

Gene Stone

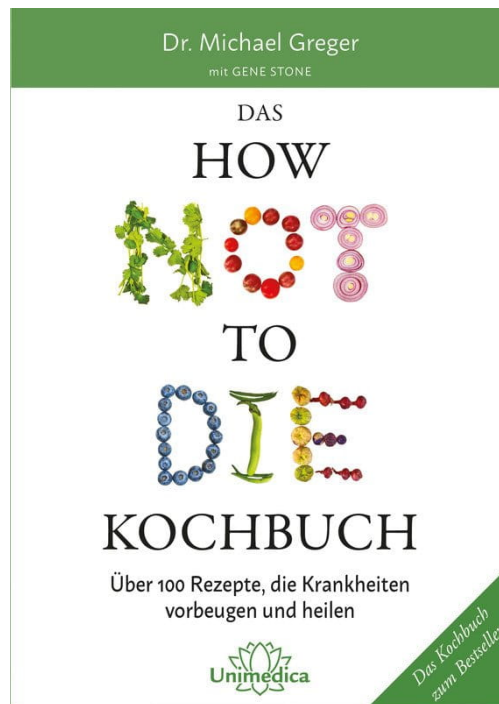
Das HOW NOT TO DIE Kochbuch

Leseprobe

[Das HOW NOT TO DIE Kochbuch](#)

von [Gene Stone](#)

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

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

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



INHALT

Einführung viii

Das Tägliche Dutzend xxi

EINS GRUNDREZEPTE xxiv

ZWEI FRÜHSTÜCK 10

DREI SNACKS, DIPS UND AUFSTRICHE 29

VIER SUPPEN UND CHILIS 46

FÜNF SALATE UND DRESSINGS 68

SECHS BURGER, WRAPS UND MEHR 87

SIEBEN VEGGIE-GENIALE HAUPTGERICHTE 102

ACHT BOHNENSPASS 122

NEUN GROSSARTIGES GETREIDE 141

ZEHN BEILAGEN 162

ELF SÜSSES 184

ZWÖLF GETRÄNKE 205

Beispielmenüs für 14 Tage 220

Zubereitungsmethoden 225

Vorräte einkaufen und lagern 227

Referenzen 230

Bezugsquellen 235

Index 236

Der Bestseller zum Kochbuch 247

EINFÜHRUNG

Ich geb's zu.

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

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

Auch wenn dies zunächst noch keinem Menschen half, verbrachte ich sieben Tage die Woche zwischen staubigen Bücherstapeln im Keller irgendeiner medizinischen Bibliothek, um meine eigene Neugier zu stillen. Was mich aber jeden

Morgen aufs Neue dazu motiviert, aus dem Bett zu springen (und direkt zu meiner Schreibtisch-Laufband-Konstruktion), sind all die Leben, die ich verändern kann und die ich dank der Informationen, die ich aufstöbere, bereits retten konnte. Jahrelang konnte ich Millionen Menschen über die Webseite *NutritionFacts.org* erreichen, doch erst durch die Veröffentlichung von *How Not To Die* brachen tatsächlich alle Dämme. Mein Maileingang, mein Briefkasten und meine Handy-Mobilbox wurden mit Dankesnachrichten von Leserinnen und Lesern förmlich überflutet. Sie alle teilten mir begeistert mit, wie die wissenschaftlichen Informationen, die ich bereitstelle, ihnen und ihren Familien dabei geholfen haben, gesünder zu werden. Was für ein wunderbares Geschenk solche Nachrichten sind!

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

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

Lassen Sie mich folgende Geschichte mit Ihnen teilen:

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

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

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

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

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

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

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

Hallo Doc,

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

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

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

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

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

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

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

Gern geschehen, Chris!

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

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

...

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

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

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

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

an Phytonährstoffen, die in Vollkorngetreide enthalten sind.

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

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

Ich habe versucht sicherzustellen, dass alle Rezepte in diesem Buch nur aus »grünen« Zutaten bestehen. Das heißt aber nicht, dass alle verarbeiteten Produkte schlecht für Sie sind. Lebensmittel sind nicht per se völlig gut oder völlig schlecht, sondern eher besser oder schlechter. Unverarbeitete Lebensmittel sind in der Regel gesünder als verarbeitete. Halten

Sie sich folgendes Beispiel vor Augen: Haferbrei mit ganzen Mandeln ist besser, als Mandelmilch über den Haferbrei zu gießen. Hafermilch ist aber wesentlich besser als Kuhmilch.

...

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

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

BOHNENBURGER MIT HARISSA

ERGIBT **4** PORTIONEN • SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

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

1 EL gemahlene Leinsamen

2 TL geschälte Zitrone, püriert
(siehe Seite 3)

50 g Haferflocken

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

50 g Walnüsse, gehackt

1 kleine Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen

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

2 EL Tahini

2 EL Hefeflocken

1 EL weiße Misopaste

½ TL Paprikapulver (geräuchert)

2 EL frische Petersilie, fein gehackt

Harissa (Seite 9)

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

BOHNEN

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass prämenopausale Frauen, die mehr als etwa 6 Gramm Ballaststoffe pro Tag essen (in 170 g schwarzen Bohnen enthalten), ein um 62 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko haben als Frauen, die täglich weniger als ungefähr 4 Gramm Ballaststoffe aufnehmen. Darüber hinaus schaute sich das American Institute for Cancer Research über eine halbe Million wissenschaftliche Studien an und

veröffentlichte daraufhin einen wegweisenden wissenschaftlichen Konsensbericht, der von einundzwanzig der weltweit führenden Krebsforscher überprüft wurde. Eine der zusammenfassenden Krebspräventionsempfehlungen besteht darin, zu jeder Mahlzeit Vollkorngetreide und/oder Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen oder Linsen) zu essen.¹²⁷ Nicht einmal pro Woche oder einmal pro Tag. Zu jeder Mahlzeit!

Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend

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





RUCOLA-PESTO-PASTA MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

ERGIBT **4** PORTIONEN • SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

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

3 Knoblauchzehen

3 große Handvoll frischer Rucola
oder Spinat

1 große Handvoll frische
Basilikumblätter

2 EL Tahini

2 EL weiße Misopaste

1 EL brauner Reisessig

4 Schalotten, halbiert oder
geviertelt

1 große rote oder gelbe Paprika,
in große Würfel geschnitten

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

8 weiße Champignons

8 Kirschtomaten

¼ TL Zwiebelpulver

¼ TL Knoblauchpulver

¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

230 g Vollkornpasta,
Bohnenpasta oder Ihre
Lieblings-Gemüsespiralnudeln

Nuss-Parmesan (Seite 4)

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

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

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

Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend

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



ZWEI-BEEREN-TARTE MIT PEKANNUSS- SONNENBLUMENKERN-BODEN

ERGIBT **8** PORTIONEN • SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

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

BODEN

100 g Pekan- oder Walnüsse

100 g Sonnenblumenkerne

100 g weiche Medjool-Datteln,
entsteint

FÜLLUNG

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

2 EL Dattelsucker

½ TL geschälte Zitrone, püriert
(siehe Seite 3)

