen 142
Köstliche Guacamole 122
Kräuter. Siehe Gewürze
Krebs
 Blattgemüse als Schutz gegen 187
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 Pilze als Schutz gegen 250
 Zwiebeln als Schutz gegen 158
Kreuzblütengewächse 10, 12
 Garzeit 14
 Liste von 11, 209
 Saft von 74
Kuchen
 Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
 Gekühlter Key-Lime-Pie 388
 Kokos-Möhren-Pie 382
 Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384
Kumquats 76
Kürbis. Siehe auch Spaghettikürbis
 Als einer der »drei Schwestern« 219
 Gesundheitliche Vorteile von 13
 Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237
 Überbackener Eichelkürbis 307, 411
Kürbiskerne
 Als Quelle von Omega-3-Fettsäuren 25
 Als Superfood 36
 Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280

Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319

L

Lachs
 ANDI Punkte 35
 Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
Lauch
 Pilzcremesuppe 196
 Spinat mit Pilzen und Lauch 279
Lebensmittelallergien 24
Lebensmittel einkaufen
 Aufstellen eines Wochenplans 50
 nährstoffreiche Lebensmittel 47
 Sollte ich Bio-Produkte kaufen? 48
Leinsamen
 Als gute Quelle für Omega-3-Fette 23
 Als Superfood 36
 ANDI Punkte 35
Linsen
 ANDI Punkte 35
 Artischocken-Linsen-Braten 272
Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
Lorbeerblätter 142, 191, 192, 218, 237

M

Mais
 ANDI-Punkte 35
 Aroma betonen von 237
 »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
 »Chili sin carne« mit Pilzen 232
 Enchiladas mit Bohnen 332
 Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
 Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
 Pestizidbelastung von 50
 Pilzcremesuppe 196
 Rodeo-Salat 176
 Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
 Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221

Mais ...

- Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
- Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
- Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
- Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
- Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
- Zucchini-Cremesuppe 202

Majoran

- Mäßig intensives Aroma 45

Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106

Mandeln

- ANDI Punkte 35
- Gefrorener Ananas-Bananen-Pie 386
- Ingwer-Mandel-Dressing 114
- Kokos-Möhren-Pie 382
- Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106
- Pumpkin Pie 384

Mangold

- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Als Superfood 36
- ANDI Punkte 35
- Empfohlene Garzeit 14
- Empfohlene Verwendung 12
- Großartiges Grün 283
- Mangold mit Bohnen 284
- Mangold mit Orangenabrieb 313, 410
- Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
- Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312

Mango-Pudding 390

Mangos

- ANDI Punkte 35
- Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
- Bohnen-Dip 126
- Eat to Live Smoothies 63
- Frische Mangoscheiben 410
- Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226
- Jamaikanischer Gemüsesalat 170
- Mango-Pudding 390
- Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
- Mangos auswählen, vorbereiten und genießen 16
- Pestizidbelastung 50
- Quinoa-Mango-Salat 165
- Reifes Obst erkennen 19
- Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253

Marinierte Pilze 161

MatoZest 53. Siehe auch Gewürze/Kräuter

- Artischocken-Linsen-Braten 272
- Bessere Burger 328
- Bohnen-Dip 126
- Gazpacho 230
- Gefülltes Gartengemüse 266
- Gemüseeeintopf »deluxe« 210
- Graupenrisotto 292
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
- Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
- Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
- Pesto-Dressing 118
- Polenta-Frittata 98
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
- Ratatouille mit braunen Champignons 250
- Rührei mit Gemüse 353
- Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
- Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
- Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
- Tomaten-Bisque 218
- Tornado-Tomaten-Soße 138
- Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
- Toskanischer Bohnen-Dip 128
- Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321

Mediterrane Fischpfanne 356

Medjool-Datteln

- Caesar-Salat-Dressing für Nutritarianer 107, 410
- Gekühlter Key-Lime-Pie 388
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
- Vergleich mit Deglet-Noor-Datteln 92
- Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
- Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348

Meerrettich

- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Empfohlene Verwendung 12

Mesclun-Schnittsalat

- Leitfaden 148

Messer 42

Metabolisches Syndrom

- Geeignete Rezepte für das Frühstück 78

Geeignete Rezepte für das Salat-Dressing 102
 Geeignete Rezepte für den Salat 144
 Geeignete Rezepte für die Hauptspeise 234
 Geeignete Rezepte für Dips, Chips und Soßen 120
 Geeignete Rezepte für Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
 Geeignete Rezepte für Suppen und Eintöpfe 188
 Milch
 ANDI Punkte 35
 Minze
 Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 Süßliches Aroma 45
 Miso 137
 Mittagessen zum Mitnehmen 410
 Möhren 43, 189. Siehe auch Möhrensaft
 Aroma betonen von 237
 Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 Burrito mit Bohnengemüse 334
 Gemüseeeintopf »deluxe« 210
 Gemüse-Tagine 278
 Gesunder Schokoladenkuchen 375
 Hausgemachte Gemüsebrühe 192
 Kokos-Möhren-Pie 382
 Koreanische Sommerrollen 345
 Saft von Kreuzblütengewächsen 74
 Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
 Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
 Spaghettikürbis »Primavera« 310
 Super-Immunsystem 75
 Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
 Möhrensaft 189
 Blumenkohlcremesuppe 207
 Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 Frühstückseintopf mit Aubergine 85
 Grünkohl-Suppe 199
 Kohlgemüse-Eintopf 208
 Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
 Persischer Kichererbseneintopf 213
 Pilzcremesuppe 196
 Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
 Thai-Gemüsecurry 238
 Tomaten-Bisque 218
 Vegetarischer Shepherd's Pie 274

N

Natrium 44
 Nektarinen
 Pestizidbelastung von 50
 Nudeln
 ANDI Punkte 35
 Nüsse
 Als Quelle von guten Fetten 23
 Als Superfood 36
 Äpfel »Supreme« 90
 Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 Bananen-Hafer-Riegel 378
 Bananen-Walnuss-Dressing 113
 Bananen-Walnuss-Eis 400
 Bessere Burger 328
 Blaubeer-Soße 140
 Caras Apfelstrudel 380
 Fruchtiger Frühstückssalat 94
 Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
 Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
 Gefülltes Gartengemüse 266
 Gekühlter Key-Lime-Pie 388
 Geschmackliche Variation 25
 Gesunder Schokoladenkuchen 375
 Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
 Großartiges Grün 283
 Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
 Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
 Italian Tortillas 338
 Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
 Kokos-Möhren-Pie 382
 Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
 Marinierte Pilze 161
 Nussallergie 24
 Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
 Orangen-Erdnuss-Dressing 112
 Pilz-Walnuss-Paté 130
 Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 Positive Auswirkung auf die Herzgesundheit 108
 Quinoa-Frühstücksauflauf 86
 Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
 Rosenkohl-Salat 149
 Rucola-Pesto 141
 Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162

Nüsse ...

- Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
- Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
- Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
- Super-Krautsalat 159
- Süßer Kürbistampf mit Blaubeeren 88
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
- Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
- Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
- Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
- Thai-Gemüsecurry 238
- Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
- Tipp zum Rösten im Ofen 212
- Überbackener Eichelkürbis 307
- Vegetarischer Shepherd's Pie 274
- Walnuss-Balsam-Vinaigrette 106
- Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
- Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
- Nutritarianer-Ernährungskreis 38

O

Obst. Siehe auch pflanzliche Lebensmittel

Olivenöl

- ANDI Punkte 35
- Olivenöl-Irrglaube 32

Orangen

- ANDI Punkte 35
- Orangen-Erdnuss-Dressing 112
- Orangen-Salat-Smoothie 72
- Orangen-Sesam-Micro-Salat 156

Oregano

- Aroma 45

Oswald, Martin 56, 141, 183

P

Pak Choi 11

- Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
- Detox-Grüntee 73
- Koreanische Sommerrollen 345

Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304

Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152

Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221

Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322

Super-Immunsystem 75

Papayas 19

Paprika

Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260

Beluga-Linsen-Escabeche 174

Burrito mit Bohnengemüse 334

»Chili sin carne« mit Pilzen 232

Enchiladas mit Bohnen 332

Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335

Gazpacho 230

Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270

Gefülltes Gartengemüse 266

Gemüse Eintopf »deluxe« 210

Gemüse-Tagine 278

Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181

Guacamole-Dressing 119

Hähnchen à la creole mit Spinat 360

Jamaikanischer Gemüsesalat 170

Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154

Koreanische Sommerrollen 345

Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316

Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166

Mediterrane Fischpfanne 356

Persischer Kichererbseneintopf 213

Pestizidbelastung von 50

Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340

Pizza mit gebackenem Gemüse 336

Ratatouille mit braunen Champignons 250

Rodeo-Salat 176

Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201

Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214

Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178

Thai-Gemüsecurry 238

Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251

Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96

Tornado-Tomaten-Soße 138

- Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
- zum Dippen 121
- Paprikapulver
 - Aroma 45
- »Parmesan« für Nutritarianer 310, 321
- Pekannüsse
 - Großartiges Grün 283
 - Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
 - Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
 - Super-Krautsalat 159
 - Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
- Persischer Kichererbseneintopf 213
- Pestizide
 - Geringste Pestizidbelastung 50
 - Größte Pestizidbelastung 50
- Pesto-Dressing 118
- Petersilie
 - Aroma 45
- Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404
- Pfirsiche
 - ANDI Punkte 35
 - Pestizidbelastung von 50
 - Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404
- Pflaumen
 - Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
 - Reifes Obst erkennen 19
- Phytosterol 108
- Pilz-Burger »Kyoto« 331
- Pilzcremesuppe 196
- Pilze
 - Als Superfood 36
 - ANDI Punkte 35
 - Artischocken-Linsen-Braten 272
 - Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 - Bessere Burger 328, 410
 - Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 - Champignon-Bratensoße 136
 - »Chili sin carne« mit Pilzen 232
 - Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
 - Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 - Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
 - Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
 - Gefülltes Gartengemüse 266
 - Gemüseeeintopf »deluxe« 210
 - Gesundheitliche Vorteile von 12, 250
 - Graupenrisotto 292
 - Grünkohl-Suppe 199
 - Hausgemachte Gemüsebrühe 192
 - Jamaikanischer Gemüsesalat 170
 - Kohlgemüse-Eintopf 208
 - Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
 - Koreanische Sommerrollen 345
 - Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
 - Marinierte Pilze 161
 - Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
 - Pestizidbelastung 50
 - Pilz-Burger »Kyoto« 331
 - Pilzcremesuppe 196
 - Pilze mit Spinatfüllung 303
 - Pilze Stroganoff 299
 - Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
 - Pilz-Walnuss-Paté 130
 - Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
 - Pizza mit gebackenem Gemüse 336
 - Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
 - Portobello-Pilze und Bohnen 302
 - Ratatouille mit braunen Champignons 250
 - Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
 - Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
 - Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
 - Spinat mit Pilzen und Lauch 279
 - Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
 - Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
 - Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246
 - Thai-Gemüsecurry 238
 - Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
 - Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253
 - Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251
 - Vegetarischer Shepherd's Pie 274
 - Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
 - Zum Dippen 121
- Pinienkerne
 - Apfel-Hafer-Smoothie 65
 - Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260, 411
 - Aus dem Mittelmeerraum 118, 262

Pinienkerne ...

