

Ocean Robbins

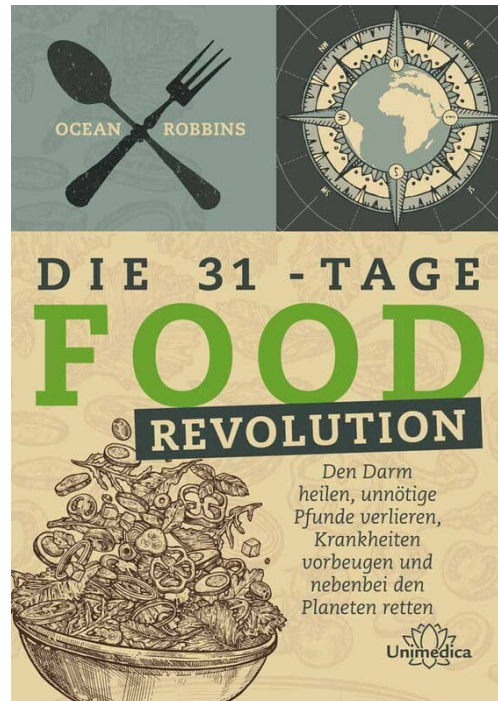
Die 31 - Tage FOOD Revolution

Leseprobe

[Die 31 - Tage FOOD Revolution](#)

von [Ocean Robbins](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.	vii
Einleitung.	xii

TEIL EINS: ENTGIFTUNG

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

TEIL ZWEI: ERNÄHRUNG

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

TEIL DREI: NETZWERK

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

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

TEIL VIER: TRANSFORMATION

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

REZEPTE FÜR DIE GESUNDHEIT

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

ANHANG

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

Vorwort

von Dr. Joel Fuhrman

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

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

Viele Leute wissen, dass Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Demenz und Krebs überwiegend die Folge schlechter Ernährungsentscheidungen sind. Doch die meisten Leute wissen nichts über den Zusammenhang zwischen industriell verarbeiteten Lebensmitteln, verminderter Intelligenz¹ und psychischen Erkrankungen.² Sie mögen sich auch nicht dessen bewusst sein, dass stark verarbeitete industriell hergestellte Lebensmittel bei der heute verbreiteten Ernährungsweise einen Großteil der Kalorien liefern und Essstörungen und emotionales Überessen fördern, was es schwer machen kann, selbstzerstörerische Essgewohnheiten wieder abzulegen. Sie mögen entsetzt sein zu erfahren, dass Fast-Food-Sucht und der Verzehr von Junkfood das Risiko erhöhen, drogenabhängig oder sogar kriminell zu werden.³ Schlechte Ernährungsgewohnheiten bewirken zudem Veränderungen unserer DNA, die, wenn wir sie an unsere Kinder weitergeben, das Risiko erhöhen, dass diese unter Autismus, Lernschwierigkeiten oder Geburtsfehlern leiden oder an Krebs im Kindesalter erkranken.⁴ Es ist dringend geboten, dass Sie sich mit diesen Erkenntnissen vertraut machen, damit Sie sich selbst und Ihre Angehörigen vor unnötigen Tragödien bewahren können.

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

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

Selbst ein moderater Verzehr von Fast Food oder industriell hergestelltem Gebäck verdoppelt das Risiko, an einer Depression zu erkranken⁷, und der Verzehr von nur einer einzigen Portion Pommes frites wöchentlich erhöht wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge das Brustkrebsrisiko bei Frauen um 27 Prozent.⁸ Langfristig können sogenannte „Frankensteinfoods“, stark verarbeitete gentechnisch veränderte Nahrungsmittel, tödlich sein. Fast Food ist wie Asbest vor 20 Jahren: ein weitverbreiteter stiller Killer.

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

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

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

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

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

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

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

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

KAPITEL I



Der Food-Revolution- Ernährungsplan

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

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

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

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

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

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

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

Leider sind viele der dort erteilten Ratschläge falsch.

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

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

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

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

DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG FÜR MENSCHEN (MEISTENS)

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

KAPITEL 9



Heilen Sie Ihren Darm

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

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

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

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

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

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

KAPITEL 18



Bringen Sie Freunde und Familienangehörige mit

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MEIN BISSEN STEAK

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

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

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

Aber es kam schlimmer. Viel schlimmer.

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

Index

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

A

Abendessen 24, 76, 77, 104, 111, 115,
121, 153, 174, 179, 191, 193, 195,
197, 208, 212, 213, 278
Ackerland 159
Acrylamid 135
Adams, Eric 14
Adventist Health Studie 172, 367
Agaritin 91
Ag Gag Laws 372
Agrarindustrie 229, 272, 273, 285
Agrarsubventionen 282, 284
Aluminium, Kochgeschirr aus 68
Alzheimer xii, 5, 6, 116, 127, 139, 140,
157, 182, 259, 355, 361, 362, 365
Amazon 51, 55, 356
Aminosäuren 22, 44, 98, 150, 334
Amy's Kitchen 197
Anbauen, Gemüse eigenes 124, 253
Antibiotika 6, 71, 99, 100, 101, 165,
168, 263, 275, 276, 277, 279, 294

antihaftbeschichtetes
Kochgeschirr 13, 67
Antikrebswirkung, Nahrungsmitteln
von 91
Apigenin 93, 359
Apoptose 92, 93
Apps
Foodsharing-Apps 193, 194
Menüplanungs-Apps 79
Restaurant-Finder 199
Aquakulturen 46, 47, 168
Armut und Hunger 286
Arsen 151, 164, 167
Hühnchenfleisch, in 167
Reis, in braunem 151
Arthritis 105, 106, 129, 139
Ärzte, Änderung der
Ernährungsweise und viii
Asthma 35, 68, 357
Aufbewahrungsbehälter,
Lebensmittel, für 67, 68
Aufmerksamkeitsdefizit-/
Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 6
Austernpilz-Frittata 301
auswärts essen
Ambiente 195
Freundlichkeit 199
Maßnahmeplan 205
Wahl des richtigen
Restaurants 195, 196
intelligent bestellen 197
Autismus vii, 25, 26, 27, 245
Son-Rise-Program 27

