Rip Esselstyn

Stärker als Fleisch

Leseprobe

Stärker als Fleisch

von Rip Esselstyn

Herausgeber: Unimedica

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

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

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

Inhalt

Einführung VII

TEIL I
DIE PFLANZENSTARKEN FAKTEN

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

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

TEIL II
DIE REZEPTE

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

Danksagung 376
Index 378
Über den Autor 389

Fazit: Her mit den Pflanzen!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rustikale Kartoffeltaschen

von einem kleinen Dorf pflanzenstarker Köche

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

Zubereitungszeit: 55 Minuten
10 bis 12 Kartoffeltaschen

Brottaschen

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

Füllung

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

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

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

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

Fortsetzung übernächste Seite

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

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

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

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

Tortilla-Suppe mit Knusperstangen

inspiriert von Rachel Safran vom Las Vegas Whole Foods Market

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

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Kochzeit: 15 Minuten
6 bis 8 Portionen

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

Ofen auf 200 °C vorheizen.

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

125 ml Gemüsebrühe in eine mittelgroße Pfanne geben. Zwiebel, Paprika und Knoblauch hinzufügen. 5 Minuten auf niedriger Flamme unter gelegentlichem Umrühren weich köcheln. Die restlichen 625 bis 875 ml Gemüsebrühe (je nachdem, wie dick oder dünn die Suppe werden soll) und die Dosentomaten sowie den Liquid Smoke hinzufügen und zum Kochen bringen. Bohnen, Mais, Chilis aus der Dose und Kreuzkümmel einrühren und weitere 15 Minuten auf mittlerer Flamme kochen. Mit einem Pürierstab kurz durchmixen oder etwas länger pürieren, um die Suppe dicker zu machen. Avocado einrühren und weitere 2 bis 3 Minuten köcheln.

In Schüsseln geben, knusprige Tortillastangen darüber legen und servieren.

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

Index

A

Abnehmen
- Atkins-Diät 111
- Diäten 122
- Paläo-Diät 37
- pflanzenbasierte Ernährung 125

Acai Saft
- Super-Duper-Dressing 274

Ahornsirup-Vollkornweizenbrot 180

Algen
- Janes Nori-Rollen 218
- Super-Sushi-Salat 221

ältere Menschen 84, 107
- ausgeglichener pH-Wert 17
- CO_2-Bilanz 71
- Eisen 88
- Pflanzenesser 119

Ananas
- Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 318
- Hawaiianische BBQ-Tacos 227
- Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwernote 346
- Pawlows Polenta-Pizza 172

Antioxidantien 40, 51, 62, 77, 85, 92, 113

Apfel
- Apfel-Kardamom-Crumble 348
- Apfel-Sellerie-Salsa 323

Aprikose 93, 372

Artischocke
- Kittys Erster Gang 154
- Spinat-Artischocken-Dip 290

Atkins-Diät 111

Aubergine
- Auberginenfritten 261
- Guaca-Ganoush 291

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

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

B

Ballaststoffe 108-109

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

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

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

Beta-Carotin 46, 92, 97

Bevölkerungsgruppen
- Inuit 21
- Südafrikanerinnen 21

Blasen und Matsch 210

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

C

Cantaloupe-Melone
Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwernote 346
Cashewkerne
Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162
Cowgirl Biscotti 342
Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
Feigen mit Cashewcreme und karamellisierten Zwiebeln 152
Kregs Cashewcreme oder Cashewcreme-Aufstrich 301
Nussige Ingwersoße 300
Real-Deal-Müsliriegel 140
Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156
Süße Zucchini-Cashew-Soße 351
Chili
Knochenbrecher-Chili 198
Chinakohl
Super-Salat 306
Chipotle-Chilischoten
Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
Feuriges Hummus 283
Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salatnestern 308
Cholesterin 3-4, 9, 22, 53-54, 56
Cowgirl Biscotti 342
Cranberries
Cranberry-Polenta-French-Toast 148
Down Under Cranberry-Salsa 326

D

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

E

Edamame
- Edamamole 291
- Frischer Paprika-Edamame-Aufstrich 288

Einkaufstipps 40
Eisen
- für Kinder 86
- Hämeisen 16, 67
- Nicht-Hämeisen 16
- Sportler 58
- Vitamin C 17-18