- Brokkoli-Pilz-Bisque 195
- Einzigartiger Nährwert von 118
- Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- »Parmesan« für Nutritarianer 310
- Pesto-Dressing 118
- Pinienkerne aus dem Mittelmeerraum 118, 262
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
- Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
- Toskanischer Bohnen-Dip 128
- Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180

Pintobohnen

- »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
- Enchiladas mit Bohnen 332, 410
- Sonnige Bohnen-Burger 327

Pistazienkerne

- ANDI Punkte 35

Pita 326

- Bessere Burger 328
- Italian Tortillas 338
- Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
- Pita-/Tortilla-chips 133
- Pizza mit gebackenem Gemüse 336
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339

Pizza mit gebackenem Gemüse 336

Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396

Polenta-Frittata 98

Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304

Polyzystische Ovar-Syndrom 39

Pommes Frites ANDI Punkte 35

Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339

Portionen abwiegen 4

Portobello-Pilze und Bohnen 302

Produkte

- Bio 50
- Geringste Pestizidbelastung 50
- Größte Pestizidbelastung 50

Puck, Wolfgang 56

Puddings

- Kaki-Pudding 392

Mango-Pudding 390

Schokoladen-Avocado-Pudding 394

Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384

Q

Quinoa

- Als Vollkornprodukt 28
- Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
- Quinoa-Frühstücksauflauf 86
- Quinoa-Mango-Salat 165
- Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319

R

Radicchio 147

Radieschen

- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Zum Dippen 121

Ratatouille mit braunen Champignons 250

Red-Velvet-Sorbet 406

Reis

- Brauner 28
- Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
- Schwarzer 28
- Wildreis 28

Resistente Stärke 20

Rezepte

- Desserts 362
- Dips, Chips und Soßen 120
- Dr. Fuhrmans Fast Food 324
- Frühstück 78
- Hauptspeisen 234
- Salat 144
- Salat-Dressings 102
- Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
- Suppen und Eintöpfe 188
- Vegetarische Gerichte und Fleischgerichte 350

Rinderhack ANDI Punkte 35

Rodeo-Salat 176

Rohes Gemüse

- Gewichtsverlust durch Verzehr von 13
- Zum Dippen 121

Rohrbacher, James 56, 132, 142, 168

Romanasalat

- Als Superfood 36
 - ANDI Punkte 35
 - Leitfaden 146
 - Zum Dippen 121
 - Rosenkohl 140
 - ANDI-Punkte 35
 - Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
 - Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen 286
 - Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
 - Rosenkohl-Salat 149
 - Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
 - Rote Beete 326
 - Aroma betonen 237
 - Gesunder Schokoladenkuchen 375
 - Kokos-Möhren-Pie 382
 - Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
 - Super-Immunsystem 75
 - Super-Krautsalat 159
 - Roter Blattsalat
 - Als Superfood 36
 - Leitfaden 146
 - Rotkohl
 - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
 - Empfohlene Verwendung 12
 - Rübstiel/Stängelkohl
 - Als Superfood 36
 - Rucola
 - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
 - Als Superfood 36
 - ANDI-Punkte 35
 - Leitfaden zu Blattsalaten 147
 - Rucola-Pesto 141
 - Rührei mit Gemüse 353
 - Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
- S**
- Saftige Bohnen-Brownies 372
 - Saft von Kreuzblütengewächsen 74
 - Saft zum Einmachen 142
 - Salat
 - Beluga-Linsen-Escabeche 174
 - Grüner Salat mit Erdbeeren 150
 - Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 - Jamaikanischer Gemüsesalat 170
 - Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
 - Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
 - Leitfaden zu Blattsalaten 146
 - Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
 - Marinierte Pilze 161
 - Orangen-Sesam-Micro-Salat 156
 - Quinoa-Mango-Salat 165
 - Rodeo-Salat 176
 - Rosenkohl-Salat 149
 - Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152
 - Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
 - Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
 - Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
 - Super-Krautsalat 159
 - Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
 - Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
 - Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
 - Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180
 - Salat-Dressings
 - Bananen-Walnuss-Dressing 113
 - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 108
 - Caesar-Salat-Dressing für Nutritarianer 107
 - Cremiges Knoblauchdressing 115
 - Feigen-Dressing 110
 - Guacamole-Dressing 119
 - Ingwer-Mandel-Dressing 114
 - Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106
 - Orangen-Erdnuss-Dressing 112
 - Pesto-Dressing 118
 - Samtiges grünes Dressing 111
 - Ten-Thousand-Island-Dressing 116
 - Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
 - Salzfreie, hausgemachte Gewürzmischung 121
 - Samtiges grünes Dressing 111
 - Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
 - Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
 - Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
 - Schokolade. Siehe auch Kakaopulver
 - Gesunder Schokoladenkuchen 375
 - Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369

- Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 Schokoladen-Avocado-Pudding 394
 Schokoladen-Dip 399
 Schokoladen-Kirsch-Eis 401
 Schokoladen-Kirsch-Smoothie 68
 Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
 Schwarze Bohnen 191. Siehe auch Bohnen
 Bohnen-Dip 126
 Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
 »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
 »Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
 Enchiladas mit Bohnen 332
 Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
 Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
 Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
 Rodeo-Salat 176
 Saftige Bohnen-Brownies 372
 Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
 Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
 Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
 Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
 Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
 Schwarzer Reis 28
 Seetang-Granulat
 Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107, 410
 Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
 Sellerie. Siehe auch Knollensellerie
 Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
 Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 Gefülltes Gartengemüse 266
 Hähnchen à la creole mit Spinat 360
 Hausgemachte Gemüsebrühe 192
 Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
 Kohlgemüse-Eintopf 208
 Orangen-Sesam-Micro-Salat 156
 Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
 Spaghettikürbis »Primavera« 310
 Tomaten-Bisque 218
 und Pestizidbelastung 50
 Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
 Selleriesamen 45, 121
 Senf. Siehe auch Dijonsenf
 Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107, 410
 Dominantes Aroma 45
 Pfeffriges Aroma 45
 Sesam-Ingwer-Soße 137
 Sesamsamen
 Als Superfood 36
 ANDI Punkte 35
 Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
 Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
 Shrimps
 ANDI Punkte 35
 Smoothies, Mix-Salate und Säfte
 Apfel-Hafer-Smoothie 65
 Beeren-Bananen-Smoothie 64
 Detox-Grüntee 73
 Ganz einfacher Mix-Salat 67
 Granatapfel-Erfrischung 76
 Grüner Gorilla 70
 Kopfsalat-Smoothie 70
 Orangen-Salat-Smoothie 72
 Saft von Kreuzblütengewächsen 74
 Schokoladen-Kirsch-Smoothie 68
 Super-Immunsystem 75
 Violetter Monster-Smoothie 66
 Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
 Sonnenblumenkerne
 Als Superfood 36
 ANDI Punkte 35
 Beluga-Linsen-Escabeche 174
 Blaubeer-Granatapfel-Dressing 108
 Feigen-Dressing 110
 Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
 Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
 Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
 Pilz-Burger »Kyoto« 331
 Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
 Sonnige Bohnen-Burger 327
 Sonnige Bohnen-Burger 327
 Soßen
 Blaubeer-Soße 140
 Champignon-Bratensoße 136
 Rucola-Pesto 141

- Soft zum Einmachen 142
 - Sesam-Ingwer-Soße 137
 - Tornado-Tomaten-Soße 138
 - Spaghettikürbis. Siehe auch Kürbis
 - Champignon-Bratensoße zu 136
 - Spaghettikürbis »Primavera« 310
 - Spargel
 - als Superfood 36
 - ANDI-Punkte 35
 - Aroma betonen 237
 - Einkaufen 160
 - empfohlene Garzeit 14
 - Spargelcremesuppe 198
 - Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
 - Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
 - und Pestizidbelastung 50
 - zum Dippen 121
 - Speiserüben 121
 - Spinat
 - Als Superfood 36
 - ANDI Punkte 35
 - Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
 - Hähnchen à la creole mit Spinat 360
 - Pilze mit Spinatfüllung 303
 - Schokoladen-Dip 399
 - Spinat mit Pilzen und Lauch 279
 - Stärkehaltiges Gemüse 13
 - Steckrübe 11
 - Sternfrucht (Karambola)
 - Reifes Obst erkennen 20
 - Stir-Fry 240, 411
 - »Super Immunity« (Dr. Fuhrman) 3, 26, 57, 351
 - Super-Immunsystem 75
 - Super-Krautsalat 159
 - Suppen und Eintöpfe
 - Blumenkohlcremesuppe 207
 - Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 - »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
 - »Chili sin carne« mit Pilzen 232
 - »Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
 - Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 - Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
 - Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 - Gazpacho 230
 - Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226
 - Gemüseintopf »deluxe« 210
 - Grünkohl-Suppe 199
 - Hausgemachte Gemüsebrühe 192
 - Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
 - Kohlgemüse-Eintopf 208
 - Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
 - Persischer Kichererbseneintopf 213
 - Pilzcremesuppe 196
 - Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
 - Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
 - Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
 - Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
 - Spargelcremesuppe 198
 - Süßkartoffel-Eintopf 200
 - Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
 - Tomaten-Bisque 218
 - Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
 - Wassermelonen-Gazpacho 228
 - Zucchini-Cremesuppe 202
 - Süßer Kürbisstampf mit Blaubeeren 88
 - Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
 - Süßkartoffel-Eintopf 200
 - Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
 - Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Ruco-la-Walnuss-Pesto 263
 - Süßkartoffeln. Siehe auch Kartoffeln
 - ANDI Punkte 35
 - Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237
 - Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312
 - Pestizidbelastung von 50
 - Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
 - Vegetarischer Shepherd's Pie 274
 - Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
 - Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
- T
- Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
 - Tahini 137
 - Tempeh 312
 - Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246
 - Ten-Thousand-Island-Dressing 116
 - Thai-Gemüsecurry 238

Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269

Tofu

ANDI Punkte 35

Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

Caesar-Salat-Dressing für Nutritarianer 107, 410

Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248

Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172

Kräuter-»Ziegenkäse« 132, 162, 168

Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354

Super-Krautsalat 159, 410

Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263

Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269

Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253

Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251

Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96, 410

Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

Tomaten. Siehe auch Kirschtomaten, getrocknete

Tomaten

Als Superfood 36

ANDI Punkte 35

Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260

Bessere Burger 328

Blattkohl-Dijon-Wraps 344

Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100

Blumenkohl-Curry mit Erbsen 290

Bohnen-Putenfleisch-Burger 352

Broccoli fra Diavolo-Scharfer Brokkoli 288

Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314

»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233

»Chili sin carne« mit Pilzen 232

»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231

Enchiladas mit Bohnen 332

Frische Tomaten-Salsa 124

Frühstückseintopf mit Aubergine 85

Gazpacho 230

Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358

Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270

Gefülltes Gartengemüse 266

Gemüseeeintopf »deluxe« 210

Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342

Gemüse-Tagine 278

Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237

Graupenrisotto 292

Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181

Grünkohl-Suppe 199

Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248

Guacamole-Dressing 119

Hähnchen à la creole mit Spinat 360

Hausgemachte Gemüsebrühe 192

Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219

Italian Tortillas 338

Kohlgemüse-Eintopf 208

Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300

Köstliche Guacamole 122

Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222

Mangold mit Bohnen 284

Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316

Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321

Mediterrane Fischpfanne 356

Persischer Kichererbseneintopf 213

Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244

Pizza mit gebackenem Gemüse 336

Popeye-Pitas mit mediterranem

Tomatenaufstrich 339

Portobello-Pilze und Bohnen 302

Quinoa-Mango-Salat 165

Ratatouille mit braunen Champignons 250

Rührei mit Gemüse 353

Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354

Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186

Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123

Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315

Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214

Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296

Spaghettikürbis »Primavera« 310

Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330

Süßkartoffel-Eintopf 200

Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178

Ten-Thousand-Island-Dressing 116

Tipp zur Vermeidung abgepackter 223, 288

Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96

Tomaten-Bisque 218

Tornado-Tomaten-Soße 138

Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224

Toskanischer Bohnen-Dip 128

Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

Tomatenmark
 Bessere Burger 328, 410
 Top 25 der Superfoods 36
 Tortillas 326
 Alternative zu 146
 Burrito mit Bohnengemüse 334
 Enchiladas mit Bohnen 332
 Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
 Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
 Italian Tortillas 338
 Pita-/Tortilla-Chips 133
 Pizza mit gebackenem Gemüse 336
 Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
 Toskanischer Bohnen-Dip 128

U

Überbackener Eichelkürbis 307
 Unkenntniss über Ernährung
 gesundheitliche Folgen 2
 Olivenöl-Irrglaube 32

V

Vanilleeiscreme
 ANDI Punkte 35
 Vanilleschote 400
 Vegetarische Gerichte
 Rührei mit Gemüse 353
 Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
 Vegetarischer Shepherd's Pie 274
 VegiZest 53. Siehe auch Gewürze
 Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und
 Romesco-Soße 260
 Blumenkohlcremesuppe 207
 Blumenkohl-Spinat-Püree 291
 Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit
 Kürbiskernen 280
 Großartiges Grün 283
 Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281
 Kohlgemüse-Eintopf 208
 Pilzcremesuppe 196

Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter
 Paprika 340
 Rucola-Pesto 141
 Samtiges grünes Dressing 111
 Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
 Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
 Spargelcremesuppe 198
 Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-
 Walnuss-Pesto 263
 Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und
 gebackenen Süßkartoffeln 253
 Vegetarischer Shepherd's Pie 274
 Violetter Monster-Smoothie 66

W

Walnüsse
 Allergie auf 24
 Als Quelle von Omega-3-Fettsäuren 23
 Als Superfood 36
 ANDI Punkte 35
 Bananen-Walnuss-Dressing 113
 Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit
 Schokolade 369
 Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
 Waltermeyer, Christine 57
 Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
 Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
 Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180
 Wassermelone
 Pestizidbelastung von 50
 Reifes Obst erkennen 20
 Wassermelonen-Gazpacho 228
 Wasser zum Anschwitzen (Dämpfen) 42
 Weintrauben
 Als Superfood 36
 ANDI Punkte 35
 Pestizidbelastung von 50
 Reifes Obst erkennen 17
 Weißbrot ANDI Punkte 35
 Weiße Bohnen
 Popeye-Pitas mit mediterranem
 Tomatenaufstrich 339
 Toskanischer Bohnen-Dip 128, 410
 Wildreis 28
 Wochenplan 50
 Wraps. Siehe Fast Food
 Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348

Y

Yambohne 13, 121, 253

Z

Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294

Zitronenschale 286

Zubereitung und Kochzeiten Haferbrei 80

Zucchini

ANDI Punkte 35

Burrito mit Bohnengemüse 334

Champignon-Bratensoße 136

»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233

»Chili sin carne« mit Pilzen 232

Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204

Empfohlene Garzeit 14

Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335

Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358

Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270

Gefülltes Gartengemüse 266

Gemüseeeintopf »deluxe« 210

Gemüse-Tagine 278

Gesunder Schokoladenkuchen 375

Jamaikanischer Gemüsesalat 170

Kohlgemüse-Eintopf 208

Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300

Kokos-Möhren-Pie 382

Mediterrane Fischpfanne 356

Persischer Kichererbseneintopf 213

Pilz-Burger »Kyoto« 331

Ratatouille mit braunen Champignons 250

Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354

Spaghettikürbis »Primavera« 310

Süßkartoffel-Eintopf 200

Zucchini-Cremesuppe 202

Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

Zum Dippen 121

Zuckererbsen

Empfohlene Garzeit 14

Zuckerschoten

Zum Dippen 121

Zutaten

Die Qualität der Zutaten bestimmt die Qualität des
Essens 48

Diversität an Mikronährstoffen 33

Geringste Pestizidbelastung 50

Getreideprodukte 26

Größte Pestizidbelastung 50

Gute Fette 23

kalorienarm 2

kalorienarme Lebensmittel 34

Top 25 Superfoods 36

Zwiebeln

Als Superfood 36

ANDI Punkte 35

Rezepte

Die mit * gekennzeichneten Rezepte sind besonders gut zum Abnehmen geeignet und für diejenigen, die unter Diabetes oder dem metabolischen Syndrom leiden.



