Joel Fuhrman

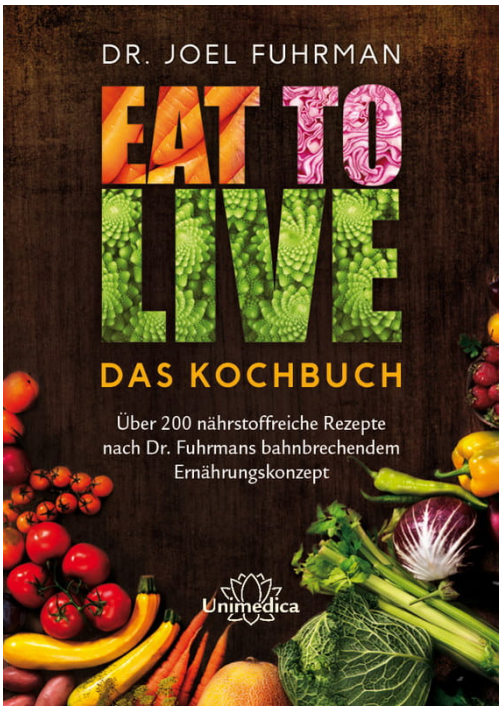
Eat to Live - Das Kochbuch

Leseprobe

Eat to Live - Das Kochbuch

von Joel Fuhrman

Herausgeber: Unimedica



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

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

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

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

Inhalt

VORWORT 1

DIE BESTEN ZUTATEN 8
Gemüse ist der absolute Gewinner 10
Gemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse 11
Buntes Obst 14
Reifes Obst erkennen 17
Nicht zu vernachlässigen: Hülsenfrüchte 20
Gute Fette aus Nüssen, Kernen, Samen und Avocados 23
Getreideprodukte sind kein Superfood 26
Tierische Produkte – wenn überhaupt nur in Maßen 29
Der Olivenöl-Irrglaube 32
ANDI – mein Nährstoffdichte-Punktesystem 32
Offizielle Empfehlungen zur Ernährung 37
Der Nutritarianer-Ernährungskreis 38

COOK TO LIVE – KOCHEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN 40
Hilfreiche Ausstattung und Methoden 42
Gewürze, Kräuter und Würzmittel 43
Lebensmittel einkaufen 47
Sollte ich Bio-Produkte kaufen? 48
Gute Organisation 50

UNSERE GAST-KÖCHE 54

REZEPTE 59
Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
Frühstück 78
Salat-Dressings 102
Dips, Chips und Soßen 120
Salat 144
Suppen und Eintöpfe 188
Hauptspeisen 234
Fuhrmans Fast Food 324
Vegetarische Gerichte und Fleischgerichte 350
Desserts 362

EAT TO LIVE FÜR ALLE ANLÄSSE 408

DANKSAGUNG 412

INDEX 414

BEZUGSQUELLEN, ABBILDUNGSVERZEICHNIS 437

Inhalt

VORWORT 1

DIE BESTEN ZUTATEN 8
Gemüse ist der absolute Gewinner 10
Gemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse 11
Buntes Obst 14
Reifes Obst erkennen 17
Nicht zu vernachlässigen: Hülsenfrüchte 20
Gute Fette aus Nüssen, Kernen, Samen und Avocados 23
Getreideprodukte sind kein Superfood 26
Tierische Produkte – wenn überhaupt nur in Maßen 29
Der Olivenöl-Irrglaube 32
ANDI – mein Nährstoffdichte-Punktesystem 32
Offizielle Empfehlungen zur Ernährung 37
Der Nutritarianer-Ernährungskreis 38

COOK TO LIVE – KOCHEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN 40
Hilfreiche Ausstattung und Methoden 42
Gewürze, Kräuter und Würzmittel 43
Lebensmittel einkaufen 47
Sollte ich Bio-Produkte kaufen? 48
Gute Organisation 50

UNSERE GAST-KÖCHE 54

REZEPTE 59
Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
Frühstück 78
Salat-Dressings 102
Dips, Chips und Soßen 120
Salat 144
Suppen und Eintöpfe 188
Hauptspeisen 234
Fuhrmans Fast Food 324
Vegetarische Gerichte und Fleischgerichte 350
Desserts 362

EAT TO LIVE FÜR ALLE ANLÄSSE 408

DANKSAGUNG 412

INDEX 414

BEZUGSQUELLEN, ABBILDUNGSVERZEICHNIS 437

Rezepte

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

SMOOTHIES, MIX-SALATE UND SÄFTE 60

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

FRÜHSTÜCK 78

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

SALAT-DRESSINGS 102

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

DIPS, CHIPS UND SOSSEN 120

DIPS

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

CHIPS

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

SOSSEN

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

SALAT 144

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

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

SUPPEN UND EINTÖPFE 188

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

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

HAUPTSPEISEN 234

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

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

Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen* 285
Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen* 286
Broccoli fra Diavolo – Scharfer Brokkoli* 288
Blumenkohl-Curry mit Erbsen* 290
Blumenkohl-Spinat-Püree* 291
Graupenrisotto* 292
Zitronen-Blumenkohl-Risotto* 294
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten* 296
Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
Pilze Stroganoff* 299
Kohlrouladen mit Pilzfüllung* 300
Portobello-Pilze und Bohnen* 302
Pilze mit Spinatfüllung* 303
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen* 304
Überbackener Eichelkürbis 307
Süßkartoffel-Spargel-Ragout* 308
Spaghettikürbis »Primavera«* 310
Mangold-Süßkartoffel-Gratin* 312
Mangold mit Orangenabrieb* 313
Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat)* 314
Schwarze Bohnen auf kubanische Art* 315
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat* 316
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne* 321
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße . 322