Engine-2-Fladenbrote 176
Engine-2-Pizzavarianten 175
Entzündungen 4, 12, 64, 88, 100
- entzündungshemmende Lebensmittel 59

Erbsen
- Erbsamole 291
- Pasta-Torte 246
- Schlanke und Ranke Grüne Spalterbsen-Burger 259

Erdbeeren
- Beerenmäßig Gute Soße 141
- Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwernote 346

Erdnussbutter
- Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Cookies 352
- PBJB-Burrito 190
- Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
- Thailändischer Krautsalat 312
- Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dressing 276

Erektionsstörungen 79
Ergänzungsmittel 61, 92, 94, 115, 124
- Fischöl 104
- Vitamin B12 14
- Vitamin C 101
- vollwertige Pflanzen 79, 119

Ernährungsempfehlung 66
- Harvard University 21

F

Fett aus Lebensmitteln 61
- Fett 60
- für Sportler 59-60
- gesättigte Fette 22, 99
- Kinder 84
- Olivenöl 100
- Pflanzenöl 99

Fettleibigkeit 8, 55
- „Alles-in-Maßen"-Irrglaube 66
- bei Kindern 119
- Krebs 6, 84
- mediterrane Ernährungsweise 52

Fisch 67, 71
Fischöl 104-105
Fleischfresser 25-27, 69, 108
Fleischfresser vs. Pflanzenfresser 25
Fleischindustrie 29, 76
Folat 95

G

Gallenstein 18, 67
Gerste
- Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333

Grapefruit 38
Grünkohl
- Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
- Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-Sobanudeln mit Nussiger Ingwersoße 240
- Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
- Grüne Superhelden mit Walnusssoße oder Balsamico-Creme 160
- Grünkohl-Bruschetta 194
- Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
- Grünkohl-Ceviche-Salat 317
- Grünkohl-Pesto 297

Grünkohl-Pesto-Pasta 248
Super-Salat 306
Süß-aromatische Verführung 337
Von-den-Socken-Haferflocken mit Grünkohl 197
Guacamole
Guacamole-Hummus 284
Halles Guacamole 291
Variationen 291
Gurke
Gurkamole 291
Renees Gazpacho 334

H

Haferbrei 43
Haferflocken
99-von-100-Tagen Lieblingshaferflockenfrühstück 366
Apfel-Kardamom-Crumble 348
BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
Handstand-Burger 252
Real-Deal-Müsliriegel 140
Rips Big Bowl 133
Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133
Von-den-Socken-Haferflocken mit Grünkohl 197
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134
Zebs Waffeln 144
Hämeisen 18-19
Hefeflocken
Cleveland Tofu-„Fisch"stäbchen 255
Kregs Cashewcreme oder Cashewcreme-Aufstrich 301
Rasende Rote-Linsen-Pastasoße 296
„Thank God It's Not Friday's"-Kartoffelglück 203
Würzige Maisgrütze nach Südstaatenart 135
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134
Herzkrankheiten 3, 6, 33-34
Erektionsstörungen 79
Hämeisen 67
mediterrane Ernährungsweise 52
pflanzenbasierte Ernährung zur Heilung von 3
Pflanzenöl 99
Plaque 3
heterozyklische Amine (HCA) 96
Hülsenfrüchte
8-3-1-Burritos 230
Handstand-Burger 252
Knochenbrecher-Chili 198
Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
Proteingehalt 8
Hummus
ACEs Originale Hummus-Kohl-Röllchen 151
Feuriges Hummus 283
Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
Guacamole-Hummus 284
Knallpinkes Hummus 282

I

IGF-1
Immunsystem 59, 62
Krebs 67, 115
Immunsystem 59
industriell verarbeitete Lebensmittel 77, 80, 83, 88
Ingwer
Ingwer-Limette-Dressing 276
Limetten-Ingwer-Tofuwürfel 165
Nussige Ingwersoße 300
Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwernote 346