SMOOTHIES, MIX-SALATE UND SÄFTE..... 60

Beeren-Bananen-Smoothie*	64	Kopfsalat-Smoothie*	70
Apfel-Hafer-Smoothie*	65	Orangen-Salat-Smoothie*	72
Violetter Monster-Smoothie*	66	Detox-Grüntee.....	73
Ganz einfacher Mix-Salat*	67	Saft von Kreuzblütengewächsen	74
Schokoladen-Kirsch-Smoothie* ..	68	Super-Immunsystem	75
Grüner Gorilla*.....	70	Granatapfel-Erfrischung	76

FRÜHSTÜCK..... 78

Haferbrei aus dem Kühlschrank.....	81	Beeren-Muffins	91
Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen	82	Fruchtiger Frühstückssalat	94
Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen	84	Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art	96
Frühstückseintopf mit Aubergine*.....	85	Polenta-Frittata*.....	98
Quinoa-Frühstücksauflauf.....	86	Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« ..	99
Süßer Kürbistampf mit Blaubeeren*	88	Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango	100
Butternusskürbis-Frühstückssuppe*.....	89		
Äpfel »Supreme«.....	90		



SALAT-DRESSINGS..... 102

Mandel-Balsamessig-Vinaigrette*	106	Orangen-Erdnuss-Dressing	112
Caesar-Salat-Dressing für Nutritarianer*	107	Bananen-Walnuss-Dressing*	113
Blaubeer-Granatapfel-Dressing* ..	108	Ingwer-Mandel-Dressing*.....	114
Feigen-Dressing*.....	110	Cremiges Knoblauchdressing*	115
Samtiges grünes Dressing*.....	111	Ten-Thousand-Island-Dressing*.....	116
		Pesto-Dressing	118
		Guacamole-Dressing*	119

DIPS, CHIPS UND SOSSEN.....120

DIPS

Köstliche Guacamole*	122
Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais*	123
Frische Tomaten-Salsa*	124
Bohnen-Dip*	126
Hummus von gerösteter Aubergine*	127
Toskanischer Bohnen-Dip*	128
Pilz-Walnuss-Paté*	130
Kräuter-»Ziegenkäse«*	132

CHIPS

Pita-/Tortilla-Chips	133
Grünkohl-Chips*	134

SOSSEN

Champignon-Bratensoße*.....	136
Sesam-Ingwer-Soße	137
Tornado-Tomaten-Soße*	138
Blaubeer-Soße*	140
Rucola-Pesto*	141
Saft zum Einmachen	142



SALAT.....144

Rosenkohl-Salat*	149
Grüner Salat mit Erdbeeren*	150
Salat mit Pak Choi und Äpfeln*	152
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen*	154
Orangen-Sesam-Micro-Salat*	156
Super-Krautsalat*	159
Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette*	160
Marinierte Pilze*	161
Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette*	162
Quinoa-Mango-Salat	165
Mango-Salat mit schwarzen Bohnen	166

Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette	168
Jamaikanischer Gemüsesalat*	170
Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat*	172
Beluga-Linsen-Escabeche*	174
Rodeo-Salat*	176
Taco-Salat mit Guacamole-Dressing*	178
Warmer Fenchel-Rucola-Salat*	180
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette	181
Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln	183
Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing	186



SUPPEN UND EINTÖPFE.....188

Hausgemachte Gemüsebrühe	192
Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl*	194
Brokkoli-Pilz-Bisque*	195
Pilzcremesuppe	196
Spargelcremesuppe*	198
Grünkohl-Suppe*	199



Süßkartoffel-Eintopf*	200
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf*	201
Zucchini-Cremesuppe*	202
Französische Erbsensuppe mit Minze*	203
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe*	204
Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art*	206
Blumenkohlcremesuppe	207
Kohlgemüse-Eintopf*	208
Gemüseintopf »deluxe«*	210
Persischer Kichererbseneintopf*	213
Shiitake-Portobello-Pilzeintopf	214
Shiitakesuppe mit Brunnenkresse*	216
Tomaten-Bisque*	218
Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern«*	219
Schnelle Gemüse-Bohnenuppe*	221
Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika*	222
Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen*	224
Gelbes Linsen-Dal mit Mango*	226
Wassermelonen-Gazpacho*	228
Gazpacho*	230
»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis	231
»Chili sin carne« mit Pilzen*	232
»Chili sin carne« mit Goji-Beeren	233

HAUPTSPEISEN.....234

Thai-Gemüsecurry*	238
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry*	240
Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl*	244
Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion	246
Grünkohl Thai-Style mit Tofu*	248
Ratatouille mit braunen Champignons*	250
Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße*	251
Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln	253
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter)*	256
Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße*	260
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto*	263

Gefülltes Gartengemüse*	266
Thanksgiving-Braten ohne Fleisch*	269
Gefüllte Paprika auf sizilianische Art*	270
Artischocken-Linsen-Braten*	272
Vegetarischer Shepherd's Pie*	274
Gemüse-Tagine*	278
Spinat mit Pilzen und Lauch*	279
Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen*	280
Grünkohl mit cremiger Cashewsoße*	281
Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis*	282
Großartiges Grün*	283
Mangold mit Bohnen*	284



Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen*	285
Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen*	286
Broccoli fra Diavolo – Scharfer Brokkoli*	288
Blumenkohl-Curry mit Erbsen*	290
Blumenkohl-Spinat-Püree*	291
Graupenrisotto*	292
Zitronen-Blumenkohl-Risotto*	294
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten*	296
Grüne Bohnen in Cashewcreme	298
Pilze Stroganoff*	299
Kohlrouladen mit Pilzfüllung*	300
Portobello-Pilze und Bohnen*	302
Pilze mit Spinatfüllung*	303
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen*	304

Überbackener Eichelkürbis	307
Süßkartoffel-Spargel-Ragout*	308
Spaghettikürbis »Primavera«*	310
Mangold-Süßkartoffel-Gratin*	312
Mangold mit Orangenabrieb*	313
Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat)*	314
Schwarze Bohnen auf kubanische Art*	315
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat*	316
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus	319
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne*	321
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße	322



FUHRMANS FAST FOOD 324

Sonnige Bohnen-Burger*	327	Italian Tortillas	338
Bessere Burger*	328	Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich*	339
Süßkartoffel-Bohnen-Burger*	330	Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika*	340
Pilz-Burger »Kyoto«*	331	Gemüse-Kichererbsen-Wraps*	342
Enchiladas mit Bohnen*	332	Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen*	343
Burrito mit Bohnengemüse*	334	Blattkohl-Dijon-Wraps*	344
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen*	335	Koreanische Sommerrollen*	345
Pizza mit gebackenem Gemüse	336	Würziges Süßkartoffel-Maisbrot	348

VEGETARISCHE GERICHTE UND FLEISCHGERICHTE 350

Bohnen-Putenfleisch-Burger*	352	Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen*	358
Rührei mit Gemüse	353	Hähnchen à la creole mit Spinat*	360
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa	354		
Mediterrane Fischpfanne*	356		



DESSERTS 362

Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren	366	Gekühlter Key-Lime-Pie	388
Chia-Cookies*	368	Mango-Pudding*	390
Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade	369	Kaki-Pudding*	392
Saftige Bohnen-Brownies	372	Beeren-»Joghurt«*	393
Süßkartoffel-Erdnussbutter- Cookies (mit Schokolade)*	374	Schokoladen-Avocado-Pudding	394
Gesunder Schokoladenkuchen	375	Pochierte Birnen mit zweierlei Soße	396
Bananen-Hafer-Riegel	378	Schokoladen-Dip	399
Caras Apfelstrudel*	380	Bananen-Walnuss-Eis*	400
Kokos-Möhren-Pie	382	Schokoladen-Kirsch-Eis*	401
Kürbis-Pie im Mandelboden	384	Fuhrmans Eiskonfekt*	402
Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren	386	Pfirsich-Aprikosen-Sorbet*	404
		Erdbeer-Ananas-Sorbet*	405
		Red-Velvet-Sorbet*	406



Darum geht es bei »Eat to Live«

»Eat to Live« – Essen, um zu leben – ist eine Einstellung, ein Lifestyle und der Titel meines Buches, das es auf den ersten Platz der New-York-Times-Bestsellerliste geschafft hat. Mein Ernährungskonzept sieht vor, bevorzugt nährstoffreiche Lebensmittel zu konsumieren, um den Nährstoffbedarf des Körpers optimal zu decken. Das führt zu bester Gesundheit, beugt Krankheiten vor und ermöglicht eine maximale Lebenserwartung.

Wenn Sie auch im Alter bei guter Gesundheit bleiben und Ihr Leben voll und ganz genießen möchten, sollten Sie darauf achten, welche Nahrung Sie Ihrem Körper zuführen. Eine auf pflanzlichen Lebensmitteln basierende, nährstoffreiche Ernährung erleichtert auch das Abnehmen – ohne dafür hungern zu müssen. Und ohne die Gefahr, dass die verlorenen Kilos bald wieder zurück sind.

Wenn Sie auf die Einnahme von Medikamenten gegen chronische Leiden wie Herzerkrankungen, hohen Blutdruck und Diabetes verzichten und trotzdem genesen möchten, ist der »Eat to Live«-Lifestyle die effektivste Herangehensweise, denn alle der oben genannten Erkrankungen können durch die Veränderung der Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger bekämpft werden, als mit der Einnahme von Medikamenten oder durch chirurgische Eingriffe.

Die Heilungschancen sind größer, wenn man die Ursache einer Erkrankung erkennt und bekämpft, statt die Symptome lediglich durch die Einnahme von Medikamenten zu unterdrücken. Indem Sie den Nährstoffgehalt Ihrer Ernährung maximieren und gleichzeitig den Kaloriengehalt senken, stärken Sie ihr Immunsystem deutlich. Zahlreiche Studien belegen, dass es einen Zusammenhang zwischen Nährstoffen und Kalorien auf der einen und Lebensdauer sowie optimaler Gesundheit auf der anderen Seite gibt. In den USA sterben die meisten Menschen an den Folgen ihrer destruktiven Ernährungsgewohnheiten und auch in Deutschland sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in der Regel ernährungsbedingt sind, die häufigste Todesursache.

Unsere Ernährung ist der wichtigste Baustein unserer Gesundheit. Ist eine optimale Ernährung nicht gewährleistet, ist es nur eingeschränkt möglich, das Leben zu genießen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass die in nährstoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen enthal-

*Unsere Ernährung
ist der wichtigste
Baustein unserer
Gesundheit.*

tenen Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe synergetisch zusammenwirken, sodass sich Gesundheit und Immunsystem optimal entwickeln können. Die Wirkungsweisen einiger dieser Nährstoffe sind bereits gut bekannt, andere müssen erst noch genauer erforscht werden.

Die meisten Menschen in unserer Gesellschaft ernähren sich leider sehr nährstoffarm und nehmen vor allem kalorienreiche, industriell verarbeitete und raffinierte Lebensmittel sowie tierische Produkte mit hohem Fett- aber ohne Ballaststoffgehalt zu sich. Kein Wunder also, dass unsere Gesellschaft übergewichtig und von Zivilisationskrankheiten geplagt ist. Viele Menschen sterben zu früh, weil sie nicht wissen, wie sie sich gesund ernähren können!



Nährstoffreiche Lebensmittel sind in fast allen Fällen auch kalorienarm.

Ich verwende eine einfache Gleichung, um meinen Ernährungsstil auszudrücken:

$$G = N/K$$

Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien

Ihre Gesundheit wird durch die Menge der von Ihnen aufgenommenen Nährstoffe bestimmt, geteilt durch die Menge der von Ihnen aufgenommenen Kalorien.