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

½ reife Banane

200 g Heidelbeeren, frisch
oder gefroren und aufgetaut

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

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

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

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

Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend

✗ BEEREN ✗ ANDERES OBST ✗ NÜSSE UND SAMEN

INDEX

A

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

B

Backpapier 225
Bahri-Datteln 8
Bakterien xv, 24
Ballaststoffe xiv
Balsamico-Dattel-Creme 8
Balsamico-geschmortes Bete-Grün 168
Bananen
 Banana-Chocolate-Smoothie 210
Bauchspeicheldrüsenkrebs xv

Beeren

Beerensoße 16
Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
Brombeer-Coulis 192
Cherry-Berry-Smoothie 215
Erdbeer-Balsamico-Dressing 84
Erdbeer-Bananen-Eiscreme 197
Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195
Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-
 Sonnenblumenkern-Boden 203

Beilagen 162

Buffalo-Blumenkohl mit Ranch-Dressing 183
Gebackene Zwiebelringe 180
Gedünstetes Knoblauch-Blattgemüse 178
Gefüllte Süßkartoffeln mit Balsamico-Dattel-
 Crème 176
Geröstete Rote Bete mit Balsamico-geschmortem
 Bete-Grün 168
Gerösteter Spargel mit Gelbe-Paprika-
 Béarnaise 164
Sautierter Rotkohl 173
Spinat & Tomaten auf indische Art 170
Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit
 Pekannüssen 167

Beispielmenüs für 14 Tage 220

Beriberi x

Bestrahlung xix

Birnen

Warmes Birnenkompott 18

Bisphenol A (BPA) 33

Blattgemüse

Balsamico-geschmortes Bete-Grün 168
Gedünstetes Knoblauch-Blattgemüse 178
Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121
Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
Super Green Smoothie 216
zehn Arten Blattgemüse zu essen 178

Bleibelastung 197

Blumenkohl

- Blumenkohlstampf 175
- Blumenkohlsteaks mit Chermoula-Soße 118
- Buffalo-Blumenkohl mit Ranch-Dressing 183
- Curry-Blumenkohl-Suppe 59
- Ganz gerösteter Blumenkohl mit Zitronen-Tahini-Soße 115
- Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
- Krebs und 115
- Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
- Süßkartoffelpfanne 27

Bluthochdruck

- Auswirkung aufs Gehirn xvi
- Leinsamen bei xvii
- Rote Bete bei 169
- vollwertige pflanzenbasierte Ernährung bei xvi

Blutkörperchen xv

Blutkrebs xvii

BMI (Body Mass Index) xvi

Bohnen

- Artischocken-Spinat-Dip 30
- Bohnenburger mit Harissa 138
- Dip aus Schwarzaugenbohnen und gerösteter roter Paprika 36
- Edamame-Guacamole 38
- Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155
- Gelbe-Erbesen-Dal mit Brunnenkresse 134
- Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
- Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit pikanter Ingwersoße 128
- Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
- Kichererbsen-Curry-Wraps 92
- Kichererbsen-Gemüse-Tagine 124
- Kochtipps 2
- Marokkanische Linsensuppe 63
- Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
- Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
- Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127
- Rote-Bohnen-Gemüse-Gumbo 54
- Schwarze-Bohnen-Burger 88
- Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94

Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56

Shepherd's Pie mit Linsen 133

Sommergarten-Gazpacho 60

Süßkartoffelpfanne 27

Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150

Zitroniges Hummus 33

BPA (Bisphenol A) 33

Bratäpfel, Knusprig gefüllte 190

Brokkoli

Blutkrebs und xvii

Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152

Infektionskrankheiten und xv

Brombeer-Coulis 192

Brownies 198

Brunnenkresse

Gelbe-Erbesen-Dal mit Brunnenkresse 134

Brustkrebs

Äpfel und 190

Ballaststoffe und 138

Cholesterin und xviii

Leinsamen und 15

Rosenkohl und 167

Sojaprodukte und 99

Spinat und 94

vollwertige pflanzenbasierte Ernährung und xviii

Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146

Buffalo-Blumenkohl mit Ranch-Dressing 183

Burger, Wraps und Mehr 87

Kichererbsen-Curry-Wraps 92

Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101

Rote-Bete-Burger 98

Schwarze-Bohnen-Burger 88

Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94

Sloppy Jacks 91

Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97

Burritos

Gebackene Frühstücksburritos 24

Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94

C

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

D

Dal, Gelbe-Erbsen- mit Brunnenkresse 134
Darmkrebs xv
Datteln 8
 Bahri-Datteln 8
 Balsamico-Dattel-Creme 8
 Dattelsirup 3
Depression xviii
Desserts 184
 Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
 Cremige No Bake Brownies 198
 Erdbeer-Bananen-Eiscreme 197

 Frische Obstspieße mit Brombeer-Coulis 192
 Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195
 Knusprig gefüllte Bratäpfel 190
 Mandel-Schokoladen-Trüffel 187
 No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189
 Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-
 Sonnenblumenkern-Boden 203

Diabetes ix, xv
Dips und Aufstriche 29
 Artischocken-Spinat-Dip 30
 Edamame-Guacamole 38
 Kürbiskern-Dip 35
 Sommer-Salsa 41
 Zitroniges Hummus 33
Doppelportionen 2
Drei-Bohnen-Chili 64
Drei-Samen-Cracker 34
Dulse-Algen 51
Dünsten 225