B

Bacillus thuringiensis (Bt) 236
 Baldwin, James A. 280
 Ballaststoffe 4, 17, 92, 96, 102, 105, 115, 146, 152, 156, 160, 298, 300, 329, 340
 Hülsenfrüchte 102
 Baskin, Burt xii, 1
 Baskin-Robbins xii, 1, 169, 178, 214
 Bauchspeicheldrüsenkrebs vii, 89
 Bauernmärkte 52, 226, 345
 Baur, Gene 272
 Baxt, Alec 17
 Beeren. *Siehe* Sorte
 Belohnung 285
 Beta-Glucane 102
 Beurteilen, sich selbst 292
 Bhavanani, Anjali 80
 Bio-Anbau 243, 246, 252
 Gesundheit pro Hektar 243
 Bio-Produkte 23, 45, 55, 56, 64, 99, 101, 223, 226, 239, 245, 263, 266, 289, 291, 293
 Kennzeichnung 159, 160
 Maßnahmeplan 240, 248
 Pestizide 238
 Preis für 238, 239, 241
 Bio-Siegel 243, 244
 Bisphenol A (BPA) 20, 357
 Blasenkrebs 82, 315
 Blatt, Ben 51, 356
 Blaubeer-Chia-Brei 299
 Blaubeeren 17, 38, 85, 116, 140, 201, 221, 247, 299, 300, 324, 336
 Blaue Zonen 15, 16, 155, 162, 172
 Bleiprobblem, Trinkwasser, im 70
 Bonanno-Lemos, Gina 190
 Bradley-Kopec, Marianne 223, 252, 353

Brain Fog 203
 Brauner Reis 42, 151
 Brewer, Jenny 188, 321, 340, 353
 Briggs, Shannon 182, 353
 Brody, Jane 102, 359, 360, 364
 Brustkrebs viii, 89, 90, 138, 139, 157, 174
 DDT 99
 Ernährungsempfehlung 89
 Hühnchenfleisch 89
 Soja und 157
 Buddha-Schale 94
 Buettner, Dan 15, 162, 365

C

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

Cultivating-Connections-
Programm 253

Cummins, Ronnie 264, 356, 371

Curcumin 127, 128, 361

D

D'Amico, Angela 64, 352

Dankbarkeit 176, 185, 186, 205, 207,
208, 210, 368

Darmgesundheit ix, 96

Antibiotika und 98, 99, 101

Bauchgefühl hören, auf das 107

Entzündungen, Zusammenhang
mit 97

fermentierte Lebensmittel 104

Glyphosat 98

Maßnahmeplan 107

Probiotika 102, 103

Darmkrebs 89, 128, 148, 156, 164

DDT 99, 360, 370

Demenz vii, ix, 36, 83, 84, 116, 122,
127, 132, 134, 157, 167, 187, 292

Deos Cashew-Frischkäse 306, 343

Deos köstliches Gemüse 332

Depression viii, 354, 363

Desserts, Leckereien und 336

Detroit, Michigan 5, 288

DHA 172

Diabetes xii, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 14, 21, 34,
62, 68, 83, 113, 117, 135, 141, 147,
148, 171, 172, 187, 211, 259, 281,
292, 294, 355, 356, 357, 361, 362,
363, 366

Bisphenol A (BPA) 68

Dorotheys Geschichte 34

Früchte 115

Gemüse, grünes 122

Kates Geschichte 113

Nahrungsunsicherheit und
Armut 281

Nüsse 118

Rotwein 140

Tee 139

tierische Produkte 22, 164

Vollkorngetreide 145

Dickdarmkrebs vii, 147, 315

Dopamin 59, 60, 61, 95, 208

Dressings 320, 321

E

Eat Well Guide 344

Ecocert 244

Eier

Richtlinien zum Food-Revolution-
Ernährungsplan 48

Eierfarmen 277

Einkauf. Siehe Großeinkauf

Einkaufsliste 77, 78, 79, 132, 215

Einsamkeit 174, 175, 190

Eiscreme xii, 1, 2, 3, 48, 62, 169, 178,
188, 280, 336

Eliminationsdiät 32, 33

Emmons, Robert A. 207

Enig, Mary 157, 365

Entwaldung 6, 137, 260

Entzündungen 32, 93, 97, 102, 118,
131, 132, 171

Environmental Working Group
(EWG) 67, 246, 247, 275, 348, 357,
370, 372

EPA 172, 357

Erdbeeren 38, 85, 116, 201, 246, 339

Erdnussbutter 41, 94, 118, 336, 337

Erdnussbutter-Fudge-Bällchen 337

Erektionsstörungen 118

Erkältungen 129

Antibiotika 101

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

F

Fachzeitschriften 100, 117
 Fallon, Sally 157, 365
 Familie 175, 178, 192
 Anfang, der beste 182
 Einflußnahme, gesunde
 Ernährung auf 181
 gemeinsame Mahlzeiten 198, 213
 Gesundheits-Partnerschaft 189
 Maßnahmeplan 185
 Farm Sanctuary 272
 Fermentierung 104, 106, 307
 fettarme Milchprodukte 170
 Fette/Öle
 Ersetzen, Rezept für 297
 Richtlinien zum Food-Revolution-
 Ernährungsplan 42
 Fettleibigkeit viii, xii, 4, 6, 7, 9, 10, 22,
 68, 105, 115, 118, 131, 145, 147,
 172, 232, 259, 281, 294
 Angelas Geschichte 64
 Ginnys Geschichte 64
 Joshs Geschichte 57
 Kates Geschichte 114
 Kindern, bei 223