FUHRMANS FAST FOOD 324
Sonnige Bohnen-Burger* 327
Bessere Burger* 328
Süßkartoffel-Bohnen-Burger* . . . 330
Pilz-Burger »Kyoto«* 331
Enchiladas mit Bohnen* 332
Burrito mit Bohnengemüse* 334
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen* 335
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Italian Tortillas 338
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich* 339
Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika* 340
Gemüse-Kichererbsen-Wraps* 342
Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen* 343
Blattkohl-Dijon-Wraps* 344
Koreanische Sommerrollen* 345
Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
VEGETARISCHE GERICHTE UND FLEISCHGERICHTE 350
Bohnen-Putenfleisch-Burger* 352
Rührei mit Gemüse 353
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
Mediterrane Fischpfanne* 356
Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen* 358
Hähnchen à la creole mit Spinat* 360

DESSERTS 362
Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
Chia-Cookies* 368
Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
Saftige Bohnen-Brownies 372
Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade)* 374
Gesunder Schokoladenkuchen . . 375
Bananen-Hafer-Riegel 378
Caras Apfelstrudel* 380
Kokos-Möhren-Pie 382
Kürbis-Pie im Mandelboden 384
Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
Gekühlter Key-Lime-Pie 388
Mango-Pudding* 390
Kaki-Pudding* 392
Beeren-»Joghurt«* 393
Schokoladen-Avocado-Pudding 394
Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
Schokoladen-Dip 399
Bananen-Walnuss-Eis* 400
Schokoladen-Kirsch-Eis* 401
Fuhrmans Eiskonfekt* 402
Pfirsich-Aprikosen-Sorbet* 404
Erdbeer-Ananas-Sorbet* 405
Red-Velvet-Sorbet* 406

Darum geht es bei »Eat to Live«

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

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

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

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

Unsere Ernährung ist der wichtigste Baustein unserer Gesundheit.

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

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

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

Nährstoffreiche Lebensmittel sind in fast allen Fällen auch kalorienarm.

Ich verwende eine einfache Gleichung, um meinen Ernährungsstil auszudrücken:

G = N/K

Gesundheit = **N**ährstoffe/**K**alorien

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

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

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

Grüner Gorilla

Für 2 Portionen

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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

Kopfsalat-Smoothie

Für 2 Portionen

ZUTATEN

55 g	Kopfsalat
400 g	frische oder tiefgefrorene Ananas, gewürfelt
2	Kiwis
½	Avocado
1	Banane

ZUBEREITUNG

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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

Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen

Rezept von Martin Oswald

Für 4 Portionen

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

Die halbierten Schalotten zusammen mit 2 EL Wasser in Alufolie packen und im auf 175 °C vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen.
Die Rosenkohlherzen zusammen mit dem Kürbis 5 Minuten in 60 ml Wasser andünsten. Die gebackenen Schalotten, den Thymian, die Rosenkohlblättchen, den Zitronenabrieb, Essig und Korinthen untermischen und noch 3 weitere Minuten andünsten.
Zum Servieren mit Hanfsamen bestreuen.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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

Die äußere Schicht der Schale von Zitronen und anderen Zitrusfrüchten enthält die aromatischen, ätherischen Öle. Nehmen Sie mit einer scharfen Küchenreibe nur diese äußere, farbige Schicht der Schale ab, nicht das weiße Mark darunter.
Auch unbehandelte Orangen, Zitronen und Limetten in Bio-Qualität müssen sorgfältig gewaschen und getrocknet werden, bevor die Schale abgerieben wird.
Im Lebensmittelhandel gibt es auch getrockneten Orangen- und Zitronenabrieb.

Enchiladas mit Bohnen*

Für 6 Portionen

ZUTATEN

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

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

ZUBEREITUNG

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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

Fuhrmans Eiskonfekt

Für 3 Portionen

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION

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

Index

A

Abnehmen
  Geeignete Rezepte für das Frühstück 78
  Geeignete Rezepte für Dips, Chips und Soßen 120
  Geeignete Rezepte für Hauptspeisen 234
  Geeignete Rezepte für Salat-Dressings 102
  Geeignete Rezepte für Salate 144
  Geeignete Rezepte für Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
  Geeignete Rezepte für Suppen und Eintöpfe 188
Allergien 24
Ananas
  ANDI Punkte 35
  Erdbeer-Ananas-Sorbet 405, 411
  Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
  Pestizidbelastung von 50
  Reifes Obst erkennen 17
ANDI (Aggregate Nutrient Density Index)
  Beschreibung und Hinweise zur Nutzung 32
  Punktesystem-Liste 35
Anschwitzen in Wasser (Dämpfen) 42
Anti-Krebs-Lebensmittel
  Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
  Kreuzblütengewächse 11, 209
Antioxidantien
  Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
  in Kakaopulver 68
Äpfel
  Caras Apfelstrudel 380
  Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
  Pestizidbelastung von 50
  Reifes Obst erkennen 17
Apfel-Hafer-Smoothie 65
Äpfel »Supreme« 90
Aprikosen
  Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
  Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404
  Überbackener Eichelkürbis 307
Arthritis. Siehe rheumatische Arthritis
Artischocken
  Anatomie der 273
  ANDI-Punkte 35
  Artischocken-Linsen-Braten 272
Artischocken-Linsen-Braten 272
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Auberginen
  Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
  Frühstückseintopf mit Aubergine 85
  Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
  Hummus von gerösteter Aubergine 127
  Mediterrane Fischpfanne 356
  Persischer Kichererbseneintopf 213
  Pestizidbelastung von 50
  Ratatouille mit braunen Champignons 250
  Thai-Gemüsecurry 238
Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260, 411
Avocados
  ANDI-Punkte 35
  Pestizidbelastung von 50
  Reifes Obst erkennen 17