E

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

F

Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte 2, 108

FrISChe Obstspieße mit Brombeer-Coulis 192

Frühstück 10

Arme Ritter mit Beerensoße 16

Gebackene Frühstücksburritos 24

Getreidebrei-Frühstücksbowl 22

Schokoladiger Haferbrei 21

Sommerlicher Haferbrei 12

Superfood-Frühstücksbissen 15

Süßkartoffelpfanne 27

Warmes Birnenkompott 18

G

Ganz gerösteter Blumenkohl mit Zitronen-Tahini-Soße 115

Gazpacho

Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75

Sommergarten-Gazpacho 60

Gebackene Zwiebelringe 180

Gefüllte Portobello-Pilze mit Kräuter-Pilz-Soße 112

Gefüllte Süßkartoffeln mit Balsamico-Datteln-Creme 176

Gelbe Lebensmittel (Ampelsystem für Lebensmittel) xi

Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152

Gemüsebrühe 6

Gemüse-Chili für Champions 66

Gemüsereis, Ungebratener 144

Gemüsetürmchen mit Tomaten-Paprika-Coulis 116

Geräuchertes Fleisch xviii

Geräuchertes Paprikapulver 62

Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44

Geröstete Paprika 9

Gerösteter Knoblauch 5

Geröstete Rote Bete mit Balsamico-geschmortem Bete-Grün 168

Gerösteter Spargel mit Gelbe-Paprika-Béarnaise 164

Geröstetes Gemüse, Lasagne aus 111

Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit pikanter Ingwer-soße 128

Gesunde Hot Sauce 6

Gesündeste Ernährung x

Gesundheit

eigener Einfluss auf ix

Gesundheitsstudien

Black Women's Health Study xviii

Iowa Women's Health Study xvii

Getränke 205

Goldener Chai 209

Wasser 206

Zitrone-Ingwer-Erfrischung 206

Getreide 141

angereichertes x

Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146

einkaufen 227

Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155

Getreidebrei-Frühstücksbowl 22

Goldenes Quinoa-Taboulé 70

Hoppin' John Gefüllte Kohlrouladen 158

Kochtipps 2

Lasagne aus geröstetem Gemüse 111

Mac & Cheese 143

Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
raffiniertes x

Rote-Bete-Burger 98

Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156

Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56

Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150

Getreidebrei-Frühstücksbowl 22

Getrocknete Datteln 187

Gewicht xvi

Gewürze

Kardamom 62

kochen mit 62

Paprikapulver, geräuchertes 62

Pikante Gewürzmischung 4

Safran xviii

Giftige Schwermetalle xix

Goldener Chai 209

Goldene Soße 156

Goldenes Quinoa-Taboulé 70

Grippe xv

Grüne Lebensmittel (Ampelsystem) xi

Grünkohl

Cholesterin und 56

gesundheitliche Vorteile von 56

Grünkohlchips mit Käsenote 42

Grünkohlсалat mit Göttlichem Avocado-Dressing 72

Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56

Weißer-Bohnen-Grünkohl-Suppe 48

Guacamole 38

Gumbo 54

H

Haferbrei xi, xvii, 12

Schokoladiger Haferbrei 21

Sommerlicher Haferbrei 12

Haferflocken xi

No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189

Hanfherzen 83

Harissa 9

Hauptgerichte 102

Blumenkohlsteaks mit Chermoula-Soße 118

Bohnenburger mit Harissa 138

Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146

Ganz gerösteter Blumenkohl mit Zitronen-Tahini-Soße 115

Gefüllte Portobello-Pilze mit Kräuter-Pilz-Soße 112

Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155

Gelbe-Erbesen-Dal mit Brunnenkresse 134

Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152

Gemüsetürmchen mit Tomaten-Parika-Coulis 116

Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit pikanter Ingwersoße 128

Hoppin' John Gefüllte Kohlrouladen 158

Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130

Kichererbsen-Gemüse-Tagine 124

Lasagne aus geröstetem Gemüse 111

Mac & Cheese 143

Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen & Tomaten 106

Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121

Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149

Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127

Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156

Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161

Shepherd's Pie mit Linsen 133

Sojaschnetzel Louisiana Style 137

Spaghettikürbis Arrabbiata 108

Ungebratener Gemüseris 144

Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150

Zucchini-Nudeln mit Avocado-Cashew-Cremesoße 105

Hefeflocken 4, 44

Heidelbeeren xv

Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden 203

Herzerkrankungen xiii, xix

Hidradenitis Suppurativa 4

Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195

Hirnkrankheiten

Alzheimer xiv

erhöhter Blutdruck und xvi

Schlaganfälle xiv

vollwertige pflanzenbasierte Ernährung bei xiv

Hoppin' John Gefüllte Kohlrouladen 158

How Not To Die (Greger) viii

Hühnchen

Krebs des Verdauungssystems xv

Lebererkrankungen xvii

Schwermetalle in xix

Hyperfiltration der Nieren xviii

I

Ikeda, Kikunae 5

Immunfunktion 112, 121

Ingwer

Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80

Pikante Ingwersoße 128

Zitrone-Ingwer-Erfrischung 206

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

J

Jackfrucht 91

K

Kakaopulver

Banana-Chocolate-Smoothie 210
Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
Cremige No Bake Brownies 198
Mandel-Schokolade-Trüffel 187
Schokoladiger Haferbrei 21

Kalium xiv

Kardamom 62

Karotten

Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen &
Tomaten 106
Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76
Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit
Pekannüssen 167

Kichererbsen

Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44
gesundheitliche Vorteile von 92
Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
Kichererbsen-Curry-Wraps 92
Kichererbsen-Gemüse-Tagine 124
Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
Zitroniges Hummus 33

Killerzellen, natürliche xv

Knoblauch

Gedünstetes Knoblauch-Blattgemüse 178
Gerösteter Knoblauch 5
Knoblauch-Caesar-Dressing 83
zur Krebsprävention 7

Knusprig gefüllte Bratäpfel 190

Köcheln 225

Kochtipps 2

Kohlblätter

Hoppin' John gefüllte Kohlrouladen 158
Rauchige Schwarzaugenbohnen &
Kohlblätter 127

Kombu-Algen 51

Kopfsalat 92

Koronare Herzkrankheiten

Campbell xiii
Cholesterin xii
Esselstyn xiii
Ornish x
Pritikin, Nathan und xii
vollwertige pflanzenbasierte Ernährung und xiii

Krankheiten

Ernährung und xii

Krebs

Bauchspeicheldrüsenkrebs xv
Blutkrebs xvii
Brustkrebs xviii
des Verdauungssystems xiv
EPIC-Studie zu xv
Lungenkrebs xiii
Prostatakrebs xviii

Krebsbekämpfende Lebensmittel

Blumenkohl 115
Bohnen 138
Brokkoli xiii
dunkelgrünes Blattgemüse xvii
Hülsenfrüchte xv
Knoblauch 7
Kurkuma xv
Leinsamen 15
Rosenkohl 167
Soja 99
Spinat 94
Zwiebeln 181

Kürbis

Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-
Soße 155
Pumpkin-Pie-Smoothie 212
Spaghettikürbis Arrabiata 108

Kurkuma xxi

als krebsbekämpfendes Lebensmittel xv
in Arme Ritter mit Beerensoße 16

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

L

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

M

Mac & Cheese 143
Magenkrebs 7
Mandelmilch 2
Arme Ritter mit Beerensoße 16
Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
Getreidebrei-Frühstücksbowl 22
Goldener Chai 209
Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
Ranch-Dressing 7
Sommerlicher Haferbrei 12
Mandeln
Mandelmus 2
Mandelmus-Soße 146
Mandel-Schokoladen-Trüffel 187
Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80

Marokkanische Linsensuppe 63
Medikamente xii, xvi, xvii, xx
Menstruationsbeschwerden 128
Misopaste 7
Misosuppe mit Spinat & Dulse-Algen 51
Morbus Crohn 4
Multiples Myelom xvii