Nahrungsunsicherheit und
 Armut 281
 Pat Spensleys Geschichte 35
 Versagen der Diät-Industrie 57
 Willenskraft 58
 Figueroa, Paul 161, 353
 Finley, Ron 287, 353
 Fisch und Meeresfrüchte 17, 32, 33,
 47
 Richtlinien zum Food-Revolution-
 Ernährungsplan 46
 Fitnesswettbewerb 189
 Flavonoide 17, 84, 93, 117, 153
 Fleisch 161
 kultiviertes 166
 rotes 164
 Steak-Geschichte des Autors 179
 verarbeitetes 163
 Fleischkonsum 161
 ethische Bedenken 278
 Klimawandel 259
 Maßnahmeplan 279
 Richtlinien zum Food-Revolution-
 Ernährungsplan 48, 49
 Tierquälerei 278
 Wasserreserven 260
 Fleming, Heather 31, 353
 Flint, Michigan (Trinkwasser) 70
 Folsäure 92, 93, 118, 152
 Food Babe's Kokos-Creamsicle-
 Beeren-Pops 339
 Food Revolution Community 34
 Food-Revolution-Ernährungsplan 14,
 162
 Aktionsplan 22
 Frühstück 24
 Fünf-Tage-Ernährungsplan 173
 Lebensmitteltabelle 35
 Rhondas Geschichte 23
 vier Prinzipien 22

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

G

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

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

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

H

Haferflocken 20, 39, 110, 197, 200,
 303, 304, 338, 339, 341
 Hallmark Meat Packing
 Company 274
 Hamlin, Amie 352
 Hamlin, Rick 209, 368
 Hansen, April 81
 Heißhunger 30, 31
 vs. Hunger 30
 Herbizide 98, 146, 237, 241
 Herzerkrankungen vii, ix, xii, 7, 9, 70,
 84, 142, 145, 147, 162, 164, 169,
 187
 Herzerkrankungsrate 141
 Lebensmittel, die Sie essen
 sollten 118, 128, 132, 140
 tierische Produkte 22
 heterozyklische aromatische Amine
 (HAAs) 167

Hirsch, Anne 230
 Hirse mit Aprikosen-Apfel-Kompott
 und warmer Kokosmilch 304, 343
 Hodge, Liz 251
 Hogan, Rhonda 23, 353
 Homestead Organics Farm 252, 253
 Honeycutt, Emily 123, 352, 361
 Hormonhaushalt, Soja und 158
 Hotelrestaurant 197
 Hu, Frank 164
 Hühnchenfleisch 89
 Hühnerfleisch 49, 167, 218, 259, 270
 gebratenes 167
 Hühnerfutter 270
 Hühnerzucht 271
 Hülsenfrüchte 15, 31, 32, 84, 85, 102,
 116, 117, 152, 153, 154, 155, 156,
 160, 172, 173, 255, 284
 Blähungen 154
 langes Leben, für ein 152
 Lektin-Kontroverse 154
 Maßnahmeplan 160
 Hummus mit gegrillten roten
 Paprikas 125, 307
 Hunger
 Armut und 4
 vs. Heißhunger 30

I

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

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

J

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

K

Kaffee 4, 43, 85, 133, 134, 135, 136,
 137, 138, 139, 142, 144, 318, 319
 entkoffeinierter 43, 137
 fair gehandelter 137
 genießen sollte, wie man ihn 137
 kalt gebrühter 137
 Koffeingehalt 135
 positive Wirkungen 134
 Kakaobohnen 141, 142
 Kalbfleisch 49
 Kalium 92, 93, 152, 156, 169
 Karotten 37, 213
 Cremige Möhrensuppe 315
 Kartoffelchips 10, 11, 12, 115, 124,
 135, 211, 212, 291, 295
 Katarakte 140
 Katz, David 16, 362
 Kefir 105, 173
 KFC 89, 358
 Kimchi 85, 105, 107, 360

Kinder. Siehe
 Schulspeisungsprogramme
 Einbeziehen in die
 Essensplanung 216
 helfen, gesundes Essen zu
 mögen 212
 Maßnahmeplan 217
 wählerisches Essverhalten 215
 Kindersklaven 143, 144
 Schokoladenproduktion 226
 King, Martin Luther 181, 218, 368
 klassisches Frühstücks 111
 kleinflächige ökologische
 Landwirtschaft 243
 Klimawandel 243, 257, 258, 264
 Knoblauch 44, 91, 94, 102, 107, 123,
 125, 127, 128, 132, 198, 199, 217,
 302, 307, 310, 312, 313, 314, 315,
 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322,
 325, 331, 332, 333, 334, 335
 Knollensellerie 54
 Kochen 113
 Abend des Vortags, am 77
 gemeinsames 193
 Häufigkeit 80
 Kindern, mit 216
 Kochgeschirr 67, 68, 73
 Koffein 136, 137, 318
 Tee, im 139
 Kohlenstoffbindung 267
 Kokosnusswasser-Kefir 104
 Koloniebildende Einheiten (KBE) 104
 Kombu 154, 160, 313
 Kombucha 43, 105, 106, 107, 360
 konjugierte Linolsäuren 165, 170
 Kräuter und Gewürze 84, 127, 132
 Maßnahmeplan 132
 Pflanzen 132
 Krautsalat 92, 124, 217, 320, 321
 Rezepte 320