$G = N/K$ ist ein Konzept, das ich auch die *Nährstoffdichte der Ernährungsweise* nenne. Nahrung versorgt uns sowohl mit Nährstoffen als auch mit Kalorien (Energie). Alle Kalorien stammen aus nur drei Elementen: Kohlenhydraten, Fett und Proteinen (Eiweißen). Nährstoffe sind alle von nichtkalorischen Nahrungsfaktoren abgeleiteten Substanzen – einschließlich Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffe. Diese nichtkalorischen Nährstoffe sind von entscheidender Bedeutung für Ihre Gesundheit. Das Geheimnis guter Gesundheit und der Weg zum Erreichen des persönlichen Idealgewichtes ist, sich in erster Linie von Lebensmitteln zu ernähren, die im Verhältnis zu Kalorien (Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen) einen hohen Anteil Nährstoffe (nichtkalorische Nahrungsfaktoren) aufweisen.

Wirtschaftlich gesehen hat sich unsere Gesellschaft so weit entwickelt, dass wir uns buchstäblich zu Tode fressen könnten. Eine auf Milchprodukten, Nudeln, Brot, gebratenen und frittierten Lebensmitteln sowie stark gezuckerten Snacks und Getränken basierende Ernährung schafft die Grundlage für Adipositas, Krebsleiden, Herzerkrankungen und Autoimmunkrankheiten. Aber das ist

Grüner Gorilla

Für 2 Portionen

ZUTATEN

1/2	Avocado
1	Banane
140 g	Romanasalat
140 g	Baby-Spinat

ZUBEREITUNG

Avocado und Banane im Standmixer pürieren, dann Salat und Spinat hinzufügen und alles zu einer glatten, cremigen Flüssigkeit pürieren.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

Brennwert	172 kcal
Eiweiß	5 g
Kohlenhydrate	24 g
Fett (gesamt)	8,3 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	1,6 g
Natrium	64 mg
Ballaststoffe	8,8 g
Beta-Karotin	6512 µg
Vitamin C	55 mg
Kalzium	104 mg
Eisen	2,9 mg
Folsäure	272 µg
Magnesium	100 mg
Zink	0,9 mg
Selen	1,6 µg

Kopfsalat-Smoothie

Für 2 Portionen

ZUTATEN

55 g	Kopfsalat
400 g	frische oder tiefgefrorene Ananas, gewürfelt
2	Kiwis
1/2	Avocado
1	Banane

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zusammen im Turbomixer zu einer glatten, cremigen Masse pürieren.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

Brennwert	297 kcal
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	57 g
Fett (gesamt)	8,8 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	1,6 g
Natrium	41 mg
Ballaststoffe	12,3 g
Beta-Karotin	2560 µg
Vitamin C	192 mg
Kalzium	112 mg
Eisen	2,2 mg
Folsäure	173 µg
Magnesium	106 mg
Zink	0,9 mg
Selen	1,4 µg



Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen

Rezept von Martin Oswald

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 3 Schalotten, geschält und halbiert
- 200 g Rosenkohl, die äußeren Blätter abgezupft und beiseitegelegt
- 60 g Butternusskürbis, gewürfelt
- ½ TL Thymian, frisch gehackt
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone (siehe Kasten)
- 1 EL Dr. Fuhrmans Black Fig Vinegar oder Balsamessig
- 2 EL getrocknete Korinthen
- 2 EL Hanfsamen

ZUBEREITUNG

Die halbierten Schalotten zusammen mit 2 EL Wasser in Alufolie packen und im auf 175 °C vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen.

Die Rosenkohlherzen zusammen mit dem Kürbis 5 Minuten in 60 ml Wasser andünsten. Die gebackenen Schalotten, den Thymian, die Rosenkohlblättchen, den Zitronenabrieb, Essig und Korinthen untermischen und noch 3 weitere Minuten andünsten.

Zum Servieren mit Hanfsamen bestreuen.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

Brennwert	75 kcal
Eiweiß	3 g
Kohlenhydrate	14 g
Fett (gesamt)	1,7 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	0,2 g
Natrium	16 mg
Ballaststoffe	3,1 g
Beta-Karotin	940 µg
Vitamin C	43 mg
Kalzium	45 mg
Eisen	1,2 mg
Folsäure	41 µg
Magnesium	35 mg
Zink	0,5 mg
Selen	1,9 µg



Die äußere Schicht der Schale von Zitronen und anderen Zitrusfrüchten enthält die aromatischen, ätherischen Öle. Nehmen Sie mit einer scharfen Küchenreibe nur diese äußere, farbige Schicht der Schale ab, nicht das weiße Mark darunter.

Auch unbehandelte Orangen, Zitronen und Limetten in Bio-Qualität müssen sorgfältig gewaschen und getrocknet werden, bevor die Schale abgerieben wird.

Im Lebensmittelhandel gibt es auch getrockneten Orangen- und Zitronenabrieb.



Enchiladas mit Bohnen^{*}

Für 6 Portionen

ZUTATEN

- 1 mittelgroße grüne Paprika, Samen, Scheidewände und Stielansatz entfernt, gehackt
- 50 g Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 225 g salzfreie oder natriumarme Tomatensoße
- 520 g gegarte Pintobohnen oder schwarze Bohnen* oder salzfreie bzw. natriumarme Bohnen aus der Dose, abgetropft
- 115 g gefrorener Mais
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1/8 TL Cayennepfeffer, oder nach Belieben
- 1 EL Koriander, frisch gehackt
- 6 Maistortillas

* entspricht etwa 205-260 g getrockneter Bohnen, Kochanleitung siehe Seite 22

ZUBEREITUNG

Paprika und Zwiebeln mit 2 EL der Tomatensoße sautieren, bis die Paprika zart ist. Den Rest der Tomatensoße, Bohnen, Mais, Chilipulver, Kreuzkümmel, Zwiebelpulver, Koriander und Cayennepfeffer (falls verwendet) hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Jeweils eine Suppenkelle der Bohnenmischung auf die Mitte einer Maistortillas setzen. Die Tortillas um die Füllung herum aufrollen. Gleich servieren oder vorher noch 15 Minuten bei 190 °C im Ofen backen.





DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

Brennwert	187 kcal	Natrium	33 mg	Eisen	2,2 mg
Eiweiß	8 g	Ballaststoffe	9 g	Folsäure	107 µg
Kohlenhydrate	37 g	Beta-Karotin	351 µg	Magnesium	77 mg
Fett (gesamt)	1,7 g	Vitamin C	25 mg	Zink	1,3 mg
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g	Kalzium	57 mg	Selen	2,9 µg

Fuhrmans Eiskonfekt

Für 3 Portionen

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 150 g Cashewkerne
- 3 EL natürliches Kakaopulver
- ½ TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder dem Turbo-mixer pürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Mischung in spezielle Formen für Eis am Stiel oder für Eiswürfel füllen und mindestens 2 Stunden einfrieren. Um das Eiskonfekt aus den Formen zu lösen, die Unterseite der Formen kurz in heißes Wasser halten.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Brennwert	251 kcal	Natrium	6 mg	Eisen	2,3 mg
Eiweiß	7 g	Ballaststoffe	3,5 g	Folsäure	35 µg
Kohlenhydrate	24 g	Beta-Karotin	15 µg	Magnesium	119 mg
Fett (gesamt)	16,6 g	Vitamin C	5 mg	Zink	2 mg
davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g	Kalzium	22 mg	Selen	4,8 µg



Index

A

Abnehmen

- Geeignete Rezepte für das Frühstück 78
- Geeignete Rezepte für Dips, Chips und Soßen 120
- Geeignete Rezepte für Hauptspeisen 234
- Geeignete Rezepte für Salat-Dressings 102
- Geeignete Rezepte für Salate 144
- Geeignete Rezepte für Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
- Geeignete Rezepte für Suppen und Eintöpfe 188

Allergien 24

Ananas

- ANDI Punkte 35
- Erdbeer-Ananas-Sorbet 405, 411
- Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
- Pestizidbelastung von 50
- Reifes Obst erkennen 17

ANDI (Aggregate Nutrient Density Index)

- Beschreibung und Hinweise zur Nutzung 32
- Punktesystem-Liste 35

Anschwitzen in Wasser (Dämpfen) 42

Anti-Krebs-Lebensmittel

- Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
- Kreuzblütengewächse 11, 209

Antioxidantien

- Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
- in Kakaopulver 68

Äpfel

- Caras Apfelstrudel 380
- Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
- Pestizidbelastung von 50
- Reifes Obst erkennen 17

Apfel-Hafer-Smoothie 65

Äpfel »Supreme« 90

Aprikosen

- Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
- Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404
- Überbackener Eichelkürbis 307

Arthritis. Siehe rheumatische Arthritis

Artischocken

- Anatomie der 273
- ANDI-Punkte 35
- Artischocken-Linsen-Braten 272

Artischocken-Linsen-Braten 272

Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

Auberginen

- Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
- Frühstückseintopf mit Aubergine 85
- Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
- Hummus von gerösteter Aubergine 127
- Mediterrane Fischpfanne 356
- Persischer Kichererbseneintopf 213
- Pestizidbelastung von 50
- Ratatouille mit braunen Champignons 250
- Thai-Gemüsecurry 238

Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260, 411

Avocados

- ANDI-Punkte 35
- Pestizidbelastung von 50
- Reifes Obst erkennen 17

B

Bananen

- ANDI-Punkte 35
- Bananen-Hafer-Riegel 378
- Bananen-Walnuss-Dressing 113
- Bananen-Walnuss-Eis 400
- Beeren-Bananen-Smoothie 64
- Beeren-Muffins 91
- Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
- Fuhrmans Eiskonfekt 402
- Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
- Gesunder Schokoladenkuchen 375
- Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
- Grüner Gorilla 70
- Kopfsalat-Smoothie 70
- Mango-Pudding 390
- Red-Velvet-Sorbet 406
- Reifes Obst erkennen 17
- Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
- Schokoladen-Kirsch-Smoothie 68

- Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
- Violetter Monster-Smoothie 66
- Bananen-Hafer-Riegel 378
- Bananen-Walnuss-Dressing 113
- Bananen-Walnuss-Eis 400
- Basilikum
 - Aufbewahren von 218
 - Mäßig intensives Aroma von 45
- Beeren-Bananen-Smoothie 64
- Beeren-»Joghurt« 393
- Beeren-Muffins 91
- Beluga-Linsen-Escabeche 174
- Bessere Burger 328
- Bio-Produkte 48
- Birnen
 - Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 - Reifes Obst erkennen 17
- Blattgemüse
 - Blattkohl 11, 14, 35, 209
 - Blattsenf 11, 35, 36
 - Brauner Senf 35
 - Breitblättriger Senf 209
 - Rübstiel/Stängelkohl 36
 - Stängelkohl 209
 - Weißer Rabe 11
- Blattkohl
 - als Superfood 36
 - ANDI-Punkte 35
 - Blattkohl-Dijon-Wraps 344
 - Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
 - Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 - Kohl Gemüse-Eintopf 208
 - Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
 - Polenta-Frittata 98
 - Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
 - Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
- Blattkohl-Dijon-Wraps 344
- Blattsalat
 - Als Superfood 36
 - Pestizidbelastung von 50
- Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
- Blattsenf
 - Als Superfood 36
- Blaubeeren 63
 - als Superfood 15
 - ANDI-Punkte 35
 - Beeren-Bananen-Smoothie 64
 - Beeren-»Joghurt« 393
 - Beeren-Muffins 91
 - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 108
 - Blaubeer-Soße 140
 - Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
 - Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
 - Pestizidbelastung von 50
 - Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 - Reifes Obst erkennen 17
 - Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
 - Schokoladen-Dip 399
 - Schokoladen-Kirsch-Smoothie 68
 - Violetter Monster-Smoothie 66
- Blaubeer-Granatapfel-Dressing 108
- Blaubeer-Soße 140
- Blumenkohl
 - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 11
 - als Superfood 36
 - ANDI-Punkte 35
 - Aroma betonen von 237
 - Blumenkohlcremesuppe 207
 - Blumenkohl-Curry mit Erbsen 290
 - Blumenkohl-Spinat-Püree 291
 - Burrito mit Bohnengemüse 334
 - Orangen-Sesam-Micro-Salat 156
 - Saft von Kreuzblütengewächsen 74
 - Vegetarischer Shepherd's Pie 274
 - Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294
 - zum Dippen 121
- Blumenkohlcremesuppe 207
- Blumenkohl-Curry mit Erbsen 290
- Blumenkohl-Spinat-Püree 291
- Bogardus, Paul 57
- Bohnen 344. Siehe auch Hülsenfrüchte
 - Beeren-Muffins 91
 - Bohnen-Dip 126
 - Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
 - Burrito mit Bohnengemüse 334
 - Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
 - »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233

Bohnen ...