N

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

O

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

P

Pak Choi 128

Paprika

Dip aus Schwarzaugenbohnen & gerösteter roter

Paprika 36

Gelbe-Paprika-Béarnaise 164

gesundheitliche Vorteile von 117

Harissa 9

Paprikapulver 62

rösten 9

Tomaten-Paprika-Coulis 116

und Parkinson 117

Parkinson xix

Pasta

Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit

Mandelmus-Soße 146

Lasagne aus geröstetem Gemüse 111

Mac & Cheese 143

Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161

Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150

Pawpaw 80

Pekannüsse

Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit

Pekannüssen 167

Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-

Sonnenblumenkern-Boden 203

Permanente, Kaiser xi

Pesto

Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen &

Tomaten 106

Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161

Pfannenbraten 225

Pfirsich, -Himbeer-Knuspertraum 195

Pflanzenpigmente 59

Phytate xv

Pikante Gewürzmischung 4

Pikante Ingwersoße 128

Pilze

Gefüllte Portobello-Pilze mit Kräuter-Pilz-

Soße 112

gesundheitliche Vorteile von 121

Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121

Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat &

Pilzen 94

Pistazien-Spinat-Salat mit Erdbeer-Balsamico-Dressing 84

Polychlorbiphenyl (PCB) xix

Popcorn 44

Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121

Pritikin, Nathan xi

Prostatakrebs xviii

Prozac xviii

Pudding, Beeriger Schoko-Chia- 200

Pumpkin-Pie-Smoothie 212

Q

Quecksilber xix

Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101

Quinoa

Goldenes Quinoa-Taboulé 70

Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149

Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa &

Grünkohl 56

R

Raffiniertes Getreide x

Ranch-Dressing 7

Raucharoma, Geröstete Kichererbsen mit 44

Reis

Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152

Naturreis x

weißer Reis x

Rohe Nüsse 108

Rosenkohl

Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit

Pekannüssen 167

Rösten 225

Paprika 9

Rote Bete

Geröstete Rote Bete mit Balsamico-geschmortem

Bete-Grün 168

gesundheitliche Vorteile von 169

Rote-Bete-Burger 98

Rote-Bohnen-Gemüse-Gumbo 54

Rote Lebensmittel (Ampelsystem) xi

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

S

Safran xviii
Salate und Dressings 68
 Goldenes Quinoa-Taboulé 70
 Grünkohlalat mit Göttlichem Avocado-Dressing 72
 Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80
 Pistazien-Spinat-Salat mit Erdbeer-Balsamico-Dressing 84
 Salat aus gehacktem Gemüse 79
 Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75
 Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76
 Supersalat mit Knoblauch-Caesar-Dressing & Hanfherzen 83
Salsa, Sommer- 41
Scharfe asiatische Gemüsesuppe 52
Schlaganfall xiv
Schmoren 225
Schulmedizin xii, xx
Schwangerschaft xiii, 51
Schwarzaugenbohnen
 Dip aus Schwarzaugenbohnen & gerösteter roter Paprika 36
 Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127
Schwarze Bohnen
 Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155
 Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
 Schwarze-Bohnen-Burger 88
 Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94
 Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75
 Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56
Sehverlust xvi
Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76
Silikon-Backmatten 225
Sirup, Dattel- 3

Sloppy Jacks 91
Smoothies
 Banana-Chocolate-Smoothie 210
 Cherry-Berry-Smoothie 215
 Pumpkin-Pie-Smoothie 212
 Super Green Smoothie 216
 V-12-Gemüsebombe 219
Snacks, Dips und Aufstriche 29
 Artischocken-Spinat-Dip 30
 Dip aus Schwarzaugenbohnen & gerösteter roter Paprika 36
 Drei-Samen-Cracker 34
 Edamame-Guacamole 38
 Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44
 Grünkohlchips mit Käsenote 42
 Kürbiskern-Dip 35
 Popcorn 44
 Sommer-Salsa 41
 Zitroniges Hummus 33
Softdrinks xvii
Soja
 Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146
 Edamame-Guacamole 38
 Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit Pikanter Ingwersoße 128
 Misopaste 7
 Sojaschnetzel Louisiana Style 137
 Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97
Sommergarten-Gazpacho 60
Sommerlicher Haferbrei 12
Soßen
 Arrabiata-Soße 108
 Avocado-Cashew-Cremesoße 105
 Balsamico-Dattel-Crème 8
 Beerensoße 16
 Chermoula-Soße 118
 Gelbe-Paprika-Béarnaise 164
 Goldene Soße 156
 Harissa 9
 Kräuter-Pilz-Soße 112
 Linsen-Bolognese 150
 Mandelmus-Soße 146
 Schwarze-Bohnen-Soße 155

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

- Süßkartoffeln
 - Gebackene Frühstücksburritos 24
 - Gefüllte Süßkartoffeln mit Balsamico-Datteln-Crème 176
 - Süßkartoffelpfanne 27

T

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

U

- Umami-Soße 5

V

- V-12-Gemüsebombe 219
- Veganismus x

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

W

Walnüsse 106
 No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189
 Warmes Birnenkompott 18

Wasser 206
 Weiße Blutkörperchen xv
 Weiße Bohnen
 Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen &
 Tomaten 106
 Weiße-Bohnen-Grünkohl-Suppe 48
 Weißer Reis x
 Weizen x
 Wraps
 Kichererbsen-Curry-Wraps 92
 Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
 Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat &
 Pilzen 94
 Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97

Z

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

DER BESTSELLER ZUM KOCHBUCH

Die meisten aller frühzeitigen Todesfälle lassen sich verhindern – und zwar, so überraschend es klingen mag, durch einfache Änderungen der eigenen Lebens- und Ernährungsweise.

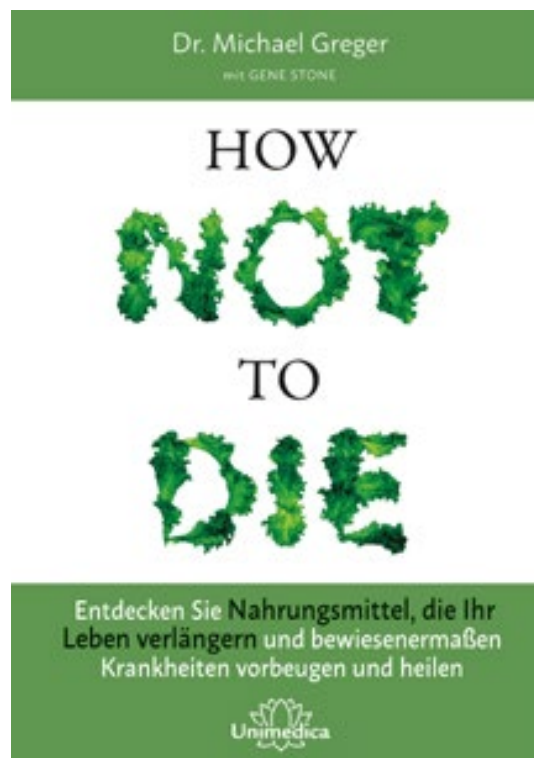
Dr. Michael Greger, international renommierter Arzt, Ernährungswissenschaftler und Gründer des Online-Informationportals Nutritionfacts.org, lüftet in seinem weltweit außergewöhnlich erfolgreichen Bestseller das am besten gehütete Geheimnis der Medizin: Wenn die Grundbedingungen stimmen, kann sich der menschliche Körper selbst heilen.

In *How Not To Die* analysiert Greger die häufigsten 15 Todesursachen der westlichen Welt, zu denen z. B. Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck und Parkinson zählen, und erläutert auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Forschungser-

gebnisse, wie diese verhindert, in ihrer Entstehung aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können.

Darüber hinaus erklärt er auf verständliche und enorm fesselnde, aber stets wissenschaftlich fundierte Weise, welche Lebensmittel besonders wertvoll und gesund für die verschiedenen Organe und Funktionen des menschlichen Körpers sind und wie diese am besten kombiniert und verzehrt werden können. Sein „Tägliches Dutzend“ fasst in einer so übersichtlichen wie praktischen Checkliste alle die Lebensmittel zusammen, die eine optimale Gesundheit unterstützen.

Dieses Buch ist ein Muss für alle, die ihre gesundheitliche Zukunft selbstbestimmt und gut informiert in die eigenen Hände nehmen möchten.