B

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

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

Bohnen ...
»Chili sin carne« mit Pilzen 232
»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
Enchiladas mit Bohnen 332
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
Frühstückseintopf mit Aubergine 85
Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
Gemüseeintopf »deluxe« 210
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
Gemüse-Tagine 278
Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
Hummus von gerösteter Aubergine 127
Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
Kohlgemüse-Eintopf 208
Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
Mangold mit Bohnen 284
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
Persischer Kichererbseneintopf 213
Pilzcremesuppe 196
Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Portobello-Pilze und Bohnen 302
Quinoa-Mango-Salat 165
Rodeo-Salat 176
Saftige Bohnen-Brownies 372
Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
Sonnige Bohnen-Burger 327
Spaghettikürbis »Primavera« 310
Suppen und Eintöpfe auf die »Eat to Live«-Art 191
Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
Süßkartoffel-Eintopf 200
Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
Thai-Gemüsecurry 238
Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
Toskanischer Bohnen-Dip 128
Bohnen aus der Dose 23
Bohnen-Dip 126
Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
BPA (Bisphenol A) 13, 23, 223
Bragg Liquid Aminos 45, 96, 111, 112, 132, 136, 181, 198, 240, 246, 266, 269, 340
Brauner Reis
ANDI-Punkte 35
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Pilz-Burger »Kyoto« 331
Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
Brauner Senf
ANDI Punkte 35
Empfohlene Verwendung 12
Breitblättriger Senf
Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
Broccoli fra Diavolo - Scharfer Brokkoli 288
Brokkoli 11
Aroma betonen 237
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Broccoli fra Diavolo - Scharfer Brokkoli 288
Brokkoli-Pilz-Bisque 195
Burrito mit Bohnengemüse 334
»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
Gefülltes Gartengemüse 266
Kohlgemüse-Eintopf 208
Koreanische Sommerrollen 345
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Saft von Kreuzblütengewächsen 74
Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
Vegetarischer Shepherd's Pie 274
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
zum Dippen 121
Brokkoli-Pilz-Bisque 195
Brombeeren
als Superfood 15
Beeren-»Joghurt« 393
Reifes Obst erkennen 18
Brunnenkresse
Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209

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

C

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

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

D

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

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

E

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

F

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

Fast Food ...
Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Sonnige Bohnen-Burger 327
Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
Feigen
Reifes Obst erkennen 18
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
Süßkartoffel- Spargel- Ragout 308
Feigen-Dressing 110
Feldsalat
Leitfaden 148
Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
Fenchel
Mäßig intensives Aroma 45
Süßliches Aroma 45
Zum Dippen 121
Festliches Mittagessen 410
Feta
ANDI Punkte 35
Fettarmer Joghurt (ungesüßt)
ANDI Punkte 35
Fette, gute 23
Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Pilze, Beeren, Nüsse und Samen 23, 321
Lebensmittelallergien 24
Nüsse und Samen mit besonders hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren 23
Pflanzliche Lebensmittel mit natürlich hohem Fettgehalt 23
Fiesta Mexicana 410
Fisch/ Meeresfrüchte
Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
Mediterrane Fischpfanne 356
Flavanole 68
Fleischgerichte
Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
Hähnchen à la creole mit Spinat 360
Mediterrane Fischpfanne 356
Französische Erbsensuppe mit Minze 203
Frische Tomaten-Salsa 124
Frisée-Salat 147
Fruchtiger Frühstückssalat 94
Frühstück
Äpfel »Supreme« 90
Beeren-Muffins 91
Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
Fruchtiger Frühstückssalat 94
Frühstückseintopf mit Aubergine 85
Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
Haferbrei aus dem Kühlschrank 81
Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
Polenta-Frittata 98
Quinoa-Frühstücksauflauf 86
Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
Süßer Kürbisstampf mit Heidelbeeren 88
Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
Frühstückseintopf mit Aubergine 85
Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
Fuhrmann, Talia 57, 91, 210, 348, 369, 374

G

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

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

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

H

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

Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
Pilze mit Spinatfüllung 303
Pilze Stroganoff 299
Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
Portobello-Pilze und Bohnen 302
Ratatouille mit braunen Champignons 250
Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen 286
Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
Spaghettikürbis »Primavera« 310
Spinat mit Pilzen und Lauch 279
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246
Thai-Gemüsecurry 238
Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253
Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251
Überbackener Eichelkürbis 307
Vegetarischer Shepherd's Pie 274
Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
Hausgemachte Gemüsebrühe 192
Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
Herzerkrankungen 1, 2, 20, 29, 32, 37, 48, 108, 158
Himbeeren
Als Superfood 36
Beeren-Muffins 91
Detox-Grüntee 73
Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
Hirse
Als Vollkornprodukt 28
Hochleistungsmixer 42
Hülsenfrüchte 20, 26, 321
Aroma betonen 237
richtig garen 22
tägliche Verzehrmenge 22
Hummus von gerösteter Aubergine 127
Hunt, Jack 56