- »Chili sin carne« mit Pilzen 232
- »Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
- Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
- Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
- Enchiladas mit Bohnen 332
- Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
- Frühstückseintopf mit Aubergine 85
- Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
- Gemüseeeintopf »deluxe« 210
- Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
- Gemüse-Tagine 278
- Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
- Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
- Hummus von gerösteter Aubergine 127
- Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
- Kohlgemüse-Eintopf 208
- Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
- Mangold mit Bohnen 284
- Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
- Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
- Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
- Persischer Kichererbseneintopf 213
- Pilzcremesuppe 196
- Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
- Portobello-Pilze und Bohnen 302
- Quinoa-Mango-Salat 165
- Rodeo-Salat 176
- Saftige Bohnen-Brownies 372
- Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
- Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
- Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
- Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
- Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
- Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
- Sonnige Bohnen-Burger 327
- Spaghettikürbis »Primavera« 310
- Suppen und Eintöpfe auf die »Eat to Live«-Art 191
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
- Süßkartoffel-Eintopf 200
- Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374

Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263

Thai-Gemüsecurry 238

Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224

Toskanischer Bohnen-Dip 128

Bohnen aus der Dose 23

Bohnen-Dip 126

Bohnen-Putenfleisch-Burger 352

BPA (Bisphenol A) 13, 23, 223

Bragg Liquid Aminos 45, 96, 111, 112, 132, 136, 181, 198, 240, 246, 266, 269, 340

Brauner Reis

ANDI-Punkte 35

Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

Pilz-Burger »Kyoto« 331

Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269

Brauner Senf

ANDI Punkte 35

Empfohlene Verwendung 12

Breitblättriger Senf

Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209

Broccoli fra Diavolo - Scharfer Brokkoli 288

Brokkoli 11

Aroma betonen 237

Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

Broccoli fra Diavolo - Scharfer Brokkoli 288

Brokkoli-Pilz-Bisque 195

Burrito mit Bohnengemüse 334

»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233

Gefülltes Gartengemüse 266

Kohlgemüse-Eintopf 208

Koreanische Sommerrollen 345

Pizza mit gebackenem Gemüse 336

Saft von Kreuzblütengewächsen 74

Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221

Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322

Vegetarischer Shepherd's Pie 274

Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

zum Dippen 121

Brokkoli-Pilz-Bisque 195

Brombeeren

als Superfood 15

Beeren-»Joghurt« 393

Reifes Obst erkennen 18

Brunnenkresse

Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209

Als Superfood 36
 ANDI Punkte 35
 Empfohlene Verwendung 12
 Leitfaden 148
 Buchweizen 28
 Burrito mit Bohnengemüse 334
 Butternusskürbis 13
 Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
 »Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und
 Butternusskürbis 231
 Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit
 Kürbiskernen 280
 Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
 Rosenkohl mit Butternusskürbis und
 Korinthen 286
 Salat vom pochierten Butternusskürbis mit
 warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
 Süßer Kürbisstampf mit Blaubeeren 88
 Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
 zubereiten 184
 Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89

C

Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107
 Cannellini-Bohnen. Siehe auch Bohnen
 Pilzcremesuppe 196
 Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
 Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-
 Streifen 224
 Cantaloupe-Melonen
 als Superfood 36
 ANDI-Punkte 35
 Pestizidbelastung von 50
 Reifes Obst erkennen 18
 Caras Apfelstrudel 380
 Cashewkerne
 Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 Blumenkohlcremesuppe 207
 Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
 Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107
 Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 Fuhrmans Eiskonfekt 402
 Gesunder Schokoladenkuchen 375
 Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281
 Kräuter-»Ziegenkäse« 132
 Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384
 Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152
 Cashewmus
 Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 Blumenkohlcremesuppe 207
 Blumenkohl-Spinat-Püree 291
 Cremiges Knoblauchdressing 115
 Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 Gekühlter Key-Lime-Pie 388
 Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
 Grüner Salat mit Erdbeeren 150
 Grünkohl-Suppe 199
 Orangen-Erdnuss-Dressing 112
 Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152
 Champignon-Bratensoße 136
 Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
 Cheddar
 ANDI-Punkte 35
 Cherimoya 18
 Chia-Cookies 368
 Chia-Samen
 als Superfood 36
 Apfel-Hafer-Smoothie 65
 Beeren-Bananen-Smoothie 64
 Beeren-»Joghurt« 393
 Beeren-Muffins 91
 Chia-Cookies 368
 Kokos-Möhren-Pie 382
 Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
 Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384
 Saftige Bohnen-Brownies 372
 Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit
 Schokolade) 374
 Violetter Monster-Smoothie 66
 Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
 Chicorée 147
 Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-
 Vinaigrette 168
 Zum Dippen 121
 »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
 »Chili sin carne« mit Pilzen 232
 »Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butter-
 nusskürbis 231
 Chips
 Grünkohl-Chips 134
 Pita-/Tortilla-Chips 133
 Cholesterinspiegel senkende Lebensmittel 108

Choose My Plate 37
 »Clean Fifteen« (»Die sauberen Fünfzehn«) 49
 Cola
 ANDI-Punkte 35
 Cookies. Siehe Desserts
 Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
 Cremiges Knoblauchdressing 115

D

Dämpfen (Anschwitzen in Wasser) 42
 Dampfgarer/Schnellkochtopf 43
 Datteln
 Äpfel »Supreme« 90
 Beeren-»Joghurt« 393
 Beeren-Muffins 91
 Gekühlter Key-Lime-Pie 388
 Gesunder Schokoladenkuchen 375
 Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
 Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 Ingwer-Mandel-Dressing 114
 Kokos-Möhren-Pie 382
 Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
 Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384
 Quinoa-Frühstücksauflauf 86
 Saftige Bohnen-Brownies 372
 Schokoladen-Avocado-Pudding 394
 Schokoladen-Dip 399
 Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
 Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
 Desserts
 Bananen-Hafer-Riegel 378
 Bananen-Walnuss-Eis 400
 Beeren-»Joghurt« 393
 Caras Apfelstrudel 380
 Chia-Cookies 368
 Erdbeer-Ananas-Sorbet 405
 Fuhrmans Eiskonfekt 402
 Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
 Gekühlter Key-Lime-Pie 388
 Gesunder Schokoladenkuchen 375
 Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
 Kaki-Pudding 392
 Kokos-Möhren-Pie 382
 Mango-Pudding 390
 Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
 Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404
 Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384
 Red-Velvet-Sorbet 406
 Saftige Bohnen-Brownies 372
 Schokoladen-Avocado-Pudding 394
 Schokoladen-Dip 399
 Schokoladen-Kirsch-Eis 401
 Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
 Detox-Grüntee 73
 Diabetes 1, 3, 4, 7, 13, 20, 158
 Dijonsenf
 Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
 Dinkel 28
 Dinner - schnell und einfach 411
 Dips
 Bohnen-Dip 126
 Frische Tomaten-Salsa 124
 Hummus von gerösteter Aubergine 127
 Köstliche Guacamole 122
 Kräuter-»Ziegenkäse« 132
 Pilz-Walnuss-Paté 130
 Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
 Toskanischer Bohnen-Dip 128
 Dirty Dozen (»Das dreckige Duzend«) 49
 Diversität an Mikronährstoffen 33
 Dr. Fuhrmans ANDI-Punktesystem 35
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 Dr. Fuhrmans Eiskonfekt 402
 Dr. Fuhrmans Essigmischungen
 Beschreibung der 53
 Black Cherry Vinegar 162, 304
 Black Fig Vinegar 110, 128
 Blood-Orange-Vinegar 72, 126, 313
 Mangosteen Vinegar 392
 Pomegranate Vinegar 89
 Red Raspberry Vinegar 168
 Riesling Reserve Vinegar 113, 159

- Spicy Pecan Vinegar 154, 159
- Wild Blueberry Vinegar 108, 140
- Dulce
 - Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulce-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319

E

- Eat to Live
 - als eine Einstellung 1
 - Cook to live - Kochen für ein gesundes Leben 40
 - Diät 4
 - Die Ernährungsweise von Nutritarianern und 6, 38
 - Gerichte für alle Anlässe 408
- Eat to Live Menues
 - Dinner - schnell und einfach 411
 - Entspannter Brunch 410
 - Festliches Mittagessen 410
 - Fiesta Mexicana 410
 - Frühstück unter der Woche 410
 - Grillparty 410
 - Italienische Dinner-Party 411
 - Klassisches Mittagessen mit Suppe und Salat 410
 - Klassisches Stir Fry 240, 411
 - Mittagessen zum Mitnehmen 410
 - Sonntagsessen 411
- Eichblattsalat
 - Leitfaden 147
- Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
- Eier
 - ANDI Punkte 35
 - Rührei mit Gemüse 353
 - Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
- Eis. Siehe Desserts
- Eisbergsalat
 - ANDI Punkte 35
 - Leitfaden 146
- Enchiladas mit Bohnen 332
- Endivien-Salat
 - Leitfaden 148
- Endosperm 28
- Entsafter 43
- Entspannter Brunch 410
- Entzugserscheinungen von Fast Food 52
- Erbsen. Siehe auch Grüne Erbsen
 - Aromen betonen 237
- Erdbeer-Ananas-Sorbet 405
- Erdbeeren
 - Als Superfood 36
 - ANDI Punkte 35
 - Apfel-Hafer-Smoothie 65
 - Beeren-Bananen-Smoothie 64
 - Beeren-»Joghurt« 393
 - Beeren-Muffins 91
 - Detox-Grüntee 73
 - Erdbeer-Ananas-Sorbet 405, 411
 - Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
 - Granatapfel-Erfrischung 76
 - Grüner Salat mit Erdbeeren 150
 - Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
 - Pestizidbelastung von 50
 - Red-Velvet-Sorbet 406
- Erdnussbutter
 - ANDI Punkte 35
 - Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
- Ernährung
 - Als wichtigster Baustein unserer Gesundheit 1
- Ernährungsweise von Nutritarianern
 - Beschreibung der 6
 - Einfache Regeln für 6
 - Nutritarianer-Ernährungskreis 38
- Escariol
 - Leitfaden 147
- Estragon
 - Herzhaftes Aroma 45
 - Mäßig intensives Aroma 45

F

- Fair Trade Zertifikat 68
- Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
- Fast Food
 - Bessere Burger 328
 - Blattkohl-Dijon-Wraps 344
 - Burrito mit Bohnengemüse 334
 - Enchiladas mit Bohnen 332
 - Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
 - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
 - Italian Tortillas 338
 - Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
 - Koreanische Sommerrollen 345
 - Pilz-Burger »Kyoto« 331

Fast Food ...
 Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
 Pizza mit gebackenem Gemüse 336
 Popeye-Pitas
 mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
 Sonnige Bohnen-Burger 327
 Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
 Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
 Feigen
 Reifes Obst erkennen 18
 Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
 Süßkartoffel- Spargel- Ragout 308
 Feigen-Dressing 110
 Feldsalat
 Leitfaden 148
 Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
 Fenchel
 Mäßig intensives Aroma 45
 Süßliches Aroma 45
 Zum Dippen 121
 Festliches Mittagessen 410
 Feta
 ANDI Punkte 35
 Fettarmer Joghurt (ungesüßt)
 ANDI Punkte 35
 Fette, gute 23
 Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Pilze, Beeren, Nüsse und Samen 23, 321
 Lebensmittelallergien 24
 Nüsse und Samen mit besonders hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren 23
 Pflanzliche Lebensmittel mit natürlich hohem Fettgehalt 23
 Fiesta Mexicana 410
 Fisch/ Meeresfrüchte
 Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
 Mediterrane Fischpfanne 356
 Flavanole 68
 Fleischgerichte
 Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
 Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
 Hähnchen à la creole mit Spinat 360
 Mediterrane Fischpfanne 356

Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 Frische Tomaten-Salsa 124
 Frisée-Salat 147
 Fruchtiger Frühstückssalat 94
 Frühstück
 Äpfel »Supreme« 90
 Beeren-Muffins 91
 Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
 Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
 Fruchtiger Frühstückssalat 94
 Frühstückseintopf mit Aubergine 85
 Frühstückssriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
 Haferbrei aus dem Kühlschrank 81
 Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
 Polenta-Frittata 98
 Quinoa-Frühstücksauflauf 86
 Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
 Süßer Kürbistampf mit Heidelbeeren 88
 Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
 Frühstückseintopf mit Aubergine 85
 Frühstückssriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
 Fuhrmann, Talia 57, 91, 210, 348, 369, 374

G

Ganz einfacher Mix-Salat 67
 Gazpacho 230
 Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
 Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
 Geflügel
 ANDI Punkte für Hähnchenbrust 35
 Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
 Hähnchen à la creole mit Spinat 360
 Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
 Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
 Gefülltes Gartengemüse 266
 Gegartes Gemüse
 zum Dippen 121
 Gekühlter Key-Lime-Pie 388
 Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226
 Gemahlene Gewürze 46
 Gemüse
 Empfohlene Garzeit für das Dämpfen von grünem 14