INHALT

Einführung viii

Das Tägliche Dutzend xxi

EINS GRUNDREZEPTE xxiv

ZWEI FRÜHSTÜCK 10

DREI SNACKS, DIPS UND AUFSTRICHE 29

VIER SUPPEN UND CHILIS 46

FÜNF SALATE UND DRESSINGS 68

SECHS BURGER, WRAPS UND MEHR 87

SIEBEN VEGGIE-GENIALE HAUPTGERICHTE 102

ACHT BOHNENSPASS 122

NEUN GROSSARTIGES GETREIDE 141

ZEHN BEILAGEN 162

ELF SÜSSES 184

ZWÖLF GETRÄNKE 205

Beispielmenüs für 14 Tage 220

Zubereitungsmethoden 225

Vorräte einkaufen und lagern 227

Referenzen 230

Bezugsquellen 235

Index 236

Der Bestseller zum Kochbuch 247

EINFÜHRUNG

Ich geb's zu.

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

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

Auch wenn dies zunächst noch keinem Menschen half, verbrachte ich sieben Tage die Woche zwischen staubigen Bücherstapeln im Keller irgendeiner medizinischen Bibliothek, um meine eigene Neugier zu stillen. Was mich aber jeden

Morgen aufs Neue dazu motiviert, aus dem Bett zu springen (und direkt zu meiner Schreibtisch-Laufband-Konstruktion), sind all die Leben, die ich verändern kann und die ich dank der Informationen, die ich aufstöbere, bereits retten konnte. Jahrelang konnte ich Millionen Menschen über die Webseite *NutritionFacts.org* erreichen, doch erst durch die Veröffentlichung von *How Not To Die* brachen tatsächlich alle Dämme. Mein Maileingang, mein Briefkasten und meine Handy-Mobilbox wurden mit Dankesnachrichten von Leserinnen und Lesern förmlich überflutet. Sie alle teilten mir begeistert mit, wie die wissenschaftlichen Informationen, die ich bereitstelle, ihnen und ihren Familien dabei geholfen haben, gesünder zu werden. Was für ein wunderbares Geschenk solche Nachrichten sind!

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

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

Lassen Sie mich folgende Geschichte mit Ihnen teilen:

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

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

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

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

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

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

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

Hallo Doc,

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

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

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

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

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

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

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

Gern geschehen, Chris!

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

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

...

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

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

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

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

an Phytonährstoffen, die in Vollkorngetreide enthalten sind.

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

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

Ich habe versucht sicherzustellen, dass alle Rezepte in diesem Buch nur aus »grünen« Zutaten bestehen. Das heißt aber nicht, dass alle verarbeiteten Produkte schlecht für Sie sind. Lebensmittel sind nicht per se völlig gut oder völlig schlecht, sondern eher besser oder schlechter. Unverarbeitete Lebensmittel sind in der Regel gesünder als verarbeitete. Halten

Sie sich folgendes Beispiel vor Augen: Haferbrei mit ganzen Mandeln ist besser, als Mandelmilch über den Haferbrei zu gießen. Hafermilch ist aber wesentlich besser als Kuhmilch.

...

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

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

BOHNENBURGER MIT HARISSA

ERGIBT **4** PORTIONEN • SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

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

1 EL gemahlene Leinsamen

2 TL geschälte Zitrone, püriert
(siehe Seite 3)

50 g Haferflocken

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

50 g Walnüsse, gehackt

1 kleine Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen

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

2 EL Tahini

2 EL Hefeflocken

1 EL weiße Misopaste

½ TL Paprikapulver (geräuchert)

2 EL frische Petersilie, fein gehackt

Harissa (Seite 9)

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

BOHNEN

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass prämenopausale Frauen, die mehr als etwa 6 Gramm Ballaststoffe pro Tag essen (in 170 g schwarzen Bohnen enthalten), ein um 62 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko haben als Frauen, die täglich weniger als ungefähr 4 Gramm Ballaststoffe aufnehmen. Darüber hinaus schaute sich das American Institute for Cancer Research über eine halbe Million wissenschaftliche Studien an und

veröffentlichte daraufhin einen wegweisenden wissenschaftlichen Konsensbericht, der von einundzwanzig der weltweit führenden Krebsforscher überprüft wurde. Eine der zusammenfassenden Krebspräventionsempfehlungen besteht darin, zu jeder Mahlzeit Vollkorngetreide und/oder Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen oder Linsen) zu essen.¹²⁷ Nicht einmal pro Woche oder einmal pro Tag. Zu jeder Mahlzeit!

Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend

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





RUCOLA-PESTO-PASTA MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

ERGIBT **4** PORTIONEN • SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

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

3 Knoblauchzehen

3 große Handvoll frischer Rucola
oder Spinat

1 große Handvoll frische
Basilikumblätter

2 EL Tahini

2 EL weiße Misopaste

1 EL brauner Reisessig

4 Schalotten, halbiert oder
geviertelt

1 große rote oder gelbe Paprika,
in große Würfel geschnitten

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

8 weiße Champignons

8 Kirschtomaten

¼ TL Zwiebelpulver

¼ TL Knoblauchpulver

¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

230 g Vollkornpasta,
Bohnenpasta oder Ihre
Lieblings-Gemüsespiralnudeln

Nuss-Parmesan (Seite 4)

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

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

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

Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend

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



ZWEI-BEEREN-TARTE MIT PEKANNUSS- SONNENBLUMENKERN-BODEN

ERGIBT **8** PORTIONEN • SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

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

BODEN

100 g Pekan- oder Walnüsse

100 g Sonnenblumenkerne

100 g weiche Medjool-Datteln,
entsteint

FÜLLUNG

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

2 EL Dattelsucker

½ TL geschälte Zitrone, püriert
(siehe Seite 3)

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

½ reife Banane

200 g Heidelbeeren, frisch
oder gefroren und aufgetaut

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

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

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

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

Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend

✗ BEEREN ✗ ANDERES OBST ✗ NÜSSE UND SAMEN

INDEX

A

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

B

Backpapier 225
Bahri-Datteln 8
Bakterien xv, 24
Ballaststoffe xiv
Balsamico-Dattel-Creme 8
Balsamico-geschmortes Bete-Grün 168
Bananen
 Banana-Chocolate-Smoothie 210
Bauchspeicheldrüsenkrebs xv

Beeren

 Beerensoße 16
 Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
 Brombeer-Coulis 192
 Cherry-Berry-Smoothie 215
 Erdbeer-Balsamico-Dressing 84
 Erdbeer-Bananen-Eiscreme 197
 Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195
 Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-
 Sonnenblumenkern-Boden 203

Beilagen 162

 Buffalo-Blumenkohl mit Ranch-Dressing 183
 Gebackene Zwiebelringe 180
 Gedünstetes Knoblauch-Blattgemüse 178
 Gefüllte Süßkartoffeln mit Balsamico-Dattel-
 Crème 176
 Geröstete Rote Bete mit Balsamico-geschmortem
 Bete-Grün 168
 Gerösteter Spargel mit Gelbe-Paprika-
 Béarnaise 164
 Sautierter Rotkohl 173
 Spinat & Tomaten auf indische Art 170
 Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit
 Pekannüssen 167