I

Immunabwehr
Vorteile durch Kreuzblütengewächse 12
Ingwer
Ingwer-Mandel-Dressing 114, 411
Orangen-Erdnuss-Dressing 112
Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
Sesam-Ingwer-Soße 137
Süßliches Aroma 45
Ingwer-Mandel-Dressing 114
Insulin. *Siehe* Diabetes
Italian Tortillas 338
Italienische Dinner-Party 411
Italienische Würzmischung 118
ITC (Isothiocyanate) 11

J

Jackfrucht 19
Jalapeno-Chilis
Frische Tomaten-Salsa 124, 410
Köstliche Guacamole 122
Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
Tornado-Tomaten-Soße 138
Jamaikanischer Gemüsesalat 170

K

Kakaobohnen 68
Kakaopulver
Dr. Fuhrmans Eiskonfekt 402
Gesunder Schokoladenkuchen 375
Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396

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

Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Pestizidbelastung von 50
Super-Krautsalat 159
Kohlgemüse-Eintopf 208
Kohlrabi
Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Kokos-Möhren-Pie 382
Kopfsalat
Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
Koreanische Sommerrollen 345
Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
Koreanische Sommerrollen 345
Koriandersamen
Saft zum Einmachen 142
Köstliche Guacamole 122
Kräuter. *Siehe* Gewürze
Krebs
Blattgemüse als Schutz gegen 187
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
Pilze als Schutz gegen 250
Zwiebeln als Schutz gegen 158
Kreuzblütengewächse 10, 12
Garzeit 14
Liste von 11, 209
Saft von 74
Kuchen
Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
Gekühlter Key-Lime-Pie 388
Kokos-Möhren-Pie 382
Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384
Kumquats 76
Kürbis. *Siehe auch* Spaghettikürbis
Als einer der »drei Schwestern« 219
Gesundheitliche Vorteile von 13
Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237
Überbackener Eichelkürbis 307, 411
Kürbiskerne
Als Quelle von Omega-3-Fettsäuren 25
Als Superfood 36
Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319

L

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

M

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

Mais ...
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
Zucchini-Cremesuppe 202
Majoran
Mäßig intensives Aroma 45
Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106
Mandeln
ANDI Punkte 35
Gefrorener Ananas-Bananen-Pie 386
Ingwer-Mandel-Dressing 114
Kokos-Möhren-Pie 382
Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106
Pumpkin Pie 384
Mangold
Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
Als Superfood 36
ANDI Punkte 35
Empfohlene Garzeit 14
Empfohlene Verwendung 12
Großartiges Grün 283
Mangold mit Bohnen 284
Mangold mit Orangenabrieb 313, 410
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312
Mango-Pudding 390
Mangos
ANDI Punkte 35
Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
Bohnen-Dip 126
Eat to Live Smoothies 63
Frische Mangoscheiben 410
Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226
Jamaikanischer Gemüsesalat 170
Mango-Pudding 390
Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
Mangos auswählen, vorbereiten und genießen 16
Pestizidbelastung 50
Quinoa-Mango-Salat 165
Reifes Obst erkennen 19
Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253
Marinierte Pilze 161
MatoZest 53. *Siehe auch* Gewürze/Kräuter
Artischocken-Linsen-Braten 272
Bessere Burger 328
Bohnen-Dip 126
Gazpacho 230
Gefülltes Gartengemüse 266
Gemüseeintopf »deluxe« 210
Graupenrisotto 292
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
Pesto-Dressing 118
Polenta-Frittata 98
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Ratatouille mit braunen Champignons 250
Rührei mit Gemüse 353
Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
Tomaten-Bisque 218
Tornado-Tomaten-Soße 138
Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
Toskanischer Bohnen-Dip 128
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
Mediterrane Fischpfanne 356
Medjool-Datteln
Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107, 410
Gekühlter Key-Lime-Pie 388
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
Vergleich mit Deglet-Noor-Datteln 92
Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
Meerrettich
Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
Empfohlene Verwendung 12
Mesclun-Schnittsalat
Leitfaden 148
Messer 42
Metabolisches Syndrom
Geeignete Rezepte für das Frühstück 78

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

N

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

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

O

Obst. Siehe auch pflanzliche Lebensmittel
Olivenöl
ANDI Punkte 35
Olivenöl-Irrglaube 32
Orangen
ANDI Punkte 35
Orangen-Erdnuss-Dressing 112
Orangen-Salat-Smoothie 72
Orangen-Sesam-Micro-Salat 156
Oregano
Aroma 45
Oswald, Martin 56, 141, 183

P

Pak Choi 11
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Detox-Grüntee 73
Koreanische Sommerrollen 345
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152
Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
Super-Immunsystem 75
Papayas 19
Paprika
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
Beluga-Linsen-Escabeche 174
Burrito mit Bohnengemüse 334
»Chili sin carne« mit Pilzen 232
Enchiladas mit Bohnen 332
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
Gazpacho 230
Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
Gefülltes Gartengemüse 266
Gemüseeintopf »deluxe« 210
Gemüse-Tagine 278
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
Guacamole-Dressing 119
Hähnchen à la creole mit Spinat 360
Jamaikanischer Gemüsesalat 170
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Koreanische Sommerrollen 345
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
Mediterrane Fischpfanne 356
Persischer Kichererbseneintopf 213
Pestizidbelastung von 50
Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Ratatouille mit braunen Champignons 250
Rodeo-Salat 176
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
Thai-Gemüsecurry 238
Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251
Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
Tornado-Tomaten-Soße 138