K

Kalium 45, 61
Kalzium 20-21, 86
Karotten
ABCD-Sandwich 187
Karottenfritten 264
Kartoffeln
Blasen und Matsch 210
Muhfreier Kartoffelbrei 161
Rustikale Kartoffeltaschen 204
Texanische Frühstücks-Tacos 365
„Thank God It's Not Friday's"-Kartoffelglück 203
Kekse
Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Cookies 352
Cowgirl Biscotti 342
Verdammt Gute Kekse 362
Kichererbsen
Feuriges Hummus 283
Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
Guacamole-Hummus 284
Handstand-Burger 252
Nottingham-Brotaufstrich 289
Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
Kirschen
Mango-Kirsch-„Eiscreme" 344
Kiwi
Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwernote 346
Knochen
Osteoporose 21
Knochengesundheit 9, 20
Kohlblätter
ACEs Originale Hummus-Kohl-Röllchen 151
Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
ParmesaNO-Kohlblattburritos 232
Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156
Kohlenhydrate 26, 45-46, 111-112
Koriandergrün
Down Under Cranberry-Salsa 326
Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
Halles Guacamole 291
Hawaiianische BBQ-Tacos 227
Koriander-Limette-Pesto 298
Thailändischer Krautsalat 312
Kosten 44
Liste günstigster pflanzlicher Lebensmittel 45
Krebs
„Alles-in-Maßen"-Irrglaube 66
Fettleibigkeit 8, 67, 80
Fruchtsaft und erhöhtes Risiko 113
gegrilltes Fleisch 96
Hämeisen 67
IGF-1 67
Karzinogene in Fleisch 74
Kasein als Karzinogen 67
Kreatin als Karzinogen 96
Milchprodukte 21
Pflanzen als Schutz vor Krebs 84
Tierisches Protein 9
Kuchen
Adonis-Kuchen 354
Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
Kürbis
Annes Kürbismuffins 146
Erntezeit-Pasta 237
Feuerwachen-Füllung 168
Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasagne 241

L

Lasagne
Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasagne 241

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

M

Magnesium 49, 95
Mais
Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309
Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Mandeln
Dattel-Nuss-Boden 357
Verdammt Gute Kekse 362
Mango
BMT-Salat 316
Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
Mango-Kirsch-„Eiscreme" 344
Mango Mango 345
Schnelle Salsa Fresca 323
Weintrauben-Mango-Salsa 327
Mangold
Kittys Erster Gang 154
Mediterrane Ernährungsweise 52
Melasse 17
Menschen als Pflanzenesser 57
Milchindustrie 20
Milchprodukte
Fettleibigkeit 121
Kalzium in Mlichprodukten 20
Kasein in Milchprodukten 67
Kinder und Milchprodukte 86
Knochen 20
Schadstoffe in Milchprodukten 8
Miso
Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
Miso-Dressing für jeden Tag 272
Muffins
A-bis-Z-Muffins 147
Annes Kürbismuffins 146

N

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

O

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

P

Pak Choi
Pakamole 291
Paläo-Diät 37
Paprika
Pepper Ridge Sandwiches 184
Thailändischer Krautsalat 312
Pasta
Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-Sobanudeln mit Nussiger Ingwersoße 240
Erntezeit-Pasta 237
Pasta-Torte 246
Sommer-Sobanudeln 238
Petersilie
Farro-Salat 224
Linsen-Taboulé-Salat 310
Pfirsiche
Der Freud'sche Versprecher 176
pflanzenbasierte Ernährung 86
Phosphor 49
pH-Wert 22
Phytonährstoffe 111
Pilze
Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
Feuerwachen-Füllung 168
Mom's Dunkle Pilzsoße 277
Pasta-Torte 246
Pepper Ridge Sandwiches 184
Schlanke und Ranke Grüne Spalterbsen-Burger 259
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134
Pizza
Engine-2-Pizzavarianten 175
J.R.'s Pizza- und Fladenbrotteig 171
Pawlows Polenta-Pizza 172
Polenta
Bunte Polenta-Türme 214
Cranberry-Polenta-French-Toast 148
Knusprige Polenta-Riegel 266
Pawlows Polenta-Pizza 172
Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) 96
Protein
bei Sportlern 59
empfohlene Menge 8
Kinder 86
pflanzenbasiert 86
pflanzliche Proteinquellen 59
tierisches Protein 64
Püree selbst machen 241

Q

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

R

Reis, brauner
- Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
- Janes Nori-Rollen 218
- Super-Sushi-Salat 221

Restaurants, Essen 42

Romanasalat
- ABCD-Sandwich 187
- Gegrillter Romanasalat 321
- Tobys Thailändische Frühlingsrollen 222