Beispielmenüs für 14 Tage 220

Beriberi x

Bestrahlung xix

Birnen

 Warmes Birnenkompott 18

Bisphenol A (BPA) 33

Blattgemüse

 Balsamico-geschmortes Bete-Grün 168
 Gedünstetes Knoblauch-Blattgemüse 178
 Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121
 Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
 Super Green Smoothie 216
 zehn Arten Blattgemüse zu essen 178

Bleibelastung 197

Blumenkohl

- Blumenkohlstampf 175
- Blumenkohlsteaks mit Chermoula-Soße 118
- Buffalo-Blumenkohl mit Ranch-Dressing 183
- Curry-Blumenkohl-Suppe 59
- Ganz gerösteter Blumenkohl mit Zitronen-Tahini-Soße 115
- Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
- Krebs und 115
- Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
- Süßkartoffelpfanne 27

Bluthochdruck

- Auswirkung aufs Gehirn xvi
- Leinsamen bei xvii
- Rote Bete bei 169
- vollwertige pflanzenbasierte Ernährung bei xvi

Blutkörperchen xv

Blutkrebs xvii

BMI (Body Mass Index) xvi

Bohnen

- Artischocken-Spinat-Dip 30
- Bohnenburger mit Harissa 138
- Dip aus Schwarzaugenbohnen und gerösteter roter Paprika 36
- Edamame-Guacamole 38
- Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155
- Gelbe-Erbesen-Dal mit Brunnenkresse 134
- Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
- Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit pikanter Ingwersoße 128
- Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
- Kichererbsen-Curry-Wraps 92
- Kichererbsen-Gemüse-Tagine 124
- Kochtipps 2
- Marokkanische Linsensuppe 63
- Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
- Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
- Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127
- Rote-Bohnen-Gemüse-Gumbo 54
- Schwarze-Bohnen-Burger 88
- Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94

Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56

Shepherd's Pie mit Linsen 133

Sommergarten-Gazpacho 60

Süßkartoffelpfanne 27

Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150

Zitroniges Hummus 33

BPA (Bisphenol A) 33

Bratäpfel, Knusprig gefüllte 190

Brokkoli

Blutkrebs und xvii

Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152

Infektionskrankheiten und xv

Brombeer-Coulis 192

Brownies 198

Brunnenkresse

Gelbe-Erbesen-Dal mit Brunnenkresse 134

Brustkrebs

Äpfel und 190

Ballaststoffe und 138

Cholesterin und xviii

Leinsamen und 15

Rosenkohl und 167

Sojaprodukte und 99

Spinat und 94

vollwertige pflanzenbasierte Ernährung und xviii

Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146

Buffalo-Blumenkohl mit Ranch-Dressing 183

Burger, Wraps und Mehr 87

Kichererbsen-Curry-Wraps 92

Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101

Rote-Bete-Burger 98

Schwarze-Bohnen-Burger 88

Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94

Sloppy Jacks 91

Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97

Burritos

Gebackene Frühstücksburritos 24

Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94

C

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

D

Dal, Gelbe-Erbsen- mit Brunnenkresse 134
Darmkrebs xv
Datteln 8
 Bahri-Datteln 8
 Balsamico-Dattel-Creme 8
 Dattelsirup 3
Depression xviii
Desserts 184
 Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
 Cremige No Bake Brownies 198
 Erdbeer-Bananen-Eiscreme 197

 Frische Obstspieße mit Brombeer-Coulis 192
 Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195
 Knusprig gefüllte Bratäpfel 190
 Mandel-Schokoladen-Trüffel 187
 No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189
 Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-
 Sonnenblumenkern-Boden 203

Diabetes ix, xv
Dips und Aufstriche 29
 Artischocken-Spinat-Dip 30
 Edamame-Guacamole 38
 Kürbiskern-Dip 35
 Sommer-Salsa 41
 Zitroniges Hummus 33
Doppelportionen 2
Drei-Bohnen-Chili 64
Drei-Samen-Cracker 34
Dulse-Algen 51
Dünsten 225