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

Pinienkerne ...
Brokkoli-Pilz-Bisque 195
Einzigartiger Nährwert von 118
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
»Parmesan« für Nutritarianer 310
Pesto-Dressing 118
Pinienkerne aus dem Mittelmeerraum 118, 262
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
Toskanischer Bohnen-Dip 128
Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180
Pintobohnen
»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
Enchiladas mit Bohnen 332, 410
Sonnige Bohnen-Burger 327
Pistazienkerne
ANDI Punkte 35
Pita 326
Bessere Burger 328
Italian Tortillas 338
Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
Pita-/Tortilla-chips 133
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
Polenta-Frittata 98
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
Polyzystische Ovar-Syndrom 39
Pommes Frites ANDI Punkte 35
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Portionen abwiegen 4
Portobello-Pilze und Bohnen 302
Produkte
Bio 50
Geringste Pestizidbelastung 50
Größte Pestizidbelastung 50
Puck, Wolfgang 56
Puddings
Kaki-Pudding 392
Mango-Pudding 390
Schokoladen-Avocado-Pudding 394
Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384

Q

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

R

Radicchio 147
Radieschen
Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
Zum Dippen 121
Ratatouille mit braunen Champignons 250
Red-Velvet-Sorbet 406
Reis
Brauner 28
Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
Schwarzer 28
Wildreis 28
Resistente Stärke 20
Rezepte
Desserts 362
Dips, Chips und Soßen 120
Dr. Fuhrmans Fast Food 324
Frühstück 78
Hauptspeisen 234
Salat 144
Salat-Dressings 102
Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
Suppen und Eintöpfe 188
Vegetarische Gerichte und Fleischgerichte 350
Rinderhack ANDI Punkte 35
Rodeo-Salat 176
Rohes Gemüse
Gewichtsverlust durch Verzehr von 13
Zum Dippen 121
Rohrbacher, James 56, 132, 142, 168
Romanasalat

- Als Superfood 36
- ANDI Punkte 35
- Leitfaden 146
- Zum Dippen 121

Rosenkohl 140
- ANDI-Punkte 35
- Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
- Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen 286
- Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
- Rosenkohl-Salat 149
- Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319

Rote Beete 326
- Aroma betonen 237
- Gesunder Schokoladenkuchen 375
- Kokos-Möhren-Pie 382
- Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
- Super-Immunsystem 75
- Super-Krautsalat 159

Roter Blattsalat
- Als Superfood 36
- Leitfaden 146

Rotkohl
- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Empfohlene Verwendung 12

Rübstiel/Stängelkohl
- Als Superfood 36

Rucola
- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Als Superfood 36
- ANDI-Punkte 35
- Leitfaden zu Blattsalaten 147

Rucola-Pesto 141
Rührei mit Gemüse 353
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354

S

Saftige Bohnen-Brownies 372
Saft von Kreuzblütengewächsen 74
Saft zum Einmachen 142
Salat
- Beluga-Linsen-Escabeche 174
- Grüner Salat mit Erdbeeren 150
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- Jamaikanischer Gemüsesalat 170
- Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
- Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
- Leitfaden zu Blattsalaten 146
- Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
- Marinierte Pilze 161
- Orangen-Sesam-Micro-Salat 156
- Quinoa-Mango-Salat 165
- Rodeo-Salat 176
- Rosenkohl-Salat 149
- Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152
- Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
- Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
- Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
- Super-Krautsalat 159
- Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
- Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
- Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
- Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180

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

Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
Salzfreie, hausgemachte Gewürzmischung 121
Samtiges grünes Dressing 111
Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
Schokolade. *Siehe auch* Kakaopulver
- Gesunder Schokoladenkuchen 375
- Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369

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

Saft zum Einmachen 142
Sesam-Ingwer-Soße 137
Tornado-Tomaten-Soße 138
Spaghettikürbis. *Siehe auch* Kürbis
Champignon-Bratensoße zu 136
Spaghettikürbis »Primavera« 310
Spargel
als Superfood 36
ANDI-Punkte 35
Aroma betonen 237
Einkaufen 160
empfohlene Garzeit 14
Spargelcremesuppe 198
Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
und Pestizidbealstung 50
zum Dippen 121
Speiserüben 121
Spinat
Als Superfood 36
ANDI Punkte 35
Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
Hähnchen à la creole mit Spinat 360
Pilze mit Spinatfüllung 303
Schokoladen-Dip 399
Spinat mit Pilzen und Lauch 279
Stärkehaltiges Gemüse 13
Steckrübe 11
Sternfrucht (Karambola)
Reifes Obst erkennen 20
Stir-Fry 240, 411
»Super Immunity« (Dr. Fuhrman) 3, 26, 57, 351
Super-Immunsystem 75
Super-Krautsalat 159
Suppen und Eintöpfe
Blumenkohlcremesuppe 207
Brokkoli-Pilz-Bisque 195
»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
»Chili sin carne« mit Pilzen 232
»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
Französische Erbsensuppe mit Minze 203
Gazpacho 230
Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226
Gemüseeintopf »deluxe« 210
Grünkohl-Suppe 199
Hausgemachte Gemüsebrühe 192
Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
Kohlgemüse-Eintopf 208
Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
Persischer Kichererbseneintopf 213
Pilzcremesuppe 196
Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
Spargelcremesuppe 198
Süßkartoffel-Eintopf 200
Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
Tomaten-Bisque 218
Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
Wassermelonen-Gazpacho 228
Zucchini-Cremesuppe 202
Süßer Kürbisstampf mit Blaubeeren 88
Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
Süßkartoffel-Eintopf 200
Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
Süßkartoffeln. *Siehe auch* Kartoffeln
ANDI Punkte 35
Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237
Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312
Pestizidbelastung von 50
Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
Vegetarischer Shepherd's Pie 274
Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206