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

L

Lachs 46, 168, 171, 196, 239
 Lagerung, Essens des 196
 LaJaunie, Josh 57

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

M

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

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

N

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

O

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

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

P

Paleo-Diät 145
Peppiger Ingwer-Smoothie 305
Perdue Farms 270
Perdue, Jim 270, 271
Pestizide 245, 246
 Dirty Dozen 246
 Früchte, „sauberen“ 15 246
 Getreide 146
 Pestizidproduktion 236
Peter, Evon 162
Pfannkuchen 108, 110, 111
pflanzenbasierte Kost 89, 162, 190,
223
Pharmaindustrie xii
Phytoöstrogene 156, 158
Phytosterine 17
Pilze 37, 85, 90, 91, 94, 95, 123, 124,
125, 140, 263, 302, 310, 311
Pistazien 41, 45, 76, 117, 118, 119, 140
Placebo-Effekt 32
Planung der Rezepte
 Einbeziehung der Kinder 216
Planung, Rezepte der 348
Plastikwasserflaschen 68
Pollan, Michael 327, 353
Polybromierte Biphenyle (PBB) 26
polychlorierten Biphenylen
 (PCBs) 168
Polyphenole 117, 142
Porritt, Jonathon 242
Poultry Science 270, 372
Prabhu, Dorothy 34, 352

Präbiotika 17, 102
präfrontaler Cortex 59
Prima, Stephanie 198, 203, 353
Probiotika 102, 103, 105, 106, 107,
299, 306
Prostatakrebs 91, 156, 167
 Carotinoide 315
 Fleischkonsum 164
 Milchprodukte 170
Protein
 Aminosäuren 22
 essentielle
 Bedarf decken 22
 Proteinaufnahme erhöhen 109
 Proteinbedarf 18
Protein-Supplement 20
Proviant für unterwegs 213

Q

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

R

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

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

Robbins, River 10, 25, 26, 27, 28, 29,
 32, 54, 108, 144, 212, 213, 230, 231,
 352
 Rollenverteilung,
 geschlechtsspezifische 74
 rotes Fleisch 164
 rote Trauben 140
 Rotwein 44, 139, 140, 142
 Roundup 98, 237, 241, 242, 369, 370

S

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

- Koffein 136
 - Organochlorpestizide 245
 - Protein 18
 - Schwarzaugenbohnen auf
 - thailändische Art 333
 - Schwarze-Bohnen-Salat 160, 322
 - Schweitzer, Albert 186
 - Sellerie 37, 54, 76, 92, 93, 94, 200, 246, 249, 288, 312, 313, 314, 315, 328, 343
 - Serotonin 95, 208
 - Shockey, Christopher und
 - Kirsten 105
 - Skinner, Michael 26
 - Smoothie 109
 - Liebsten, meiner 298
 - Smoothies 8, 93, 109, 110, 116, 129, 142, 298
 - Maßnahmeplan 126
 - Snack
 - Maßnahmeplan 120
 - Snacks 45, 63, 80, 115, 125, 201, 217, 322
 - besten der Welt, die 113
 - Früchte 115
 - Kinder, für 213
 - Nüsse 117
 - Rezepte 306
 - Richtlinientabelle 45
 - unterwegs, für 213
 - Socially Responsible Agriculture
 - Project 271, 345
 - Soja 156, 159, 160
 - Bedenken gegen 157
 - Gesundheit, für 157
 - Schattenseite von 159
 - Solh, Aryana und Aaran 192, 352
 - soziale Dynamiken rund ums
 - Essen 174
 - Spensley, Pat 35, 353
 - Spinat 37, 122, 123, 217, 246, 249, 298, 301, 302, 312, 322, 326
 - Spontaneinkäufe 78
 - Sport 57, 109, 188, 208
 - Sprudelwasser 43, 73, 81, 298
 - Steinmetz, George 273, 372
 - Stevens, Patricia 80
 - Stoffwechsel 30, 108, 207
 - Subventionen 282, 283, 284
 - Marktverzerrung 282
 - Schulmahlzeiten 221
 - Sucht vii, 31, 66, 214
 - Superbugs 275, 360, 372
 - Superfoods 84, 102
 - Suppen 54, 93, 120, 126, 128, 129, 148, 314
 - Rezepte 312
 - Susan G. Komen for Cure 89
 - Süßkartoffel-Scones 300
 - Swan, Anne 202, 352
- T**
- Tahin-Dressing 192, 213, 324
 - Teepflanze 138
 - Tees, abgefüllte 139
 - Teilen, Mahlzeiten von 194
 - Testosteron 158
 - Thanksgiving-Essen 192
 - Thompson, Susan Peirce 58, 62, 66, 347, 352
 - Thrive Market 55, 56, 344
 - Tierfabriken 165, 268, 276
 - Antibiotika-Verbindung 275
 - ethische Bedenken 278
 - Klimawandel 261
 - Maßnahmeplan 279
 - Normalisierung der
 - Grausamkeit 272
 - Tierschutzetiketten 277

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

U

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

V

vegane Ernährung 171, 172
vegetarische Ernährungsweise 16, 19,
55, 114, 223
Proteine 17, 298