E

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

F

Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte 2, 108

FrISChe Obstspieße mit Brombeer-Coulis 192

Frühstück 10

Arme Ritter mit Beerensoße 16

Gebackene Frühstücksburritos 24

Getreidebrei-Frühstücksbowl 22

Schokoladiger Haferbrei 21

Sommerlicher Haferbrei 12

Superfood-Frühstücksbissen 15

Süßkartoffelpfanne 27

Warmes Birnenkompott 18

G

Ganz gerösteter Blumenkohl mit Zitronen-Tahini-Soße 115

Gazpacho

Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75

Sommergarten-Gazpacho 60

Gebackene Zwiebelringe 180

Gefüllte Portobello-Pilze mit Kräuter-Pilz-Soße 112

Gefüllte Süßkartoffeln mit Balsamico-Datteln-Creme 176

Gelbe Lebensmittel (Ampelsystem für Lebensmittel) xi

Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152

Gemüsebrühe 6

Gemüse-Chili für Champions 66

Gemüsereis, Ungebratener 144

Gemüsetürmchen mit Tomaten-Paprika-Coulis 116

Geräuchertes Fleisch xviii

Geräuchertes Paprikapulver 62

Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44

Geröstete Paprika 9

Gerösteter Knoblauch 5

Geröstete Rote Bete mit Balsamico-geschmortem Bete-Grün 168

Gerösteter Spargel mit Gelbe-Paprika-Béarnaise 164

Geröstetes Gemüse, Lasagne aus 111

Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit pikanter Ingwer-soße 128

Gesunde Hot Sauce 6

Gesündeste Ernährung x

Gesundheit

eigener Einfluss auf ix

Gesundheitsstudien

Black Women's Health Study xviii

Iowa Women's Health Study xvii

Getränke 205

Goldener Chai 209

Wasser 206

Zitrone-Ingwer-Erfrischung 206

Getreide 141

angereichertes x

Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146

einkaufen 227

Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155

Getreidebrei-Frühstücksbowl 22

Goldenes Quinoa-Taboulé 70

Hoppin' John Gefüllte Kohlrouladen 158

Kochtipps 2

Lasagne aus geröstetem Gemüse 111

Mac & Cheese 143

Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
raffiniertes x

Rote-Bete-Burger 98

Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156

Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56

Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150

Getreidebrei-Frühstücksbowl 22

Getrocknete Datteln 187

Gewicht xvi

Gewürze

Kardamom 62

kochen mit 62

Paprikapulver, geräuchertes 62

Pikante Gewürzmischung 4

Safran xviii

Giftige Schwermetalle xix

Goldener Chai 209

Goldene Soße 156

Goldenes Quinoa-Taboulé 70

Grippe xv

Grüne Lebensmittel (Ampelsystem) xi

Grünkohl

Cholesterin und 56

gesundheitliche Vorteile von 56

Grünkohlchips mit Käsenote 42

Grünkohlсалat mit Göttlichem Avocado-Dressing 72

Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56

Weißer-Bohnen-Grünkohl-Suppe 48

Guacamole 38

Gumbo 54

H

Haferbrei xi, xvii, 12

Schokoladiger Haferbrei 21

Sommerlicher Haferbrei 12

Haferflocken xi

No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189

Hanfherzen 83

Harissa 9

Hauptgerichte 102

Blumenkohlsteaks mit Chermoula-Soße 118

Bohnenburger mit Harissa 138

Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146

Ganz gerösteter Blumenkohl mit Zitronen-Tahini-Soße 115

Gefüllte Portobello-Pilze mit Kräuter-Pilz-Soße 112

Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155

Gelbe-Erbesen-Dal mit Brunnenkresse 134

Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152

Gemüsetürmchen mit Tomaten-Parika-Coulis 116

Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit pikanter Ingwersoße 128

Hoppin' John Gefüllte Kohlrouladen 158

Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130

Kichererbsen-Gemüse-Tagine 124

Lasagne aus geröstetem Gemüse 111

Mac & Cheese 143

Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen & Tomaten 106

Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121

Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149

Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127

Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156

Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161

Shepherd's Pie mit Linsen 133

Sojaschnetzel Louisiana Style 137

Spaghettikürbis Arrabbiata 108

Ungebratener Gemüseris 144

Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150

Zucchini-Nudeln mit Avocado-Cashew-Cremesoße 105

Hefeflocken 4, 44

Heidelbeeren xv

Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden 203

Herzerkrankungen xiii, xix

Hidradenitis Suppurativa 4

Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195

Hirnkrankheiten

Alzheimer xiv

erhöhter Blutdruck und xvi

Schlaganfälle xiv

vollwertige pflanzenbasierte Ernährung bei xiv

Hoppin' John Gefüllte Kohlrouladen 158

How Not To Die (Greger) viii

Hühnchen

Krebs des Verdauungssystems xv

Lebererkrankungen xvii

Schwermetalle in xix

Hyperfiltration der Nieren xviii

I

Ikeda, Kikunae 5

Immunfunktion 112, 121

Ingwer

Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80

Pikante Ingwersoße 128

Zitrone-Ingwer-Erfrischung 206

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

J

Jackfrucht 91

K

Kakaopulver

Banana-Chocolate-Smoothie 210
Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
Cremige No Bake Brownies 198
Mandel-Schokolade-Trüffel 187
Schokoladiger Haferbrei 21

Kalium xiv

Kardamom 62

Karotten

Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen &
Tomaten 106
Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76
Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit
Pekannüssen 167

Kichererbsen

Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44
gesundheitliche Vorteile von 92
Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
Kichererbsen-Curry-Wraps 92
Kichererbsen-Gemüse-Tagine 124
Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
Zitroniges Hummus 33

Killerzellen, natürliche xv

Knoblauch

Gedünstetes Knoblauch-Blattgemüse 178
Gerösteter Knoblauch 5
Knoblauch-Caesar-Dressing 83
zur Krebsprävention 7

Knusprig gefüllte Bratäpfel 190

Köcheln 225

Kochtipps 2

Kohlblätter

Hoppin' John gefüllte Kohlrouladen 158
Rauchige Schwarzaugenbohnen &
Kohlblätter 127

Kombu-Algen 51

Kopfsalat 92

Koronare Herzkrankheiten

Campbell xiii
Cholesterin xii
Esselstyn xiii
Ornish x
Pritikin, Nathan und xii
vollwertige pflanzenbasierte Ernährung und xiii

Krankheiten

Ernährung und xii

Krebs

Bauchspeicheldrüsenkrebs xv
Blutkrebs xvii
Brustkrebs xviii
des Verdauungssystems xiv
EPIC-Studie zu xv
Lungenkrebs xiii
Prostatakrebs xviii

Krebsbekämpfende Lebensmittel

Blumenkohl 115
Bohnen 138
Brokkoli xiii
dunkelgrünes Blattgemüse xvii
Hülsenfrüchte xv
Knoblauch 7
Kurkuma xv
Leinsamen 15
Rosenkohl 167
Soja 99
Spinat 94
Zwiebeln 181

Kürbis

Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-
Soße 155
Pumpkin-Pie-Smoothie 212
Spaghettikürbis Arrabiata 108

Kurkuma xxi

als krebsbekämpfendes Lebensmittel xv
in Arme Ritter mit Beerensoße 16

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

L

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

M

Mac & Cheese 143
Magenkrebs 7
Mandelmilch 2
Arme Ritter mit Beerensoße 16
Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
Getreidebrei-Frühstücksbowl 22
Goldener Chai 209
Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
Ranch-Dressing 7
Sommerlicher Haferbrei 12
Mandeln
Mandelmus 2
Mandelmus-Soße 146
Mandel-Schokoladen-Trüffel 187
Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80

Marokkanische Linsensuppe 63
Medikamente xii, xvi, xvii, xx
Menstruationsbeschwerden 128
Misopaste 7
Misosuppe mit Spinat & Dulse-Algen 51
Morbus Crohn 4
Multiples Myelom xvii

N

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

O

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

P

Pak Choi 128

Paprika

Dip aus Schwarzaugenbohnen & gerösteter roter

Paprika 36

Gelbe-Paprika-Béarnaise 164

gesundheitliche Vorteile von 117

Harissa 9

Paprikapulver 62

rösten 9

Tomaten-Paprika-Coulis 116

und Parkinson 117

Parkinson xix

Pasta

Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit

Mandelmus-Soße 146

Lasagne aus geröstetem Gemüse 111

Mac & Cheese 143

Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161

Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150

Pawpaw 80

Pekannüsse

Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit

Pekannüssen 167

Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-

Sonnenblumenkern-Boden 203

Permanente, Kaiser xi

Pesto

Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen &

Tomaten 106

Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161

Pfannenbraten 225

Pfirsich, -Himbeer-Knuspertraum 195

Pflanzenpigmente 59

Phytate xv

Pikante Gewürzmischung 4

Pikante Ingwersoße 128

Pilze

Gefüllte Portobello-Pilze mit Kräuter-Pilz-

Soße 112

gesundheitliche Vorteile von 121

Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121

Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat &

Pilzen 94

Pistazien-Spinat-Salat mit Erdbeer-Balsamico-Dressing 84

Polychlorbiphenyl (PCB) xix

Popcorn 44

Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121

Pritikin, Nathan xi

Prostatakrebs xviii

Prozac xviii

Pudding, Beeriger Schoko-Chia- 200

Pumpkin-Pie-Smoothie 212

Q

Quecksilber xix

Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101

Quinoa

Goldenes Quinoa-Taboulé 70

Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149

Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa &

Grünkohl 56

R

Raffiniertes Getreide x

Ranch-Dressing 7

Raucharoma, Geröstete Kichererbsen mit 44

Reis

Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152

Naturreis x

weißer Reis x

Rohe Nüsse 108

Rosenkohl

Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit

Pekannüssen 167

Rösten 225

Paprika 9

Rote Bete

Geröstete Rote Bete mit Balsamico-geschmortem

Bete-Grün 168

gesundheitliche Vorteile von 169

Rote-Bete-Burger 98

Rote-Bohnen-Gemüse-Gumbo 54

Rote Lebensmittel (Ampelsystem) xi

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

S

Safran xviii
Salate und Dressings 68
 Goldenes Quinoa-Taboulé 70
 Grünkohlalat mit Göttlichem Avocado-Dressing 72
 Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80
 Pistazien-Spinat-Salat mit Erdbeer-Balsamico-Dressing 84
 Salat aus gehacktem Gemüse 79
 Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75
 Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76
 Supersalat mit Knoblauch-Caesar-Dressing & Hanfherzen 83
Salsa, Sommer- 41
Scharfe asiatische Gemüsesuppe 52
Schlaganfall xiv
Schmoren 225
Schulmedizin xii, xx
Schwangerschaft xiii, 51
Schwarzaugenbohnen
 Dip aus Schwarzaugenbohnen & gerösteter roter Paprika 36
 Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127
Schwarze Bohnen
 Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155
 Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
 Schwarze-Bohnen-Burger 88
 Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94
 Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75
 Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56
Sehverlust xvi
Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76
Silikon-Backmatten 225
Sirup, Dattel- 3