T

Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
Tahini 137
Tempeh 312
Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246
Ten-Thousand-Island-Dressing 116
Thai-Gemüsecurry 238

Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
Tofu
ANDI Punkte 35
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107, 410
Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
Kräuter-»Ziegenkäse« 132, 162, 168
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
Super-Krautsalat 159, 410
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253
Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251
Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96, 410
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
Tomaten. *Siehe auch* Kirschtomaten, getrocknete Tomaten
Als Superfood 36
ANDI Punkte 35
Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
Bessere Burger 328
Blattkohl-Dijon-Wraps 344
Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
Blumenkohl-Curry mit Erbsen 290
Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
Broccoli fra Diavolo-Scharfer Brokkoli 288
Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
»Chili sin carne« mit Pilzen 232
»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
Enchiladas mit Bohnen 332
Frische Tomaten-Salsa 124
Frühstückseintopf mit Aubergine 85
Gazpacho 230
Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
Gefülltes Gartengemüse 266
Gemüseeintopf »deluxe« 210
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
Gemüse-Tagine 278
Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237
Graupenrisotto 292
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
Grünkohl-Suppe 199
Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
Guacamole-Dressing 119
Hähnchen à la creole mit Spinat 360
Hausgemachte Gemüsebrühe 192
Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
Italian Tortillas 338
Kohlgemüse-Eintopf 208
Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
Köstliche Guacamole 122
Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
Mangold mit Bohnen 284
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
Mediterrane Fischpfanne 356
Persischer Kichererbseneintopf 213
Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Portobello-Pilze und Bohnen 302
Quinoa-Mango-Salat 165
Ratatouille mit braunen Champignons 250
Rührei mit Gemüse 353
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
Spaghettikürbis »Primavera« 310
Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
Süßkartoffel-Eintopf 200
Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
Ten-Thousand-Island-Dressing 116
Tipp zur Vermeidung abgepackter 223, 288
Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
Tomaten-Bisque 218
Tornado-Tomaten-Soße 138
Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
Toskanischer Bohnen-Dip 128
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

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

U

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

V

Vanilleeiscreme
ANDI Punkte 35
Vanilleschote 400
Vegetarische Gerichte
Rührei mit Gemüse 353
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
Vegetarischer Shepherd's Pie 274
VegiZest 53. *Siehe auch* Gewürze
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
Blumenkohlcremesuppe 207
Blumenkohl-Spinat-Püree 291
Brokkoli-Pilz-Bisque 195
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
Französische Erbsensuppe mit Minze 203
Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
Großartiges Grün 283
Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281
Kohlgemüse-Eintopf 208
Pilzcremesuppe 196
Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
Rucola-Pesto 141
Samtiges grünes Dressing 111
Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
Spargelcremesuppe 198
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253
Vegetarischer Shepherd's Pie 274
Violetter Monster-Smoothie 66

W

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

Y

Yambohne 13, 121, 253

Z

Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294
Zitronenschale 286
Zubereitung und Kochzeiten Haferbrei 80
Zucchini
  ANDI Punkte 35
  Burrito mit Bohnengemüse 334
  Champignon-Bratensoße 136
  »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
  »Chili sin carne« mit Pilzen 232
  Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
  Empfohlene Garzeit 14
  Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
  Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
  Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
  Gefülltes Gartengemüse 266
  Gemüseeintopf »deluxe« 210
  Gemüse-Tagine 278
  Gesunder Schokoladenkuchen 375
  Jamaikanischer Gemüsesalat 170
  Kohlgemüse-Eintopf 208
  Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
  Kokos-Möhren-Pie 382
  Mediterrane Fischpfanne 356
  Persischer Kichererbseneintopf 213
  Pilz-Burger »Kyoto« 331
  Ratatouille mit braunen Champignons 250
  Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
  Spaghettikürbis »Primavera« 310
  Süßkartoffel-Eintopf 200
  Zucchini-Cremesuppe 202
  Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
  Zum Dippen 121
Zuckererbsen
  Empfohlene Garzeit 14
Zuckerschoten
  Zum Dippen 121
Zutaten
  Die Qualität der Zutaten bestimmt die Qualität des Essens 48
  Diversität an Mikronährstoffen 33
  Geringste Pestizidbelastung 50
  Getreideprodukte 26
  Größte Pestizidbelastung 50
  Gute Fette 23
  kalorienarm 2
  kalorienarme Lebensmittel 34
  Top 25 Superfoods 36
Zwiebeln
  Als Superfood 36
  ANDI Punkte 35

Rezepte

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

SMOOTHIES, MIX-SALATE UND SÄFTE 60

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

FRÜHSTÜCK 78

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

SALAT-DRESSINGS 102

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

DIPS, CHIPS UND SOSSEN 120

DIPS

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

CHIPS

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

SOSSEN

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

SALAT 144

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

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

SUPPEN UND EINTÖPFE 188

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

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

HAUPTSPEISEN 234

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

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

Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen* 285
Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen* 286
Broccoli fra Diavolo – Scharfer Brokkoli* 288
Blumenkohl-Curry mit Erbsen* 290
Blumenkohl-Spinat-Püree* 291
Graupenrisotto* 292
Zitronen-Blumenkohl-Risotto* 294
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten* 296
Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
Pilze Stroganoff* 299
Kohlrouladen mit Pilzfüllung* 300
Portobello-Pilze und Bohnen* 302
Pilze mit Spinatfüllung* 303
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen* 304
Überbackener Eichelkürbis 307
Süßkartoffel-Spargel-Ragout* 308
Spaghettikürbis »Primavera«* 310
Mangold-Süßkartoffel-Gratin* 312
Mangold mit Orangenabrieb* 313
Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat)* 314
Schwarze Bohnen auf kubanische Art* 315
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat* 316
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne* 321
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße . 322