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

W

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

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

Y

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

Z

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.	vii
Einleitung.	xii

TEIL EINS: ENTGIFTUNG

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

TEIL ZWEI: ERNÄHRUNG

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

TEIL DREI: NETZWERK

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

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

TEIL VIER: TRANSFORMATION

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

REZEPTE FÜR DIE GESUNDHEIT

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

ANHANG

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

Vorwort

von Dr. Joel Fuhrman

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

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

Viele Leute wissen, dass Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Demenz und Krebs überwiegend die Folge schlechter Ernährungsentscheidungen sind. Doch die meisten Leute wissen nichts über den Zusammenhang zwischen industriell verarbeiteten Lebensmitteln, verminderter Intelligenz¹ und psychischen Erkrankungen.² Sie mögen sich auch nicht dessen bewusst sein, dass stark verarbeitete industriell hergestellte Lebensmittel bei der heute verbreiteten Ernährungsweise einen Großteil der Kalorien liefern und Essstörungen und emotionales Überessen fördern, was es schwer machen kann, selbstzerstörerische Essgewohnheiten wieder abzulegen. Sie mögen entsetzt sein zu erfahren, dass Fast-Food-Sucht und der Verzehr von Junkfood das Risiko erhöhen, drogenabhängig oder sogar kriminell zu werden.³ Schlechte Ernährungsgewohnheiten bewirken zudem Veränderungen unserer DNA, die, wenn wir sie an unsere Kinder weitergeben, das Risiko erhöhen, dass diese unter Autismus, Lernschwierigkeiten oder Geburtsfehlern leiden oder an Krebs im Kindesalter erkranken.⁴ Es ist dringend geboten, dass Sie sich mit diesen Erkenntnissen vertraut machen, damit Sie sich selbst und Ihre Angehörigen vor unnötigen Tragödien bewahren können.

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

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

Selbst ein moderater Verzehr von Fast Food oder industriell hergestelltem Gebäck verdoppelt das Risiko, an einer Depression zu erkranken⁷, und der Verzehr von nur einer einzigen Portion Pommes frites wöchentlich erhöht wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge das Brustkrebsrisiko bei Frauen um 27 Prozent.⁸ Langfristig können sogenannte „Frankensteinfoods“, stark verarbeitete gentechnisch veränderte Nahrungsmittel, tödlich sein. Fast Food ist wie Asbest vor 20 Jahren: ein weitverbreiteter stiller Killer.

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

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

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

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

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

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

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

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

KAPITEL I



Der Food-Revolution- Ernährungsplan

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

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

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

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

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

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

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

Leider sind viele der dort erteilten Ratschläge falsch.

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

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

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

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

DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG FÜR MENSCHEN (MEISTENS)

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

KAPITEL 9



Heilen Sie Ihren Darm

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

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

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

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

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

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

KAPITEL 18



Bringen Sie Freunde und Familienangehörige mit

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MEIN BISSEN STEAK

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

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

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

Aber es kam schlimmer. Viel schlimmer.

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

Index

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

A

Abendessen 24, 76, 77, 104, 111, 115,
121, 153, 174, 179, 191, 193, 195,
197, 208, 212, 213, 278
Ackerland 159
Acrylamid 135
Adams, Eric 14
Adventist Health Studie 172, 367
Agaritin 91
Ag Gag Laws 372
Agrarindustrie 229, 272, 273, 285
Agrarsubventionen 282, 284
Aluminium, Kochgeschirr aus 68
Alzheimer xii, 5, 6, 116, 127, 139, 140,
157, 182, 259, 355, 361, 362, 365
Amazon 51, 55, 356
Aminosäuren 22, 44, 98, 150, 334
Amy's Kitchen 197
Anbauen, Gemüse eigenes 124, 253
Antibiotika 6, 71, 99, 100, 101, 165,
168, 263, 275, 276, 277, 279, 294

antihaftbeschichtetes
Kochgeschirr 13, 67
Antikrebswirkung, Nahrungsmitteln
von 91
Apigenin 93, 359
Apoptose 92, 93
Apps
Foodsharing-Apps 193, 194
Menüplanungs-Apps 79
Restaurant-Finder 199
Aquakulturen 46, 47, 168
Armut und Hunger 286
Arsen 151, 164, 167
Hühnchenfleisch, in 167
Reis, in braunem 151
Arthritis 105, 106, 129, 139
Ärzte, Änderung der
Erährungsweise und viii
Asthma 35, 68, 357
Aufbewahrungsbehälter,
Lebensmittel, für 67, 68
Aufmerksamkeitsdefizit-/
Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 6
Austernpilz-Frittata 301
auswärts essen
Ambiente 195
Freundlichkeit 199
Maßnahmeplan 205
Wahl des richtigen
Restaurants 195, 196
intelligent bestellen 197
Autismus vii, 25, 26, 27, 245
Son-Rise-Program 27