Sloppy Jacks 91
Smoothies
 Banana-Chocolate-Smoothie 210
 Cherry-Berry-Smoothie 215
 Pumpkin-Pie-Smoothie 212
 Super Green Smoothie 216
 V-12-Gemüsebombe 219
Snacks, Dips und Aufstriche 29
 Artischocken-Spinat-Dip 30
 Dip aus Schwarzaugenbohnen & gerösteter roter Paprika 36
 Drei-Samen-Cracker 34
 Edamame-Guacamole 38
 Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44
 Grünkohlchips mit Käsenote 42
 Kürbiskern-Dip 35
 Popcorn 44
 Sommer-Salsa 41
 Zitroniges Hummus 33
Softdrinks xvii
Soja
 Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146
 Edamame-Guacamole 38
 Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit Pikanter Ingwersoße 128
 Misopaste 7
 Sojaschnetzel Louisiana Style 137
 Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97
Sommergarten-Gazpacho 60
Sommerlicher Haferbrei 12
Soßen
 Arrabiata-Soße 108
 Avocado-Cashew-Cremesoße 105
 Balsamico-Dattel-Crème 8
 Beerensoße 16
 Chermoula-Soße 118
 Gelbe-Paprika-Béarnaise 164
 Goldene Soße 156
 Harissa 9
 Kräuter-Pilz-Soße 112
 Linsen-Bolognese 150
 Mandelmus-Soße 146
 Schwarze-Bohnen-Soße 155

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

- Süßkartoffeln
 - Gebackene Frühstücksburritos 24
 - Gefüllte Süßkartoffeln mit Balsamico-Datteln-Crème 176
 - Süßkartoffelpfanne 27

T

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

U

- Umami-Soße 5

V

- V-12-Gemüsebombe 219
- Veganismus x

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

W

Walnüsse 106
 No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189
 Warmes Birnenkompott 18

Wasser 206
 Weiße Blutkörperchen xv
 Weiße Bohnen
 Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen &
 Tomaten 106
 Weiße-Bohnen-Grünkohl-Suppe 48
 Weißer Reis x
 Weizen x
 Wraps
 Kichererbsen-Curry-Wraps 92
 Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
 Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat &
 Pilzen 94
 Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97

Z

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

DER BESTSELLER ZUM KOCHBUCH

Die meisten aller frühzeitigen Todesfälle lassen sich verhindern – und zwar, so überraschend es klingen mag, durch einfache Änderungen der eigenen Lebens- und Ernährungsweise.

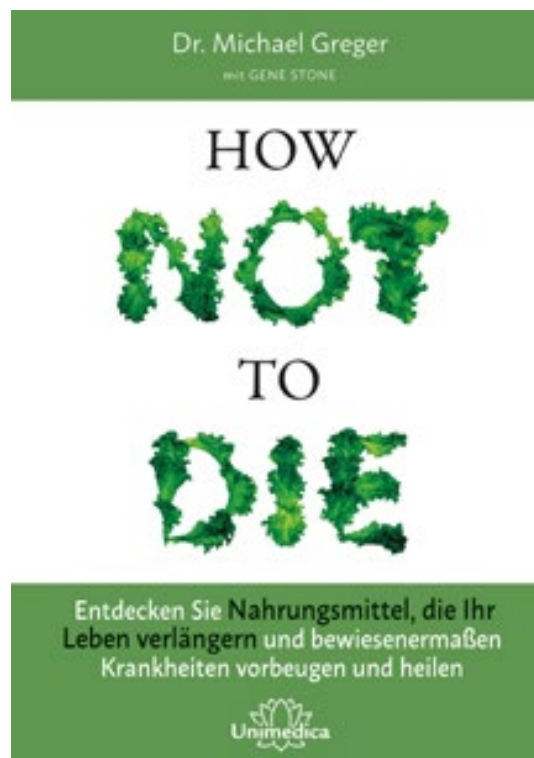
Dr. Michael Greger, international renommierter Arzt, Ernährungswissenschaftler und Gründer des Online-Informationportals Nutritionfacts.org, lüftet in seinem weltweit außergewöhnlich erfolgreichen Bestseller das am besten gehütete Geheimnis der Medizin: Wenn die Grundbedingungen stimmen, kann sich der menschliche Körper selbst heilen.

In *How Not To Die* analysiert Greger die häufigsten 15 Todesursachen der westlichen Welt, zu denen z. B. Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck und Parkinson zählen, und erläutert auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Forschungser-

gebnisse, wie diese verhindert, in ihrer Entstehung aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können.

Darüber hinaus erklärt er auf verständliche und enorm fesselnde, aber stets wissenschaftlich fundierte Weise, welche Lebensmittel besonders wertvoll und gesund für die verschiedenen Organe und Funktionen des menschlichen Körpers sind und wie diese am besten kombiniert und verzehrt werden können. Sein „Tägliches Dutzend“ fasst in einer so übersichtlichen wie praktischen Checkliste alle die Lebensmittel zusammen, die eine optimale Gesundheit unterstützen.

Dieses Buch ist ein Muss für alle, die ihre gesundheitliche Zukunft selbstbestimmt und gut informiert in die eigenen Hände nehmen möchten.



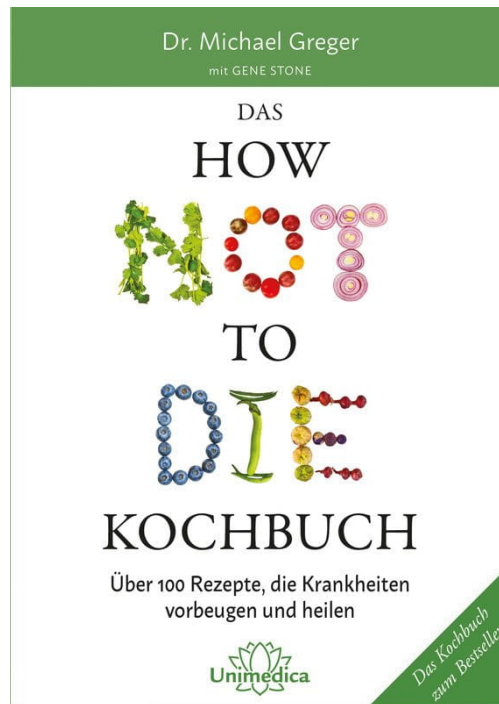
Gene Stone

Das HOW NOT TO DIE Kochbuch

Über 100 Rezepte, die Krankheiten vorbeugen und heilen

272 Seiten, geb.
erscheint 2024

[Jetzt kaufen](#)



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