- Gewichtsverlust durch Verzehr von rohem 13
- Kreuzblütengewächse 11, 209
- Lauch 12
- Nährstoffdichte von 10
- Stärkehaltiges 13
- Zum Dippen 121
- Gemüsebrühe
 - Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
 - Hausgemachte Gemüsebrühe 192
- Gemüseeeintopf »deluxe« 210
- Gemüsesaft 118
- Gemüse-Tagine 278
- Gerste 28
- Gesunder Schokoladenkuchen 375
- Gesundheit
 - Ernährung als wichtigster Baustein 1
 - Folgen einer unzureichenden Ernährung 2
 - G = N/ (Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien) 2
 - Super Immunity und 3
- Getreideprodukte
 - Was man wissen sollte 26
 - Weißbrot 35
- Getrocknete Früchte
 - Kokos-Möhren-Pie 382
 - Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
- Getrocknete Tomaten. Siehe auch Tomaten
 - Aroma und Nährwert 128
 - Graupenrisotto 292
 - Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
 - Tomaten-Bisque 218
 - Tornado-Tomaten-Soße 138
 - Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
 - Toskanischer Bohnen-Dip 128
- Gewürze 45
- G = N/K (Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien)
 - Beschreibung 2
 - Wichtigkeit der Mikronährstoffdiversität 33
- Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
- Granatapfel
 - Als Superfood 36
 - ANDI Punkte 35
 - Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 - Reifes Obst erkennen 18
- Granatapfel-Erfrischung 76
- Grapefruits
 - Pestizidbelastung von 50
- Graupen
 - Graupenrisotto 292
- Gremolata 302
- Grillparty-Menue 410
- Großartiges Grün 283
- Grüne Bohnen
 - Aroma betonen 237
 - Empfohlene Garzeit 14
 - Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
 - Zum Dippen 121
- Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
- Grüne Erbsen
 - ANDI Punkte 35
 - Blumenkohl-Curry mit Erbsen 290
 - Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
 - Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 - Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 - Kohlgemüse-Eintopf 208
 - Pestizidbelastung von 50
 - Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
- Grüner Blattsalat 146
 - Als Superfood 36
- Grüner Gorilla 70
- Grüner Paprika
 - Guacamole-Dressing 410
 - Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
- Grüner Salat mit Erdbeeren 150
- Grünkohl
 - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
 - Als Superfood 36
 - ANDI Punkte 35
 - Blumenkohlcremesuppe 207
 - Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
 - Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
 - Detox-Grüntee 73
 - Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 - Eat to Live Smoothies 63
 - Empfohlene Garzeit 14
 - Empfohlene Verwendung 12
 - Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
 - Großartiges Grün 283
 - Grünkohl-Chips 134
 - Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281, 411

Grünkohl ...

- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- Grünkohl-Suppe 199
- Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
- Kohlgemüse-Eintopf 208
- Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
- Pilze Stroganoff 299
- Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
- Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
- Quinoa-Frühstücksauflauf 86
- Saft von Kreuzblütengewächsen 74
- Salat mit Äpfeln 183
- Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
- Super-Immunsystem 75
- Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
- Grünkohl-Chips 134
- Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- Grünkohl-Suppe 199
- Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
- Grüntee 73
- Grün von Speiserüben
 - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
 - Empfohlene Verwendung 12
- Guacamole-Dressing 119
- Gurken
 - ANDI-Punkte 35
 - Apfel-Hafer-Smoothie 65
 - Aroma betonen von 237
 - Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
 - Detox-Grüntee 73
 - Fruchtiger Frühstückssalat 94
 - Gazpacho 230
 - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
 - Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 - Pestizidbelastung von 50
 - Quinoa-Mango-Salat 165
 - Ten-Thousand-Island-Dressing 116
 - Wassermelonen-Gazpacho 228

H

- Hafer 28
- Haferbrei aus dem Kühlschrank 81
- Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
- Haferflocken
 - Als Vollkornprodukt 28
 - ANDI-Punkte 35
 - Bananen-Hafer-Riegel 378
 - Bessere Burger 328, 410
 - Caras Apfelstrudel 380
 - Chia-Cookies 368
 - Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
 - Zubereitung und Kochzeit 80
- Hähnchen
 - ANDI-Punkte 35
- Hähnchen à la creole mit Spinat 360
- Hanfsamen
 - als Quelle von Omega-3-Fettsäure 23
 - als Superfood 36
- Hass-Avocados 17
- Hauptspeisen
 - Artischocken-Linsen-Braten 272
 - Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 - Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
 - Blumenkohl-Curry mit Erbsen 290
 - Blumenkohl-Spinat-Püree 291
 - Broccoli fra Diavolo - Scharfer Brokkoli 288
 - Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
 - Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
 - Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
 - Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
 - Gefülltes Gartengemüse 266
 - Gemüse-Tagine 278
 - Graupenrisotto 292
 - Großartiges Grün 283
 - Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
 - Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281
 - Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
 - Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
 - Mangold mit Bohnen 284
 - Mangold mit Orangenabrieb 313

- Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen
 und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
 Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312
 Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
 Pilze mit Spinatfüllung 303
 Pilze Stroganoff 299
 Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
 Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen
 und Kirschen 304
 Portobello-Pilze und Bohnen 302
 Ratatouille mit braunen Champignons 250
 Rosenkohl mit Butternusskürbis und
 Korinthen 286
 Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
 Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren,
 Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit
 Kürbiskernen und Verjus 319
 Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
 Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-
 Kokossoße 322
 Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
 Spaghettikürbis »Primavera« 310
 Spinat mit Pilzen und Lauch 279
 Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-
 Walnuss-Pesto 263
 Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
 Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte
 Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246
 Thai-Gemüsecurry 238
 Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
 Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und
 gebackenen Süßkartoffeln 253
 Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251
 Überbackener Eichelkürbis 307
 Vegetarischer Shepherd's Pie 274
 Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294
 Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
 Hausgemachte Gemüsebrühe 192
 Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
 Herzerkrankungen 1, 2, 20, 29, 32, 37, 48, 108, 158
 Himbeeren
 Als Superfood 36
 Beeren-Muffins 91
 Detox-Grüntee 73
 Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 Hirse
 Als Vollkornprodukt 28
 Hochleistungsmixer 42
 Hülsenfrüchte 20, 26, 321
 Aroma betonen 237
 richtig garen 22
 tägliche Verzehrmenge 22
 Hummus von gerösteter Aubergine 127
 Hunt, Jack 56
- I**
- Immunabwehr
 Vorteile durch Kreuzblütengewächse 12
 Ingwer
 Ingwer-Mandel-Dressing 114, 411
 Orangen-Erdnuss-Dressing 112
 Salat vom pochierten Butternusskürbis mit
 warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
 Sesam-Ingwer-Soße 137
 Süßliches Aroma 45
 Ingwer-Mandel-Dressing 114
 Insulin. Siehe Diabetes
 Italian Tortillas 338
 Italienische Dinner-Party 411
 Italienische Würzmischung 118
 ITC (Isothiocyanate) 11
- J**
- Jackfrucht 19
 Jalapeno-Chilis
 Frische Tomaten-Salsa 124, 410
 Köstliche Guacamole 122
 Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
 Tornado-Tomaten-Soße 138
 Jamaikanischer Gemüsesalat 170
- K**
- Kakaobohnen 68
 Kakaopulver
 Dr. Fuhrmans Eiskonfekt 402
 Gesunder Schokoladenkuchen 375
 Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396

- Kakaopulver ...
 - Red-Velvet-Sorbet 406
 - Saftige Bohnen-Brownies 372
 - Schokoladen-Avocado-Pudding 394
 - Schokoladen-Dip 399
 - Schokoladen-Kirsch-Eis 401
 - Schokoladen-Kirsch-Smoothie 68
- Kaki
 - Kaki-Pudding 392
 - Klassisches Stir-Fry mit 411
 - Reifes Obst erkennen 19
- Kaki-Pudding 392
- Kalorien 1, 2, 3, 4, 10, 15, 22, 24, 26, 29, 32, 34
- Kardamom
 - Aroma 45
- Karotten. Siehe Möhren
- Karottensaft. Siehe Möhrensaft
- Kartoffeln 35, 50. Siehe auch Süßkartoffeln
 - ANDI Punkte 35
 - Pestizidbelastung von 50
- Kichererbsen. Siehe auch Bohnen
 - Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
 - Frühstückseintopf mit Aubergine 85
 - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
 - Gemüse-Tagine 278
 - Hummus von gerösteter Aubergine 127
 - Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
 - Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
 - Persischer Kichererbseneintopf 213
 - Portobello-Pilze und Bohnen 302
 - Quinoa-Mango-Salat 165
 - Süßkartoffel-Eintopf 200
- Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
- Kidneybohnen
 - ANDI Punkte 35
 - »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
 - »Chili sin carne« mit Pilzen 232
 - Gemüseintopf »deluxe« 210
 - Mangold mit Bohnen 284
 - Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
 - Sonnige Bohnen-Burger 327
- Kirschen
 - ANDI-Punkte 35
 - Detox-Grüntee 73
- Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
- Schokoladen-Kirsch-Eis 401
- Schokoladen-Kirsch-Smoothie 68
- Kirschtomaten 165
 - Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 - Portobello-Pilze und Bohnen 302
 - Quinoa-Mango-Salat 165
 - Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
 - zum Dippen 121
- Kiwis
 - Kopfsalat-Smoothie 70
 - Pestizidbelastung von 50
 - Reifes Obst erkennen 19
- Klassisches Mittagessen mit Suppe und Salat 410
- Kleie 28
- Kleine scharfe Chilischote
 - Saft zum Einmachen 142
- Knoblauch, Aroma 45
- Knoblauchpulver
 - Grünkohl-Chips 134
 - Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 - Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
 - Ten-Thousand-Island-Dressing 116
- Knollensellerie
 - Artischocken-Linsen-Braten 272
 - Blumenkohlcremesuppe 207
 - Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 - Pilzcremesuppe 196
 - Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
- Kochen um zu leben. Siehe auch Eat to Live
 - Abhängigkeit von bestimmten Lebensmitteln loswerden 52
 - Aufstellen eines Wochenplans 50
 - Gewürze, Kräuter und Würzmittel 43
 - Hilfreiche Ausstattung und Methoden 42
 - Lebensmittel einkaufen 47
 - Sollte ich Bio-Produkte kaufen? 48
- Kohl
 - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 11
 - Als Superfood 36
 - ANDI-Punkte 35
 - Aroma betonen 237
 - Empfohlene Garzeit 14

Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Pestizidbelastung von 50
Super-Krautsalat 159
Kohlgemüse-Eintopf 208
Kohlrabi
 Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Kokos-Möhren-Pie 382
Kopfsalat
 Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
 Koreanische Sommerrollen 345
Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
Koreanische Sommerrollen 345
Koriandersamen
 Saft zum Einmachen 142
Köstliche Guacamole 122
Kräuter. Siehe Gewürze
Krebs
 Blattgemüse als Schutz gegen 187
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 Pilze als Schutz gegen 250
 Zwiebeln als Schutz gegen 158
Kreuzblütengewächse 10, 12
 Garzeit 14
 Liste von 11, 209
 Saft von 74
Kuchen
 Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
 Gekühlter Key-Lime-Pie 388
 Kokos-Möhren-Pie 382
 Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384
Kumquats 76
Kürbis. Siehe auch Spaghettikürbis
 Als einer der »drei Schwestern« 219
 Gesundheitliche Vorteile von 13
 Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237
 Überbackener Eichelkürbis 307, 411
Kürbiskerne
 Als Quelle von Omega-3-Fettsäuren 25
 Als Superfood 36
 Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280

Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319

L

Lachs
 ANDI Punkte 35
 Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
Lauch
 Pilzcremesuppe 196
 Spinat mit Pilzen und Lauch 279
Lebensmittelallergien 24
Lebensmittel einkaufen
 Aufstellen eines Wochenplans 50
 nährstoffreiche Lebensmittel 47
 Sollte ich Bio-Produkte kaufen? 48
Leinsamen
 Als gute Quelle für Omega-3-Fette 23
 Als Superfood 36
 ANDI Punkte 35
Linsen
 ANDI Punkte 35
 Artischocken-Linsen-Braten 272
Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
Lorbeerblätter 142, 191, 192, 218, 237

M

Mais
 ANDI-Punkte 35
 Aroma betonen von 237
 »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
 »Chili sin carne« mit Pilzen 232
 Enchiladas mit Bohnen 332
 Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
 Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
 Pestizidbelastung von 50
 Pilzcremesuppe 196
 Rodeo-Salat 176
 Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
 Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221

Mais ...

- Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
- Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
- Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
- Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
- Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
- Zucchini-Cremesuppe 202

Majoran

- Mäßig intensives Aroma 45

Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106

Mandeln

- ANDI Punkte 35
- Gefrorener Ananas-Bananen-Pie 386
- Ingwer-Mandel-Dressing 114
- Kokos-Möhren-Pie 382
- Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106
- Pumpkin Pie 384

Mangold

- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Als Superfood 36
- ANDI Punkte 35
- Empfohlene Garzeit 14
- Empfohlene Verwendung 12
- Großartiges Grün 283
- Mangold mit Bohnen 284
- Mangold mit Orangenabrieb 313, 410
- Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
- Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312

Mango-Pudding 390

Mangos

- ANDI Punkte 35
- Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
- Bohnen-Dip 126
- Eat to Live Smoothies 63
- Frische Mangoscheiben 410
- Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226
- Jamaikanischer Gemüsesalat 170
- Mango-Pudding 390
- Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
- Mangos auswählen, vorbereiten und genießen 16
- Pestizidbelastung 50
- Quinoa-Mango-Salat 165
- Reifes Obst erkennen 19
- Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253

Marinierte Pilze 161

MatoZest 53. Siehe auch Gewürze/Kräuter

- Artischocken-Linsen-Braten 272
- Bessere Burger 328
- Bohnen-Dip 126
- Gazpacho 230
- Gefülltes Gartengemüse 266
- Gemüseeeintopf »deluxe« 210
- Graupenrisotto 292
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
- Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
- Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
- Pesto-Dressing 118
- Polenta-Frittata 98
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
- Ratatouille mit braunen Champignons 250
- Rührei mit Gemüse 353
- Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
- Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
- Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
- Tomaten-Bisque 218
- Tornado-Tomaten-Soße 138
- Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
- Toskanischer Bohnen-Dip 128
- Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321

Mediterrane Fischpfanne 356

Medjool-Datteln

- Caesar-Salat-Dressing für Nutritarianer 107, 410
- Gekühlter Key-Lime-Pie 388
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
- Vergleich mit Deglet-Noor-Datteln 92
- Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
- Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348

Meerrettich

- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Empfohlene Verwendung 12

Mesclun-Schnittsalat

- Leitfaden 148

Messer 42

Metabolisches Syndrom

- Geeignete Rezepte für das Frühstück 78

Geeignete Rezepte für das Salat-Dressing 102
 Geeignete Rezepte für den Salat 144
 Geeignete Rezepte für die Hauptspeise 234
 Geeignete Rezepte für Dips, Chips und Soßen 120
 Geeignete Rezepte für Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
 Geeignete Rezepte für Suppen und Eintöpfe 188
 Milch
 ANDI Punkte 35
 Minze
 Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 Süßliches Aroma 45
 Miso 137
 Mittagessen zum Mitnehmen 410
 Möhren 43, 189. Siehe auch Möhrensaft
 Aroma betonen von 237
 Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 Burrito mit Bohnengemüse 334
 Gemüseeeintopf »deluxe« 210
 Gemüse-Tagine 278
 Gesunder Schokoladenkuchen 375
 Hausgemachte Gemüsebrühe 192
 Kokos-Möhren-Pie 382
 Koreanische Sommerrollen 345
 Saft von Kreuzblütengewächsen 74
 Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
 Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
 Spaghettikürbis »Primavera« 310
 Super-Immunsystem 75
 Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
 Möhrensaft 189
 Blumenkohlcremesuppe 207
 Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 Frühstückseintopf mit Aubergine 85
 Grünkohl-Suppe 199
 Kohlgemüse-Eintopf 208
 Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
 Persischer Kichererbseneintopf 213
 Pilzcremesuppe 196
 Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
 Thai-Gemüsecurry 238
 Tomaten-Bisque 218
 Vegetarischer Shepherd's Pie 274

N

Natrium 44
 Nektarinen
 Pestizidbelastung von 50
 Nudeln
 ANDI Punkte 35
 Nüsse
 Als Quelle von guten Fetten 23
 Als Superfood 36
 Äpfel »Supreme« 90
 Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 Bananen-Hafer-Riegel 378
 Bananen-Walnuss-Dressing 113
 Bananen-Walnuss-Eis 400
 Bessere Burger 328
 Blaubeer-Soße 140
 Caras Apfelstrudel 380
 Fruchtiger Frühstückssalat 94
 Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
 Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
 Gefülltes Gartengemüse 266
 Gekühlter Key-Lime-Pie 388
 Geschmackliche Variation 25
 Gesunder Schokoladenkuchen 375
 Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
 Großartiges Grün 283
 Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
 Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
 Italian Tortillas 338
 Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
 Kokos-Möhren-Pie 382
 Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
 Marinierte Pilze 161
 Nussallergie 24
 Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
 Orangen-Erdnuss-Dressing 112
 Pilz-Walnuss-Paté 130
 Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 Positive Auswirkung auf die Herzgesundheit 108
 Quinoa-Frühstücksauflauf 86
 Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
 Rosenkohl-Salat 149
 Rucola-Pesto 141
 Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162

Nüsse ...

- Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
- Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
- Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
- Super-Krautsalat 159
- Süßer Kürbistampf mit Blaubeeren 88
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
- Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
- Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
- Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
- Thai-Gemüsecurry 238
- Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
- Tipp zum Rösten im Ofen 212
- Überbackener Eichelkürbis 307
- Vegetarischer Shepherd's Pie 274
- Walnuss-Balsam-Vinaigrette 106
- Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
- Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
- Nutritarianer-Ernährungskreis 38

O

Obst. Siehe auch pflanzliche Lebensmittel

Olivenöl

- ANDI Punkte 35
- Olivenöl-Irrglaube 32

Orangen

- ANDI Punkte 35
- Orangen-Erdnuss-Dressing 112
- Orangen-Salat-Smoothie 72
- Orangen-Sesam-Micro-Salat 156

Oregano

- Aroma 45

Oswald, Martin 56, 141, 183

P

Pak Choi 11

- Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
- Detox-Grüntee 73
- Koreanische Sommerrollen 345

Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304

Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152

Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221

Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322

Super-Immunsystem 75

Papayas 19

Paprika

Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260

Beluga-Linsen-Escabeche 174

Burrito mit Bohnengemüse 334

»Chili sin carne« mit Pilzen 232

Enchiladas mit Bohnen 332

Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335

Gazpacho 230

Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270

Gefülltes Gartengemüse 266

Gemüse Eintopf »deluxe« 210

Gemüse-Tagine 278

Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181

Guacamole-Dressing 119

Hähnchen à la creole mit Spinat 360

Jamaikanischer Gemüsesalat 170

Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154

Koreanische Sommerrollen 345

Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316

Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166

Mediterrane Fischpfanne 356

Persischer Kichererbseneintopf 213

Pestizidbelastung von 50

Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340

Pizza mit gebackenem Gemüse 336

Ratatouille mit braunen Champignons 250

Rodeo-Salat 176

Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201

Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214

Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178

Thai-Gemüsecurry 238

Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251

Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96

Tornado-Tomaten-Soße 138

- Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
- zum Dippen 121
- Paprikapulver
 - Aroma 45
- »Parmesan« für Nutritarianer 310, 321
- Pekannüsse
 - Großartiges Grün 283
 - Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
 - Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
 - Super-Krautsalat 159
 - Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
- Persischer Kichererbseneintopf 213
- Pestizide
 - Geringste Pestizidbelastung 50
 - Größte Pestizidbelastung 50
- Pesto-Dressing 118
- Petersilie
 - Aroma 45
- Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404
- Pfirsiche
 - ANDI Punkte 35
 - Pestizidbelastung von 50
 - Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404
- Pflaumen
 - Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
 - Reifes Obst erkennen 19
- Phytosterol 108
- Pilz-Burger »Kyoto« 331
- Pilzcremesuppe 196
- Pilze
 - Als Superfood 36
 - ANDI Punkte 35
 - Artischocken-Linsen-Braten 272
 - Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 - Bessere Burger 328, 410
 - Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 - Champignon-Bratensoße 136
 - »Chili sin carne« mit Pilzen 232
 - Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
 - Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 - Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
 - Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
 - Gefülltes Gartengemüse 266
 - Gemüseeeintopf »deluxe« 210
 - Gesundheitliche Vorteile von 12, 250
 - Graupenrisotto 292
 - Grünkohl-Suppe 199
 - Hausgemachte Gemüsebrühe 192
 - Jamaikanischer Gemüsesalat 170
 - Kohlgemüse-Eintopf 208
 - Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
 - Koreanische Sommerrollen 345
 - Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
 - Marinierte Pilze 161
 - Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
 - Pestizidbelastung 50
 - Pilz-Burger »Kyoto« 331
 - Pilzcremesuppe 196
 - Pilze mit Spinatfüllung 303
 - Pilze Stroganoff 299
 - Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
 - Pilz-Walnuss-Paté 130
 - Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
 - Pizza mit gebackenem Gemüse 336
 - Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
 - Portobello-Pilze und Bohnen 302
 - Ratatouille mit braunen Champignons 250
 - Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
 - Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
 - Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
 - Spinat mit Pilzen und Lauch 279
 - Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
 - Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
 - Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246
 - Thai-Gemüsecurry 238
 - Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
 - Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253
 - Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251
 - Vegetarischer Shepherd's Pie 274
 - Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
 - Zum Dippen 121
- Pinienkerne
 - Apfel-Hafer-Smoothie 65
 - Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260, 411
 - Aus dem Mittelmeerraum 118, 262

Pinienkerne ...

- Brokkoli-Pilz-Bisque 195
- Einzigartiger Nährwert von 118
- Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- »Parmesan« für Nutritarianer 310
- Pesto-Dressing 118
- Pinienkerne aus dem Mittelmeerraum 118, 262
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
- Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
- Toskanischer Bohnen-Dip 128
- Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180

Pintobohnen

- »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
- Enchiladas mit Bohnen 332, 410
- Sonnige Bohnen-Burger 327

Pistazienkerne

- ANDI Punkte 35

Pita 326

- Bessere Burger 328
- Italian Tortillas 338
- Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
- Pita-/Tortilla-chips 133
- Pizza mit gebackenem Gemüse 336
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339

Pizza mit gebackenem Gemüse 336

Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396

Polenta-Frittata 98

Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304

Polyzystische Ovar-Syndrom 39

Pommes Frites ANDI Punkte 35

Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339

Portionen abwiegen 4

Portobello-Pilze und Bohnen 302

Produkte

- Bio 50
- Geringste Pestizidbelastung 50
- Größte Pestizidbelastung 50

Puck, Wolfgang 56

Puddings

- Kaki-Pudding 392

Mango-Pudding 390

Schokoladen-Avocado-Pudding 394

Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384

Q

Quinoa

- Als Vollkornprodukt 28
- Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
- Quinoa-Frühstücksauflauf 86
- Quinoa-Mango-Salat 165
- Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319

R

Radicchio 147

Radieschen

- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Zum Dippen 121

Ratatouille mit braunen Champignons 250

Red-Velvet-Sorbet 406

Reis

- Brauner 28
- Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
- Schwarzer 28
- Wildreis 28

Resistente Stärke 20

Rezepte

- Desserts 362
- Dips, Chips und Soßen 120
- Dr. Fuhrmans Fast Food 324
- Frühstück 78
- Hauptspeisen 234
- Salat 144
- Salat-Dressings 102
- Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
- Suppen und Eintöpfe 188
- Vegetarische Gerichte und Fleischgerichte 350

Rinderhack ANDI Punkte 35

Rodeo-Salat 176

Rohes Gemüse

- Gewichtsverlust durch Verzehr von 13
- Zum Dippen 121

Rohrbacher, James 56, 132, 142, 168

Romanasalat

- Als Superfood 36
 - ANDI Punkte 35
 - Leitfaden 146
 - Zum Dippen 121
 - Rosenkohl 140
 - ANDI-Punkte 35
 - Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
 - Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen 286
 - Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
 - Rosenkohl-Salat 149
 - Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
 - Rote Beete 326
 - Aroma betonen 237
 - Gesunder Schokoladenkuchen 375
 - Kokos-Möhren-Pie 382
 - Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
 - Super-Immunsystem 75
 - Super-Krautsalat 159
 - Roter Blattsalat
 - Als Superfood 36
 - Leitfaden 146
 - Rotkohl
 - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
 - Empfohlene Verwendung 12
 - Rübstiel/Stängelkohl
 - Als Superfood 36
 - Rucola
 - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
 - Als Superfood 36
 - ANDI-Punkte 35
 - Leitfaden zu Blattsalaten 147
 - Rucola-Pesto 141
 - Rührei mit Gemüse 353
 - Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
- S**
- Saftige Bohnen-Brownies 372
 - Saft von Kreuzblütengewächsen 74
 - Saft zum Einmachen 142
 - Salat
 - Beluga-Linsen-Escabeche 174
 - Grüner Salat mit Erdbeeren 150
 - Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
 - Jamaikanischer Gemüsesalat 170
 - Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
 - Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
 - Leitfaden zu Blattsalaten 146
 - Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
 - Marinierte Pilze 161
 - Orangen-Sesam-Micro-Salat 156
 - Quinoa-Mango-Salat 165
 - Rodeo-Salat 176
 - Rosenkohl-Salat 149
 - Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152
 - Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
 - Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
 - Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
 - Super-Krautsalat 159
 - Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
 - Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
 - Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
 - Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180
 - Salat-Dressings
 - Bananen-Walnuss-Dressing 113
 - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 108
 - Caesar-Salat-Dressing für Nutritarianer 107
 - Cremiges Knoblauchdressing 115
 - Feigen-Dressing 110
 - Guacamole-Dressing 119
 - Ingwer-Mandel-Dressing 114
 - Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106
 - Orangen-Erdnuss-Dressing 112
 - Pesto-Dressing 118
 - Samtiges grünes Dressing 111
 - Ten-Thousand-Island-Dressing 116
 - Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
 - Salzfreie, hausgemachte Gewürzmischung 121
 - Samtiges grünes Dressing 111
 - Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
 - Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
 - Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
 - Schokolade. Siehe auch Kakaopulver
 - Gesunder Schokoladenkuchen 375
 - Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369

- Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
 Schokoladen-Avocado-Pudding 394
 Schokoladen-Dip 399
 Schokoladen-Kirsch-Eis 401
 Schokoladen-Kirsch-Smoothie 68
 Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
 Schwarze Bohnen 191. Siehe auch Bohnen
 Bohnen-Dip 126
 Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
 »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
 »Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
 Enchiladas mit Bohnen 332
 Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
 Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
 Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
 Rodeo-Salat 176
 Saftige Bohnen-Brownies 372
 Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
 Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
 Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
 Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
 Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
 Schwarzer Reis 28
 Seetang-Granulat
 Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107, 410
 Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
 Sellerie. Siehe auch Knollensellerie
 Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
 Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 Gefülltes Gartengemüse 266
 Hähnchen à la creole mit Spinat 360
 Hausgemachte Gemüsebrühe 192
 Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
 Kohlgemüse-Eintopf 208
 Orangen-Sesam-Micro-Salat 156
 Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
 Spaghettikürbis »Primavera« 310
 Tomaten-Bisque 218
 und Pestizidbelastung 50
 Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
 Selleriesamen 45, 121
 Senf. Siehe auch Dijonsenf
 Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107, 410
 Dominantes Aroma 45
 Pfeffriges Aroma 45
 Sesam-Ingwer-Soße 137
 Sesamsamen
 Als Superfood 36
 ANDI Punkte 35
 Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
 Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
 Shrimps
 ANDI Punkte 35
 Smoothies, Mix-Salate und Säfte
 Apfel-Hafer-Smoothie 65
 Beeren-Bananen-Smoothie 64
 Detox-Grüntee 73
 Ganz einfacher Mix-Salat 67
 Granatapfel-Erfrischung 76
 Grüner Gorilla 70
 Kopfsalat-Smoothie 70
 Orangen-Salat-Smoothie 72
 Saft von Kreuzblütengewächsen 74
 Schokoladen-Kirsch-Smoothie 68
 Super-Immunsystem 75
 Violetter Monster-Smoothie 66
 Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
 Sonnenblumenkerne
 Als Superfood 36
 ANDI Punkte 35
 Beluga-Linsen-Escabeche 174
 Blaubeer-Granatapfel-Dressing 108
 Feigen-Dressing 110
 Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
 Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
 Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
 Pilz-Burger »Kyoto« 331
 Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
 Sonnige Bohnen-Burger 327
 Sonnige Bohnen-Burger 327
 Soßen
 Blaubeer-Soße 140
 Champignon-Bratensoße 136
 Rucola-Pesto 141

- Soft zum Einmachen 142
 - Sesam-Ingwer-Soße 137
 - Tornado-Tomaten-Soße 138
 - Spaghettikürbis. Siehe auch Kürbis
 - Champignon-Bratensoße zu 136
 - Spaghettikürbis »Primavera« 310
 - Spargel
 - als Superfood 36
 - ANDI-Punkte 35
 - Aroma betonen 237
 - Einkaufen 160
 - empfohlene Garzeit 14
 - Spargelcremesuppe 198
 - Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
 - Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
 - und Pestizidbelastung 50
 - zum Dippen 121
 - Speiserüben 121
 - Spinat
 - Als Superfood 36
 - ANDI Punkte 35
 - Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
 - Hähnchen à la creole mit Spinat 360
 - Pilze mit Spinatfüllung 303
 - Schokoladen-Dip 399
 - Spinat mit Pilzen und Lauch 279
 - Stärkehaltiges Gemüse 13
 - Steckrübe 11
 - Sternfrucht (Karambola)
 - Reifes Obst erkennen 20
 - Stir-Fry 240, 411
 - »Super Immunity« (Dr. Fuhrman) 3, 26, 57, 351
 - Super-Immunsystem 75
 - Super-Krautsalat 159
 - Suppen und Eintöpfe
 - Blumenkohlcremesuppe 207
 - Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 - »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
 - »Chili sin carne« mit Pilzen 232
 - »Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
 - Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 - Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
 - Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 - Gazpacho 230
 - Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226
 - Gemüse Eintopf »deluxe« 210
 - Grünkohl-Suppe 199
 - Hausgemachte Gemüsebrühe 192
 - Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
 - Kohlgemüse-Eintopf 208
 - Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
 - Persischer Kichererbseneintopf 213
 - Pilzcremesuppe 196
 - Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
 - Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
 - Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
 - Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
 - Spargelcremesuppe 198
 - Süßkartoffel-Eintopf 200
 - Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
 - Tomaten-Bisque 218
 - Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
 - Wassermelonen-Gazpacho 228
 - Zucchini-Cremesuppe 202
 - Süßer Kürbisstampf mit Blaubeeren 88
 - Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
 - Süßkartoffel-Eintopf 200
 - Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
 - Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Ruco-la-Walnuss-Pesto 263
 - Süßkartoffeln. Siehe auch Kartoffeln
 - ANDI Punkte 35
 - Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237
 - Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312
 - Pestizidbelastung von 50
 - Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
 - Vegetarischer Shepherd's Pie 274
 - Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
 - Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
- T**
- Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
 - Tahini 137
 - Tempeh 312
 - Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246
 - Ten-Thousand-Island-Dressing 116
 - Thai-Gemüsecurry 238

Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269

Tofu

ANDI Punkte 35

Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

Caesar-Salat-Dressing für Nutritarianer 107, 410

Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248

Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172

Kräuter-»Ziegenkäse« 132, 162, 168

Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354

Super-Krautsalat 159, 410

Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263

Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269

Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253

Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251

Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96, 410

Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

Tomaten. Siehe auch Kirschtomaten, getrocknete

Tomaten

Als Superfood 36

ANDI Punkte 35

Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260

Bessere Burger 328

Blattkohl-Dijon-Wraps 344

Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100

Blumenkohl-Curry mit Erbsen 290

Bohnen-Putenfleisch-Burger 352

Broccoli fra Diavolo-Scharfer Brokkoli 288

Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314

»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233

»Chili sin carne« mit Pilzen 232

»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231

Enchiladas mit Bohnen 332

Frische Tomaten-Salsa 124

Frühstückseintopf mit Aubergine 85

Gazpacho 230

Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358

Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270

Gefülltes Gartengemüse 266

Gemüseeeintopf »deluxe« 210

Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342

Gemüse-Tagine 278

Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237

Graupenrisotto 292

Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181

Grünkohl-Suppe 199

Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248

Guacamole-Dressing 119

Hähnchen à la creole mit Spinat 360

Hausgemachte Gemüsebrühe 192

Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219

Italian Tortillas 338

Kohlgemüse-Eintopf 208

Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300

Köstliche Guacamole 122

Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222

Mangold mit Bohnen 284

Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316

Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321

Mediterrane Fischpfanne 356

Persischer Kichererbseneintopf 213

Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244

Pizza mit gebackenem Gemüse 336

Popeye-Pitas mit mediterranem

Tomatenaufstrich 339

Portobello-Pilze und Bohnen 302

Quinoa-Mango-Salat 165

Ratatouille mit braunen Champignons 250

Rührei mit Gemüse 353

Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354

Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186

Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123

Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315

Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214

Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296

Spaghettikürbis »Primavera« 310

Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330

Süßkartoffel-Eintopf 200

Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178

Ten-Thousand-Island-Dressing 116

Tipp zur Vermeidung abgepackter 223, 288

Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96

Tomaten-Bisque 218

Tornado-Tomaten-Soße 138

Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224

Toskanischer Bohnen-Dip 128

Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

Tomatenmark
 Bessere Burger 328, 410
 Top 25 der Superfoods 36
 Tortillas 326
 Alternative zu 146
 Burrito mit Bohnengemüse 334
 Enchiladas mit Bohnen 332
 Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
 Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
 Italian Tortillas 338
 Pita-/Tortilla-Chips 133
 Pizza mit gebackenem Gemüse 336
 Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
 Toskanischer Bohnen-Dip 128

U

Überbackener Eichelkürbis 307
 Unkenntniss über Ernährung
 gesundheitliche Folgen 2
 Olivenöl-Irrglaube 32

V

Vanilleeiscrème
 ANDI Punkte 35
 Vanilleschote 400
 Vegetarische Gerichte
 Rührei mit Gemüse 353
 Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
 Vegetarischer Shepherd's Pie 274
 VegiZest 53. Siehe auch Gewürze
 Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
 Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und
 Romesco-Soße 260
 Blumenkohlcremesuppe 207
 Blumenkohl-Spinat-Püree 291
 Brokkoli-Pilz-Bisque 195
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
 Französische Erbsensuppe mit Minze 203
 Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit
 Kürbiskernen 280
 Großartiges Grün 283
 Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281
 Kohlgemüse-Eintopf 208
 Pilzcremesuppe 196

Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter
 Paprika 340
 Rucola-Pesto 141
 Samtiges grünes Dressing 111
 Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
 Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
 Spargelcremesuppe 198
 Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-
 Walnuss-Pesto 263
 Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und
 gebackenen Süßkartoffeln 253
 Vegetarischer Shepherd's Pie 274
 Violetter Monster-Smoothie 66

W

Walnüsse
 Allergie auf 24
 Als Quelle von Omega-3-Fettsäuren 23
 Als Superfood 36
 ANDI Punkte 35
 Bananen-Walnuss-Dressing 113
 Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit
 Schokolade 369
 Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
 Waltermeyer, Christine 57
 Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
 Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
 Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180
 Wassermelone
 Pestizidbelastung von 50
 Reifes Obst erkennen 20
 Wassermelonen-Gazpacho 228
 Wasser zum Anschwitzen (Dämpfen) 42
 Weintrauben
 Als Superfood 36
 ANDI Punkte 35
 Pestizidbelastung von 50
 Reifes Obst erkennen 17
 Weißbrot ANDI Punkte 35
 Weiße Bohnen
 Popeye-Pitas mit mediterranem
 Tomatenaufstrich 339
 Toskanischer Bohnen-Dip 128, 410
 Wildreis 28
 Wochenplan 50
 Wraps. Siehe Fast Food
 Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348

Y

Yambohne 13, 121, 253

Z

Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294

Zitronenschale 286

Zubereitung und Kochzeiten Haferbrei 80

Zucchini

ANDI Punkte 35

Burrito mit Bohnengemüse 334

Champignon-Bratensoße 136

»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233

»Chili sin carne« mit Pilzen 232

Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204

Empfohlene Garzeit 14

Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335

Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358

Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270

Gefülltes Gartengemüse 266

Gemüseeeintopf »deluxe« 210

Gemüse-Tagine 278

Gesunder Schokoladenkuchen 375

Jamaikanischer Gemüsesalat 170

Kohlgemüse-Eintopf 208

Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300

Kokos-Möhren-Pie 382

Mediterrane Fischpfanne 356

Persischer Kichererbseneintopf 213

Pilz-Burger »Kyoto« 331

Ratatouille mit braunen Champignons 250

Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354

Spaghettikürbis »Primavera« 310

Süßkartoffel-Eintopf 200

Zucchini-Cremesuppe 202

Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

Zum Dippen 121

Zuckererbsen

Empfohlene Garzeit 14

Zuckerschoten

Zum Dippen 121

Zutaten

Die Qualität der Zutaten bestimmt die Qualität des
Essens 48

Diversität an Mikronährstoffen 33

Geringste Pestizidbelastung 50

Getreideprodukte 26

Größte Pestizidbelastung 50

Gute Fette 23

kalorienarm 2

kalorienarme Lebensmittel 34

Top 25 Superfoods 36

Zwiebeln

Als Superfood 36

ANDI Punkte 35

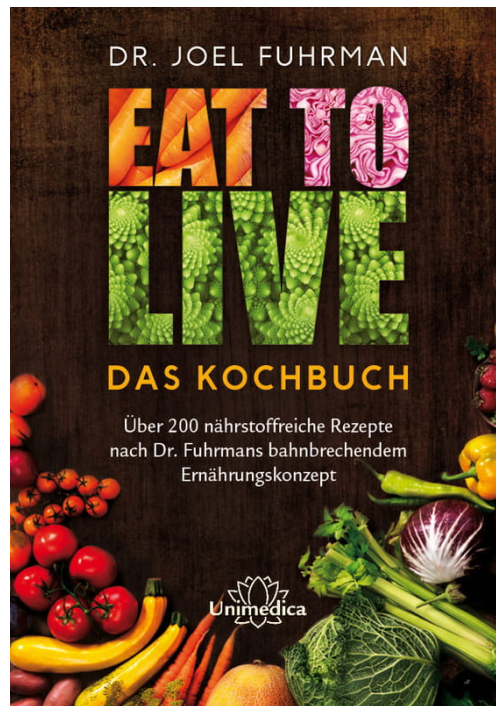
Joel Fuhrman

Eat to Live - Das Kochbuch

Über 200 nährstoffreiche Rezepte nach Dr. Fuhrmans bahnbrechendem Ernährungskonzept

448 Seiten, geb.
erscheint 2022

[Jetzt kaufen](#)



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