B

Bacillus thuringiensis (Bt) 236
 Baldwin, James A. 280
 Ballaststoffe 4, 17, 92, 96, 102, 105, 115, 146, 152, 156, 160, 298, 300, 329, 340
 Hülsenfrüchte 102
 Baskin, Burt xii, 1
 Baskin-Robbins xii, 1, 169, 178, 214
 Bauchspeicheldrüsenkrebs vii, 89
 Bauernmärkte 52, 226, 345
 Baur, Gene 272
 Baxt, Alec 17
 Beeren. *Siehe* Sorte
 Belohnung 285
 Beta-Glucane 102
 Beurteilen, sich selbst 292
 Bhavanani, Anjali 80
 Bio-Anbau 243, 246, 252
 Gesundheit pro Hektar 243
 Bio-Produkte 23, 45, 55, 56, 64, 99, 101, 223, 226, 239, 245, 263, 266, 289, 291, 293
 Kennzeichnung 159, 160
 Maßnahmeplan 240, 248
 Pestizide 238
 Preis für 238, 239, 241
 Bio-Siegel 243, 244
 Bisphenol A (BPA) 20, 357
 Blasenkrebs 82, 315
 Blatt, Ben 51, 356
 Blaubeer-Chia-Brei 299
 Blaubeeren 17, 38, 85, 116, 140, 201, 221, 247, 299, 300, 324, 336
 Blaue Zonen 15, 16, 155, 162, 172
 Bleiprobblem, Trinkwasser, im 70
 Bonanno-Lemos, Gina 190
 Bradley-Kopec, Marianne 223, 252, 353

Brain Fog 203
 Brauner Reis 42, 151
 Brewer, Jenny 188, 321, 340, 353
 Briggs, Shannon 182, 353
 Brody, Jane 102, 359, 360, 364
 Brustkrebs viii, 89, 90, 138, 139, 157, 174
 DDT 99
 Ernährungsempfehlung 89
 Hühnchenfleisch 89
 Soja und 157
 Buddha-Schale 94
 Buettner, Dan 15, 162, 365

C

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

Cultivating-Connections-
Programm 253

Cummins, Ronnie 264, 356, 371

Curcumin 127, 128, 361

D

D'Amico, Angela 64, 352

Dankbarkeit 176, 185, 186, 205, 207,
208, 210, 368

Darmgesundheit ix, 96

Antibiotika und 98, 99, 101

Bauchgefühl hören, auf das 107

Entzündungen, Zusammenhang
mit 97

fermentierte Lebensmittel 104

Glyphosat 98

Maßnahmeplan 107

Probiotika 102, 103

Darmkrebs 89, 128, 148, 156, 164

DDT 99, 360, 370

Demenz vii, ix, 36, 83, 84, 116, 122,
127, 132, 134, 157, 167, 187, 292

Deos Cashew-Frischkäse 306, 343

Deos köstliches Gemüse 332

Depression viii, 354, 363

Desserts, Leckereien und 336

Detroit, Michigan 5, 288

DHA 172

Diabetes xii, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 14, 21, 34,
62, 68, 83, 113, 117, 135, 141, 147,
148, 171, 172, 187, 211, 259, 281,
292, 294, 355, 356, 357, 361, 362,
363, 366

Bisphenol A (BPA) 68

Dorotheys Geschichte 34

Früchte 115

Gemüse, grünes 122

Kates Geschichte 113

Nahrungsunsicherheit und
Armut 281

Nüsse 118

Rotwein 140

Tee 139

tierische Produkte 22, 164

Vollkorngetreide 145

Dickdarmkrebs vii, 147, 315

Dopamin 59, 60, 61, 95, 208

Dressings 320, 321

E

Eat Well Guide 344

Ecocert 244

Eier

Richtlinien zum Food-Revolution-
Ernährungsplan 48

Eierfarmen 277

Einkauf. Siehe Großeinkauf

Einkaufsliste 77, 78, 79, 132, 215

Einsamkeit 174, 175, 190

Eiscreme xii, 1, 2, 3, 48, 62, 169, 178,
188, 280, 336

Eliminationsdiät 32, 33

Emmons, Robert A. 207

Enig, Mary 157, 365

Entwaldung 6, 137, 260

Entzündungen 32, 93, 97, 102, 118,
131, 132, 171

Environmental Working Group
(EWG) 67, 246, 247, 275, 348, 357,
370, 372

EPA 172, 357

Erdbeeren 38, 85, 116, 201, 246, 339

Erdnussbutter 41, 94, 118, 336, 337

Erdnussbutter-Fudge-Bällchen 337

Erektionsstörungen 118

Erkältungen 129

Antibiotika 101

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

F

Fachzeitschriften 100, 117
 Fallon, Sally 157, 365
 Familie 175, 178, 192
 Anfang, der beste 182
 Einflußnahme, gesunde
 Ernährung auf 181
 gemeinsame Mahlzeiten 198, 213
 Gesundheits-Partnerschaft 189
 Maßnahmeplan 185
 Farm Sanctuary 272
 Fermentierung 104, 106, 307
 fettarme Milchprodukte 170
 Fette/Öle
 Ersetzen, Rezept für 297
 Richtlinien zum Food-Revolution-
 Ernährungsplan 42
 Fettleibigkeit viii, xii, 4, 6, 7, 9, 10, 22,
 68, 105, 115, 118, 131, 145, 147,
 172, 232, 259, 281, 294
 Angelas Geschichte 64
 Ginnys Geschichte 64
 Joshs Geschichte 57
 Kates Geschichte 114
 Kindern, bei 223