Rosenkohl
- Wilder Rosenkohl 169

Rosinen
- Walnuss-Rosinen-Brot 181

Rote-Bete 303

Rübenblätter 93

S

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

Salsas
- Apfel-Sellerie-Salsa 323
- Down Under Cranberry-Salsa 326
- Schnelle Salsa Fresca 323
- Weintrauben-Mango-Salsa 327

Samen 327

Sandwiches
- ABCD-Sandwich 187
- Grünkohl-Bruschetta 194
- PBJB-Burrito 190
- Pepper Ridge Sandwiches 184
- Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
- The Mad Greek Gyro 192
- Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183

Sareptasenf 88-89

Schlaganfall 5, 34, 84

Schokolade, dunkle
- Adonis-Glasur 356
- Adonis-Kuchen 354
- Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
- Ganache 360
- Verdammt Gute Kekse 362
- Zartbittere Schokoladentrüffel 360

Schwarzaugenbohnen
- 8-3-1-Burritos 230
- Soulfood-BBQ-Schwarzaugenbohnen 157

schwarze Bohnen
- 8-3-1-Burritos 230
- Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
- Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309
- Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Burger 254
- Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadillas 234
- Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330

Seitan
- BBQ-Seitan-Grillspieße 208
- Fürchterlich Einfacher Würziger Seitan 193
- The Mad Greek Gyro 192

Selen 62
Sellerie
Apfel-Sellerie-Salsa 323
Sesamsamen 88, 276
Sexualität 80
sexuelle Gesundheit 81
Sojabohnen 9, 17, 22, 105, 114
Sojamilch 22, 114
Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162
Sojaprodukte 13, 62
Sojaprotein, isoliertes 114
Sonnenblumenkerne
Nussige Ingwersoße 300
Soßen
Beerenmäßig Gute Soße 141
Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
Göttliche Walnusssoße 273
Grünkohl-Pesto 297
Koriander-Limette-Pesto 298
Kregs Cashewcreme oder Cashewcreme-Aufstrich 301
Mom's Dunkle Pilzsoße 277
Nussige Ingwersoße 300
Rasende Rote-Linsen-Pastasoße 296
Schnelle Frische Marinara-Soße 293
Schnelle Pizzasoße 174
Süße Zucchini-Cashew-Soße 351
Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dressing 276
Tzatziki-Soße 269
Spinat
BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
Pawlows Polenta-Pizza 172
Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasagne 241
Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Burger 254
Sorbetto Verde 341
Spinat-Artischocken-Dip und Aufstrich 290
Super-Sushi-Salat 221
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134
Sprossen 113
Suppen
Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
Renees Gazpacho 334
Rote-Linsen-Mulligatawny mit Apfel-Sellerie-Salsa 336
Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
Süß-aromatische Verführung 337
Thailändische Karottensuppe 338
Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Süßkartoffeln
Armadillo-Süßkartoffeln 166
Bunte Polenta-Türme 214
Erntezeit-Pasta 237
Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadillas 234
Süß-aromatische Verführung 337
Swell Vegan Blog 142

T

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

Ethik des Verzehrs 117
Fettleibigkeit aufgrund tierischer Produkte 121
Giftstoffe in Tierprodukten 74
Hämeisen 16
Herzkrankheiten 33
IGF-1 67
Inuit und Gesundheitsprobleme durch Tierprodukte 21
Kalziummangel 20
Kinder und Risiken beim Verzehr 86
Krebs durch Tierprodukte 67-68, 74, 76
Mythen über Fleisch 2
pH-Wert 22
Umweltauswirkungen 70
Verdauungsprobleme durch Aufnahme tierischer Produkte 104
Verlangen nach Fleisch 35
Tofu 43, 48-49, 114-115
Adonis-Glasur 356
Cleveland Tofu-„Fisch"stäbchen 255
Ingwer-Limette-Dressing 276
Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salatnestern 308
Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
Scharfer Rührtofu Bouldin Creek Style 138
Tomaten
BMT-Salat 316
Bunte Polenta-Türme 214
Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
Farro-Salat 224
Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
Kirschtomaten-Minze-Wassermelonenbällchen-Salat 314
Kittys Erster Gang 154
Linsen-Taboulé-Salat 310
Pawlows Polenta-Pizza 172
Renees Gazpacho 334
Schnelle Frische Marinara-Soße 293
Schnelle Salsa Fresca 323
Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183
Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Tumor 9
Tumorwachstum 9, 12, 67, 115
Tzatziki-Soße 269