FUHRMANS FAST FOOD 324
Sonnige Bohnen-Burger* 327
Bessere Burger* 328
Süßkartoffel-Bohnen-Burger* . . . 330
Pilz-Burger »Kyoto«* 331
Enchiladas mit Bohnen* 332
Burrito mit Bohnengemüse* 334
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen* 335
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Italian Tortillas 338
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich* 339
Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika* 340
Gemüse-Kichererbsen-Wraps* 342
Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen* 343
Blattkohl-Dijon-Wraps* 344
Koreanische Sommerrollen* 345
Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
VEGETARISCHE GERICHTE UND FLEISCHGERICHTE 350
Bohnen-Putenfleisch-Burger* 352
Rührei mit Gemüse 353
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
Mediterrane Fischpfanne* 356
Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen* 358
Hähnchen à la creole mit Spinat* 360

DESSERTS 362
Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
Chia-Cookies* 368
Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
Saftige Bohnen-Brownies 372
Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade)* 374
Gesunder Schokoladenkuchen . . 375
Bananen-Hafer-Riegel 378
Caras Apfelstrudel* 380
Kokos-Möhren-Pie 382
Kürbis-Pie im Mandelboden 384
Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
Gekühlter Key-Lime-Pie 388
Mango-Pudding* 390
Kaki-Pudding* 392
Beeren-»Joghurt«* 393
Schokoladen-Avocado-Pudding 394
Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
Schokoladen-Dip 399
Bananen-Walnuss-Eis* 400
Schokoladen-Kirsch-Eis* 401
Fuhrmans Eiskonfekt* 402
Pfirsich-Aprikosen-Sorbet* 404
Erdbeer-Ananas-Sorbet* 405
Red-Velvet-Sorbet* 406

Darum geht es bei »Eat to Live«

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

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

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

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

Unsere Ernährung ist der wichtigste Baustein unserer Gesundheit.

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

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

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

Nährstoffreiche Lebensmittel sind in fast allen Fällen auch kalorienarm.

Ich verwende eine einfache Gleichung, um meinen Ernährungsstil auszudrücken:

G = N/K

Gesundheit = **N**ährstoffe/**K**alorien

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

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

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

Grüner Gorilla

Für 2 Portionen

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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

Kopfsalat-Smoothie

Für 2 Portionen

ZUTATEN

55 g	Kopfsalat
400 g	frische oder tiefgefrorene Ananas, gewürfelt
2	Kiwis
½	Avocado
1	Banane

ZUBEREITUNG

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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

Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen

Rezept von Martin Oswald

Für 4 Portionen

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

Die halbierten Schalotten zusammen mit 2 EL Wasser in Alufolie packen und im auf 175 °C vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen.
Die Rosenkohlherzen zusammen mit dem Kürbis 5 Minuten in 60 ml Wasser andünsten. Die gebackenen Schalotten, den Thymian, die Rosenkohlblättchen, den Zitronenabrieb, Essig und Korinthen untermischen und noch 3 weitere Minuten andünsten.
Zum Servieren mit Hanfsamen bestreuen.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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

Die äußere Schicht der Schale von Zitronen und anderen Zitrusfrüchten enthält die aromatischen, ätherischen Öle. Nehmen Sie mit einer scharfen Küchenreibe nur diese äußere, farbige Schicht der Schale ab, nicht das weiße Mark darunter.
Auch unbehandelte Orangen, Zitronen und Limetten in Bio-Qualität müssen sorgfältig gewaschen und getrocknet werden, bevor die Schale abgerieben wird.
Im Lebensmittelhandel gibt es auch getrockneten Orangen- und Zitronenabrieb.

Enchiladas mit Bohnen*

Für 6 Portionen

ZUTATEN

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

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

ZUBEREITUNG

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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

Fuhrmans Eiskonfekt

Für 3 Portionen

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION

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

Index

A

Abnehmen
  Geeignete Rezepte für das Frühstück 78
  Geeignete Rezepte für Dips, Chips und Soßen 120
  Geeignete Rezepte für Hauptspeisen 234
  Geeignete Rezepte für Salat-Dressings 102
  Geeignete Rezepte für Salate 144
  Geeignete Rezepte für Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
  Geeignete Rezepte für Suppen und Eintöpfe 188
Allergien 24
Ananas
  ANDI Punkte 35
  Erdbeer-Ananas-Sorbet 405, 411
  Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
  Pestizidbelastung von 50
  Reifes Obst erkennen 17
ANDI (Aggregate Nutrient Density Index)
  Beschreibung und Hinweise zur Nutzung 32
  Punktesystem-Liste 35
Anschwitzen in Wasser (Dämpfen) 42
Anti-Krebs-Lebensmittel
  Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
  Kreuzblütengewächse 11, 209
Antioxidantien
  Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
  in Kakaopulver 68
Äpfel
  Caras Apfelstrudel 380
  Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
  Pestizidbelastung von 50
  Reifes Obst erkennen 17
Apfel-Hafer-Smoothie 65
Äpfel »Supreme« 90
Aprikosen
  Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
  Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404
  Überbackener Eichelkürbis 307
Arthritis. Siehe rheumatische Arthritis
Artischocken
  Anatomie der 273
  ANDI-Punkte 35
  Artischocken-Linsen-Braten 272
Artischocken-Linsen-Braten 272
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Auberginen
  Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
  Frühstückseintopf mit Aubergine 85
  Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
  Hummus von gerösteter Aubergine 127
  Mediterrane Fischpfanne 356
  Persischer Kichererbseneintopf 213
  Pestizidbelastung von 50
  Ratatouille mit braunen Champignons 250
  Thai-Gemüsecurry 238
Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260, 411
Avocados
  ANDI-Punkte 35
  Pestizidbelastung von 50
  Reifes Obst erkennen 17