Nahrungsunsicherheit und
 Armut 281
 Pat Spensleys Geschichte 35
 Versagen der Diät-Industrie 57
 Willenskraft 58
 Figueroa, Paul 161, 353
 Finley, Ron 287, 353
 Fisch und Meeresfrüchte 17, 32, 33,
 47
 Richtlinien zum Food-Revolution-
 Ernährungsplan 46
 Fitnesswettbewerb 189
 Flavonoide 17, 84, 93, 117, 153
 Fleisch 161
 kultiviertes 166
 rotes 164
 Steak-Geschichte des Autors 179
 verarbeitetes 163
 Fleischkonsum 161
 ethische Bedenken 278
 Klimawandel 259
 Maßnahmeplan 279
 Richtlinien zum Food-Revolution-
 Ernährungsplan 48, 49
 Tierquälerei 278
 Wasserreserven 260
 Fleming, Heather 31, 353
 Flint, Michigan (Trinkwasser) 70
 Folsäure 92, 93, 118, 152
 Food Babe's Kokos-Creamsicle-
 Beeren-Pops 339
 Food Revolution Community 34
 Food-Revolution-Ernährungsplan 14,
 162
 Aktionsplan 22
 Frühstück 24
 Fünf-Tage-Ernährungsplan 173
 Lebensmitteltabelle 35
 Rhondas Geschichte 23
 vier Prinzipien 22

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

G

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

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

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

H

Haferflocken 20, 39, 110, 197, 200, 303, 304, 338, 339, 341
 Hallmark Meat Packing Company 274
 Hamlin, Amie 352
 Hamlin, Rick 209, 368
 Hansen, April 81
 Heißhunger 30, 31
 vs. Hunger 30
 Herbizide 98, 146, 237, 241
 Herzerkrankungen vii, ix, xii, 7, 9, 70, 84, 142, 145, 147, 162, 164, 169, 187
 Herzerkrankungsrate 141
 Lebensmittel, die Sie essen sollten 118, 128, 132, 140
 tierische Produkte 22
 heterozyklische aromatische Amine (HAAs) 167

Hirsch, Anne 230
 Hirse mit Aprikosen-Apfel-Kompott und warmer Kokosmilch 304, 343
 Hodge, Liz 251
 Hogan, Rhonda 23, 353
 Homestead Organics Farm 252, 253
 Honeycutt, Emily 123, 352, 361
 Hormonhaushalt, Soja und 158
 Hotelrestaurant 197
 Hu, Frank 164
 Hühnchenfleisch 89
 Hühnerfleisch 49, 167, 218, 259, 270
 gebratenes 167
 Hühnerfutter 270
 Hühnerzucht 271
 Hülsenfrüchte 15, 31, 32, 84, 85, 102, 116, 117, 152, 153, 154, 155, 156, 160, 172, 173, 255, 284
 Blähungen 154
 langes Leben, für ein 152
 Lektin-Kontroverse 154
 Maßnahmeplan 160
 Hummus mit gegrillten roten Paprikas 125, 307
 Hunger
 Armut und 4
 vs. Heißhunger 30

I

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

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

J

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

K

Kaffee 4, 43, 85, 133, 134, 135, 136,
 137, 138, 139, 142, 144, 318, 319
 entkoffeinierter 43, 137
 fair gehandelter 137
 genießen sollte, wie man ihn 137
 kalt gebrühter 137
 Koffeingehalt 135
 positive Wirkungen 134
 Kakaobohnen 141, 142
 Kalbfleisch 49
 Kalium 92, 93, 152, 156, 169
 Karotten 37, 213
 Cremige Möhrensuppe 315
 Kartoffelchips 10, 11, 12, 115, 124,
 135, 211, 212, 291, 295
 Katarakte 140
 Katz, David 16, 362
 Kefir 105, 173
 KFC 89, 358
 Kimchi 85, 105, 107, 360

Kinder. Siehe
 Schulspeisungsprogramme
 Einbeziehen in die
 Essensplanung 216
 helfen, gesundes Essen zu
 mögen 212
 Maßnahmeplan 217
 wählerisches Essverhalten 215
 Kindersklaven 143, 144
 Schokoladenproduktion 226
 King, Martin Luther 181, 218, 368
 klassisches Frühstücks 111
 kleinflächige ökologische
 Landwirtschaft 243
 Klimawandel 243, 257, 258, 264
 Knoblauch 44, 91, 94, 102, 107, 123,
 125, 127, 128, 132, 198, 199, 217,
 302, 307, 310, 312, 313, 314, 315,
 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322,
 325, 331, 332, 333, 334, 335
 Knollensellerie 54
 Kochen 113
 Abend des Vortags, am 77
 gemeinsames 193
 Häufigkeit 80
 Kindern, mit 216
 Kochgeschirr 67, 68, 73
 Koffein 136, 137, 318
 Tee, im 139
 Kohlenstoffbindung 267
 Kokosnusswasser-Kefir 104
 Koloniebildende Einheiten (KBE) 104
 Kombu 154, 160, 313
 Kombucha 43, 105, 106, 107, 360
 konjugierte Linolsäuren 165, 170
 Kräuter und Gewürze 84, 127, 132
 Maßnahmeplan 132
 Pflanzen 132
 Krautsalat 92, 124, 217, 320, 321
 Rezepte 320

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

L

Lachs 46, 168, 171, 196, 239
 Lagerung, Essens des 196
 LaJaunie, Josh 57

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

M

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

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

N

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

O

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

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

P

Paleo-Diät 145
Peppiger Ingwer-Smoothie 305
Perdue Farms 270
Perdue, Jim 270, 271
Pestizide 245, 246
 Dirty Dozen 246
 Früchte, „sauberen“ 15 246
 Getreide 146
 Pestizidproduktion 236
Peter, Evon 162
Pfannkuchen 108, 110, 111
pflanzenbasierte Kost 89, 162, 190,
223
Pharmaindustrie xii
Phytoöstrogene 156, 158
Phytosterine 17
Pilze 37, 85, 90, 91, 94, 95, 123, 124,
125, 140, 263, 302, 310, 311
Pistazien 41, 45, 76, 117, 118, 119, 140
Placebo-Effekt 32
Planung der Rezepte
 Einbeziehung der Kinder 216
Planung, Rezepte der 348
Plastikwasserflaschen 68
Pollan, Michael 327, 353
Polybromierte Biphenyle (PBB) 26
polychlorierten Biphenylen
 (PCBs) 168
Polyphenole 117, 142
Porritt, Jonathon 242
Poultry Science 270, 372
Prabhu, Dorothy 34, 352