U

US-amerikanische Ernährung 53, 70

V

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

W

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

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

Z

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

Inhalt

Einführung VII

TEIL I
DIE PFLANZENSTARKEN FAKTEN

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

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

TEIL II
DIE REZEPTE

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

Danksagung 376
Index 378
Über den Autor 389

Fazit: Her mit den Pflanzen!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rustikale Kartoffeltaschen

von einem kleinen Dorf pflanzenstarker Köche

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

Zubereitungszeit: 55 Minuten
10 bis 12 Kartoffeltaschen

Brottaschen

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

Füllung

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

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

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

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

Fortsetzung übernächste Seite

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

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

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

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

Tortilla-Suppe mit Knusperstangen

inspiriert von Rachel Safran vom Las Vegas Whole Foods Market

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

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Kochzeit: 15 Minuten
6 bis 8 Portionen

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

Ofen auf 200 °C vorheizen.

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

125 ml Gemüsebrühe in eine mittelgroße Pfanne geben. Zwiebel, Paprika und Knoblauch hinzufügen. 5 Minuten auf niedriger Flamme unter gelegentlichem Umrühren weich köcheln. Die restlichen 625 bis 875 ml Gemüsebrühe (je nachdem, wie dick oder dünn die Suppe werden soll) und die Dosentomaten sowie den Liquid Smoke hinzufügen und zum Kochen bringen. Bohnen, Mais, Chilis aus der Dose und Kreuzkümmel einrühren und weitere 15 Minuten auf mittlerer Flamme kochen. Mit einem Pürierstab kurz durchmixen oder etwas länger pürieren, um die Suppe dicker zu machen. Avocado einrühren und weitere 2 bis 3 Minuten köcheln.

In Schüsseln geben, knusprige Tortillastangen darüber legen und servieren.

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

Index

A

Abnehmen
- Atkins-Diät 111
- Diäten 122
- Paläo-Diät 37
- pflanzenbasierte Ernährung 125

Acai Saft
- Super-Duper-Dressing 274

Ahornsirup-Vollkornweizenbrot 180

Algen
- Janes Nori-Rollen 218
- Super-Sushi-Salat 221

ältere Menschen 84, 107
- ausgeglichener pH-Wert 17
- CO_2-Bilanz 71
- Eisen 88
- Pflanzenesser 119

Ananas
- Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 318
- Hawaiianische BBQ-Tacos 227
- Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwernote 346
- Pawlows Polenta-Pizza 172

Antioxidantien 40, 51, 62, 77, 85, 92, 113

Apfel
- Apfel-Kardamom-Crumble 348
- Apfel-Sellerie-Salsa 323

Aprikose 93, 372

Artischocke
- Kittys Erster Gang 154
- Spinat-Artischocken-Dip 290

Atkins-Diät 111

Aubergine
- Auberginenfritten 261
- Guaca-Ganoush 291

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

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

B

Ballaststoffe 108-109

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

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

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

Beta-Carotin 46, 92, 97

Bevölkerungsgruppen
- Inuit 21
- Südafrikanerinnen 21

Blasen und Matsch 210

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

C

Cantaloupe-Melone
Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwernote 346
Cashewkerne
Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162
Cowgirl Biscotti 342
Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
Feigen mit Cashewcreme und karamellisierten Zwiebeln 152
Kregs Cashewcreme oder Cashewcreme-Aufstrich 301
Nussige Ingwersoße 300
Real-Deal-Müsliriegel 140
Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156
Süße Zucchini-Cashew-Soße 351
Chili
Knochenbrecher-Chili 198
Chinakohl
Super-Salat 306
Chipotle-Chilischoten
Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
Feuriges Hummus 283
Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salatnestern 308
Cholesterin 3-4, 9, 22, 53-54, 56
Cowgirl Biscotti 342
Cranberries
Cranberry-Polenta-French-Toast 148
Down Under Cranberry-Salsa 326

D

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

E

Edamame
- Edamamole 291
- Frischer Paprika-Edamame-Aufstrich 288

Einkaufstipps 40
Eisen
- für Kinder 86
- Hämeisen 16, 67
- Nicht-Hämeisen 16
- Sportler 58
- Vitamin C 17-18

Engine-2-Fladenbrote 176
Engine-2-Pizzavarianten 175
Entzündungen 4, 12, 64, 88, 100
- entzündungshemmende Lebensmittel 59