Präbiotika 17, 102
präfrontaler Cortex 59
Prima, Stephanie 198, 203, 353
Probiotika 102, 103, 105, 106, 107,
299, 306
Prostatalkrebs 91, 156, 167
 Carotinoide 315
 Fleischkonsum 164
 Milchprodukte 170
Protein
 Aminosäuren 22
 essentielle
 Bedarf decken 22
 Proteinaufnahme erhöhen 109
 Proteinbedarf 18
Protein-Supplement 20
Proviant für unterwegs 213

Q

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

R

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

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

Robbins, River 10, 25, 26, 27, 28, 29,
 32, 54, 108, 144, 212, 213, 230, 231,
 352
 Rollenverteilung,
 geschlechtsspezifische 74
 rotes Fleisch 164
 rote Trauben 140
 Rotwein 44, 139, 140, 142
 Roundup 98, 237, 241, 242, 369, 370

S

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

- Koffein 136
 - Organochlorpestizide 245
 - Protein 18
 - Schwarzaugenbohnen auf
 - thailändische Art 333
 - Schwarze-Bohnen-Salat 160, 322
 - Schweitzer, Albert 186
 - Sellerie 37, 54, 76, 92, 93, 94, 200, 246, 249, 288, 312, 313, 314, 315, 328, 343
 - Serotonin 95, 208
 - Shockey, Christopher und
 - Kirsten 105
 - Skinner, Michael 26
 - Smoothie 109
 - Liebsten, meiner 298
 - Smoothies 8, 93, 109, 110, 116, 129, 142, 298
 - Maßnahmeplan 126
 - Snack
 - Maßnahmeplan 120
 - Snacks 45, 63, 80, 115, 125, 201, 217, 322
 - besten der Welt, die 113
 - Früchte 115
 - Kinder, für 213
 - Nüsse 117
 - Rezepte 306
 - Richtlinientabelle 45
 - unterwegs, für 213
 - Socially Responsible Agriculture
 - Project 271, 345
 - Soja 156, 159, 160
 - Bedenken gegen 157
 - Gesundheit, für 157
 - Schattenseite von 159
 - Solh, Aryana und Aaran 192, 352
 - soziale Dynamiken rund ums
 - Essen 174
 - Spensley, Pat 35, 353
 - Spinat 37, 122, 123, 217, 246, 249, 298, 301, 302, 312, 322, 326
 - Spontaneinkäufe 78
 - Sport 57, 109, 188, 208
 - Sprudelwasser 43, 73, 81, 298
 - Steinmetz, George 273, 372
 - Stevens, Patricia 80
 - Stoffwechsel 30, 108, 207
 - Subventionen 282, 283, 284
 - Marktverzerrung 282
 - Schulmahlzeiten 221
 - Sucht vii, 31, 66, 214
 - Superbugs 275, 360, 372
 - Superfoods 84, 102
 - Suppen 54, 93, 120, 126, 128, 129, 148, 314
 - Rezepte 312
 - Susan G. Komen for Cure 89
 - Süßkartoffel-Scones 300
 - Swan, Anne 202, 352
- T**
- Tahin-Dressing 192, 213, 324
 - Teepflanze 138
 - Tees, abgefüllte 139
 - Teilen, Mahlzeiten von 194
 - Testosteron 158
 - Thanksgiving-Essen 192
 - Thompson, Susan Peirce 58, 62, 66, 347, 352
 - Thrive Market 55, 56, 344
 - Tierfabriken 165, 268, 276
 - Antibiotika-Verbindung 275
 - ethische Bedenken 278
 - Klimawandel 261
 - Maßnahmeplan 279
 - Normalisierung der
 - Grausamkeit 272
 - Tierschutzetiketten 277

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

U

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

V

vegane Ernährung 171, 172
vegetarische Ernährungsweise 16, 19,
55, 114, 223
Proteine 17, 298

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

W

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

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

Y

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

Z

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

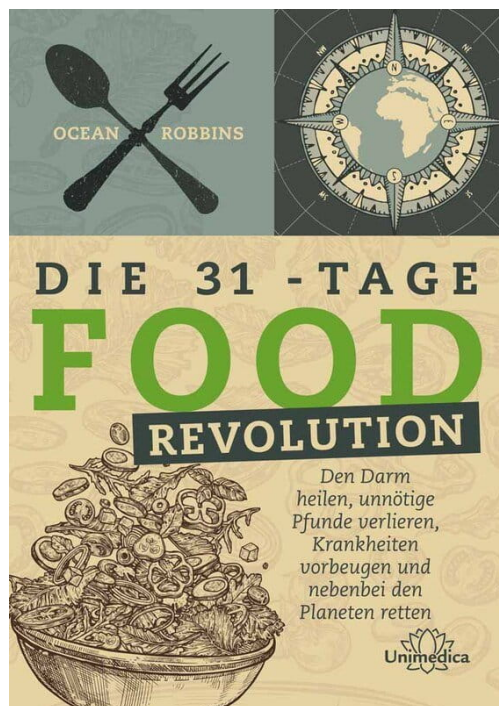
Ocean Robbins

Die 31 - Tage FOOD Revolution

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

408 Seiten, geb.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



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