Erbsen
- Erbsamole 291
- Pasta-Torte 246
- Schlanke und Ranke Grüne Spalterbsen-Burger 259

Erdbeeren
- Beerenmäßig Gute Soße 141
- Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwernote 346

Erdnussbutter
- Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Cookies 352
- PBJB-Burrito 190
- Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
- Thailändischer Krautsalat 312
- Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dressing 276

Erektionsstörungen 79
Ergänzungsmittel 61, 92, 94, 115, 124
- Fischöl 104
- Vitamin B12 14
- Vitamin C 101
- vollwertige Pflanzen 79, 119

Ernährungsempfehlung 66
- Harvard University 21

F

Fett aus Lebensmitteln 61
- Fett 60
- für Sportler 59-60
- gesättigte Fette 22, 99
- Kinder 84
- Olivenöl 100
- Pflanzenöl 99

Fettleibigkeit 8, 55
- „Alles-in-Maßen"-Irrglaube 66
- bei Kindern 119
- Krebs 6, 84
- mediterrane Ernährungsweise 52

Fisch 67, 71
Fischöl 104-105
Fleischfresser 25-27, 69, 108
Fleischfresser vs. Pflanzenfresser 25
Fleischindustrie 29, 76
Folat 95

G

Gallenstein 18, 67
Gerste
- Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333

Grapefruit 38
Grünkohl
- Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
- Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-Sobanudeln mit Nussiger Ingwersoße 240
- Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
- Grüne Superhelden mit Walnusssoße oder Balsamico-Creme 160
- Grünkohl-Bruschetta 194
- Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
- Grünkohl-Ceviche-Salat 317
- Grünkohl-Pesto 297

Grünkohl-Pesto-Pasta 248
Super-Salat 306
Süß-aromatische Verführung 337
Von-den-Socken-Haferflocken mit Grünkohl 197
Guacamole
Guacamole-Hummus 284
Halles Guacamole 291
Variationen 291
Gurke
Gurkamole 291
Renees Gazpacho 334

H

Haferbrei 43
Haferflocken
99-von-100-Tagen Lieblingshaferflockenfrühstück 366
Apfel-Kardamom-Crumble 348
BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
Handstand-Burger 252
Real-Deal-Müsliriegel 140
Rips Big Bowl 133
Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133
Von-den-Socken-Haferflocken mit Grünkohl 197
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134
Zebs Waffeln 144
Hämeisen 18-19
Hefeflocken
Cleveland Tofu-„Fisch"stäbchen 255
Kregs Cashewcreme oder Cashewcreme-Aufstrich 301
Rasende Rote-Linsen-Pastasoße 296
„Thank God It's Not Friday's"-Kartoffelglück 203
Würzige Maisgrütze nach Südstaatenart 135
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134
Herzkrankheiten 3, 6, 33-34
Erektionsstörungen 79
Hämeisen 67
mediterrane Ernährungsweise 52
pflanzenbasierte Ernährung zur Heilung von 3
Pflanzenöl 99
Plaque 3
heterozyklische Amine (HCA) 96
Hülsenfrüchte
8-3-1-Burritos 230
Handstand-Burger 252
Knochenbrecher-Chili 198
Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
Proteingehalt 8
Hummus
ACEs Originale Hummus-Kohl-Röllchen 151
Feuriges Hummus 283
Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
Guacamole-Hummus 284
Knallpinkes Hummus 282

I

IGF-1
Immunsystem 59, 62
Krebs 67, 115
Immunsystem 59
industriell verarbeitete Lebensmittel 77, 80, 83, 88
Ingwer
Ingwer-Limette-Dressing 276
Limetten-Ingwer-Tofuwürfel 165
Nussige Ingwersoße 300
Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwernote 346

K

Kalium 45, 61
Kalzium 20-21, 86
Karotten
ABCD-Sandwich 187
Karottenfritten 264
Kartoffeln
Blasen und Matsch 210
Muhfreier Kartoffelbrei 161
Rustikale Kartoffeltaschen 204
Texanische Frühstücks-Tacos 365
„Thank God It's Not Friday's"-Kartoffelglück 203
Kekse
Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Cookies 352
Cowgirl Biscotti 342
Verdammt Gute Kekse 362
Kichererbsen
Feuriges Hummus 283
Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
Guacamole-Hummus 284
Handstand-Burger 252
Nottingham-Brotaufstrich 289
Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
Kirschen
Mango-Kirsch-„Eiscreme" 344
Kiwi
Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwernote 346
Knochen
Osteoporose 21
Knochengesundheit 9, 20
Kohlblätter
ACEs Originale Hummus-Kohl-Röllchen 151
Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
ParmesaNO-Kohlblattburritos 232
Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156
Kohlenhydrate 26, 45-46, 111-112
Koriandergrün
Down Under Cranberry-Salsa 326
Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
Halles Guacamole 291
Hawaiianische BBQ-Tacos 227
Koriander-Limette-Pesto 298
Thailändischer Krautsalat 312
Kosten 44
Liste günstigster pflanzlicher Lebensmittel 45
Krebs
„Alles-in-Maßen"-Irrglaube 66
Fettleibigkeit 8, 67, 80
Fruchtsaft und erhöhtes Risiko 113
gegrilltes Fleisch 96
Hämeisen 67
IGF-1 67
Karzinogene in Fleisch 74
Kasein als Karzinogen 67
Kreatin als Karzinogen 96
Milchprodukte 21
Pflanzen als Schutz vor Krebs 84
Tierisches Protein 9
Kuchen
Adonis-Kuchen 354
Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
Kürbis
Annes Kürbismuffins 146
Erntezeit-Pasta 237
Feuerwachen-Füllung 168
Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasagne 241

L

Lasagne
Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasagne 241

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

M

Magnesium 49, 95
Mais
Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309
Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Mandeln
Dattel-Nuss-Boden 357
Verdammt Gute Kekse 362
Mango
BMT-Salat 316
Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
Mango-Kirsch-„Eiscreme" 344
Mango Mango 345
Schnelle Salsa Fresca 323
Weintrauben-Mango-Salsa 327
Mangold
Kittys Erster Gang 154
Mediterrane Ernährungsweise 52
Melasse 17
Menschen als Pflanzenesser 57
Milchindustrie 20
Milchprodukte
Fettleibigkeit 121
Kalzium in Mlichprodukten 20
Kasein in Milchprodukten 67
Kinder und Milchprodukte 86
Knochen 20
Schadstoffe in Milchprodukten 8
Miso
Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
Miso-Dressing für jeden Tag 272
Muffins
A-bis-Z-Muffins 147
Annes Kürbismuffins 146

N

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

O

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

P

Pak Choi
Pakamole 291
Paläo-Diät 37
Paprika
Pepper Ridge Sandwiches 184
Thailändischer Krautsalat 312
Pasta
Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-Sobanudeln mit Nussiger Ingwersoße 240
Erntezeit-Pasta 237
Pasta-Torte 246
Sommer-Sobanudeln 238
Petersilie
Farro-Salat 224
Linsen-Taboulé-Salat 310
Pfirsiche
Der Freud'sche Versprecher 176
pflanzenbasierte Ernährung 86
Phosphor 49
pH-Wert 22
Phytonährstoffe 111
Pilze
Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
Feuerwachen-Füllung 168
Mom's Dunkle Pilzsoße 277
Pasta-Torte 246
Pepper Ridge Sandwiches 184
Schlanke und Ranke Grüne Spalterbsen-Burger 259
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134
Pizza
Engine-2-Pizzavarianten 175
J.R.'s Pizza- und Fladenbrotteig 171
Pawlows Polenta-Pizza 172
Polenta
Bunte Polenta-Türme 214
Cranberry-Polenta-French-Toast 148
Knusprige Polenta-Riegel 266
Pawlows Polenta-Pizza 172
Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) 96
Protein
bei Sportlern 59
empfohlene Menge 8
Kinder 86
pflanzenbasiert 86
pflanzliche Proteinquellen 59
tierisches Protein 64
Püree selbst machen 241

Q

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

R

Reis, brauner
- Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
- Janes Nori-Rollen 218
- Super-Sushi-Salat 221

Restaurants, Essen 42

Romanasalat
- ABCD-Sandwich 187
- Gegrillter Romanasalat 321
- Tobys Thailändische Frühlingsrollen 222

Rosenkohl
- Wilder Rosenkohl 169

Rosinen
- Walnuss-Rosinen-Brot 181

Rote-Bete 303

Rübenblätter 93

S

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

Salsas
- Apfel-Sellerie-Salsa 323
- Down Under Cranberry-Salsa 326
- Schnelle Salsa Fresca 323
- Weintrauben-Mango-Salsa 327

Samen 327

Sandwiches
- ABCD-Sandwich 187
- Grünkohl-Bruschetta 194
- PBJB-Burrito 190
- Pepper Ridge Sandwiches 184
- Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
- The Mad Greek Gyro 192
- Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183

Sareptasenf 88-89

Schlaganfall 5, 34, 84

Schokolade, dunkle
- Adonis-Glasur 356
- Adonis-Kuchen 354
- Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
- Ganache 360
- Verdammt Gute Kekse 362
- Zartbittere Schokoladentrüffel 360

Schwarzaugenbohnen
- 8-3-1-Burritos 230
- Soulfood-BBQ-Schwarzaugenbohnen 157

schwarze Bohnen
- 8-3-1-Burritos 230
- Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
- Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309
- Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Burger 254
- Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadillas 234
- Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330

Seitan
- BBQ-Seitan-Grillspieße 208
- Fürchterlich Einfacher Würziger Seitan 193
- The Mad Greek Gyro 192

Selen 62
Sellerie
Apfel-Sellerie-Salsa 323
Sesamsamen 88, 276
Sexualität 80
sexuelle Gesundheit 81
Sojabohnen 9, 17, 22, 105, 114
Sojamilch 22, 114
Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162
Sojaprodukte 13, 62
Sojaprotein, isoliertes 114
Sonnenblumenkerne
Nussige Ingwersoße 300
Soßen
Beerenmäßig Gute Soße 141
Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
Göttliche Walnusssoße 273
Grünkohl-Pesto 297
Koriander-Limette-Pesto 298
Kregs Cashewcreme oder Cashewcreme-Aufstrich 301
Mom's Dunkle Pilzsoße 277
Nussige Ingwersoße 300
Rasende Rote-Linsen-Pastasoße 296
Schnelle Frische Marinara-Soße 293
Schnelle Pizzasoße 174
Süße Zucchini-Cashew-Soße 351
Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dressing 276
Tzatziki-Soße 269
Spinat
BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
Pawlows Polenta-Pizza 172
Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasagne 241
Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Burger 254
Sorbetto Verde 341
Spinat-Artischocken-Dip und Aufstrich 290
Super-Sushi-Salat 221
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134
Sprossen 113
Suppen
Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
Renees Gazpacho 334
Rote-Linsen-Mulligatawny mit Apfel-Sellerie-Salsa 336
Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
Süß-aromatische Verführung 337
Thailändische Karottensuppe 338
Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Süßkartoffeln
Armadillo-Süßkartoffeln 166
Bunte Polenta-Türme 214
Erntezeit-Pasta 237
Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadillas 234
Süß-aromatische Verführung 337
Swell Vegan Blog 142

T

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

Ethik des Verzehrs 117
Fettleibigkeit aufgrund tierischer Produkte 121
Giftstoffe in Tierprodukten 74
Hämeisen 16
Herzkrankheiten 33
IGF-1 67
Inuit und Gesundheitsprobleme durch Tierprodukte 21
Kalziummangel 20
Kinder und Risiken beim Verzehr 86
Krebs durch Tierprodukte 67-68, 74, 76
Mythen über Fleisch 2
pH-Wert 22
Umweltauswirkungen 70
Verdauungsprobleme durch Aufnahme tierischer Produkte 104
Verlangen nach Fleisch 35
Tofu 43, 48-49, 114-115
Adonis-Glasur 356
Cleveland Tofu-„Fisch"stäbchen 255
Ingwer-Limette-Dressing 276
Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salatnestern 308
Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
Scharfer Rührtofu Bouldin Creek Style 138
Tomaten
BMT-Salat 316
Bunte Polenta-Türme 214
Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
Farro-Salat 224
Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
Kirschtomaten-Minze-Wassermelonenbällchen-Salat 314
Kittys Erster Gang 154
Linsen-Taboulé-Salat 310
Pawlows Polenta-Pizza 172
Renees Gazpacho 334
Schnelle Frische Marinara-Soße 293
Schnelle Salsa Fresca 323
Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183
Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Tumor 9
Tumorwachstum 9, 12, 67, 115
Tzatziki-Soße 269

U

US-amerikanische Ernährung 53, 70

V

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

W

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

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

Z

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

Rip Esselstyn

Stärker als Fleisch

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

402 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen

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