B

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

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

Bohnen ...
»Chili sin carne« mit Pilzen 232
»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
Enchiladas mit Bohnen 332
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
Frühstückseintopf mit Aubergine 85
Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
Gemüseeintopf »deluxe« 210
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
Gemüse-Tagine 278
Grüne Bohnen in Cashewcreme 298
Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
Hummus von gerösteter Aubergine 127
Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
Kohlgemüse-Eintopf 208
Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
Mangold mit Bohnen 284
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
Persischer Kichererbseneintopf 213
Pilzcremesuppe 196
Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Portobello-Pilze und Bohnen 302
Quinoa-Mango-Salat 165
Rodeo-Salat 176
Saftige Bohnen-Brownies 372
Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
Sonnige Bohnen-Burger 327
Spaghettikürbis »Primavera« 310
Suppen und Eintöpfe auf die »Eat to Live«-Art 191
Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
Süßkartoffel-Eintopf 200
Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
Thai-Gemüsecurry 238
Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
Toskanischer Bohnen-Dip 128
Bohnen aus der Dose 23
Bohnen-Dip 126
Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
BPA (Bisphenol A) 13, 23, 223
Bragg Liquid Aminos 45, 96, 111, 112, 132, 136, 181, 198, 240, 246, 266, 269, 340
Brauner Reis
ANDI-Punkte 35
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Pilz-Burger »Kyoto« 331
Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
Brauner Senf
ANDI Punkte 35
Empfohlene Verwendung 12
Breitblättriger Senf
Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
Broccoli fra Diavolo - Scharfer Brokkoli 288
Brokkoli 11
Aroma betonen 237
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Broccoli fra Diavolo - Scharfer Brokkoli 288
Brokkoli-Pilz-Bisque 195
Burrito mit Bohnengemüse 334
»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
Gefülltes Gartengemüse 266
Kohlgemüse-Eintopf 208
Koreanische Sommerrollen 345
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Saft von Kreuzblütengewächsen 74
Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
Vegetarischer Shepherd's Pie 274
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
zum Dippen 121
Brokkoli-Pilz-Bisque 195
Brombeeren
als Superfood 15
Beeren-»Joghurt« 393
Reifes Obst erkennen 18
Brunnenkresse
Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209

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

C

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

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

D

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

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

E

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

F

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

Fast Food ...
Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Sonnige Bohnen-Burger 327
Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
Feigen
Reifes Obst erkennen 18
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
Süßkartoffel- Spargel- Ragout 308
Feigen-Dressing 110
Feldsalat
Leitfaden 148
Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
Fenchel
Mäßig intensives Aroma 45
Süßliches Aroma 45
Zum Dippen 121
Festliches Mittagessen 410
Feta
ANDI Punkte 35
Fettarmer Joghurt (ungesüßt)
ANDI Punkte 35
Fette, gute 23
Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Pilze, Beeren, Nüsse und Samen 23, 321
Lebensmittelallergien 24
Nüsse und Samen mit besonders hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren 23
Pflanzliche Lebensmittel mit natürlich hohem Fettgehalt 23
Fiesta Mexicana 410
Fisch/ Meeresfrüchte
Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
Mediterrane Fischpfanne 356
Flavanole 68
Fleischgerichte
Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
Hähnchen à la creole mit Spinat 360
Mediterrane Fischpfanne 356
Französische Erbsensuppe mit Minze 203
Frische Tomaten-Salsa 124
Frisée-Salat 147
Fruchtiger Frühstückssalat 94
Frühstück
Äpfel »Supreme« 90
Beeren-Muffins 91
Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
Fruchtiger Frühstückssalat 94
Frühstückseintopf mit Aubergine 85
Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
Haferbrei aus dem Kühlschrank 81
Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
Polenta-Frittata 98
Quinoa-Frühstücksauflauf 86
Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
Süßer Kürbisstampf mit Heidelbeeren 88
Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
Frühstückseintopf mit Aubergine 85
Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
Fuhrmann, Talia 57, 91, 210, 348, 369, 374

G

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

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

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

H

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

Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
Pilze mit Spinatfüllung 303
Pilze Stroganoff 299
Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
Portobello-Pilze und Bohnen 302
Ratatouille mit braunen Champignons 250
Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen 286
Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
Spaghettikürbis »Primavera« 310
Spinat mit Pilzen und Lauch 279
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246
Thai-Gemüsecurry 238
Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253
Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251
Überbackener Eichelkürbis 307
Vegetarischer Shepherd's Pie 274
Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
Hausgemachte Gemüsebrühe 192
Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
Herzerkrankungen 1, 2, 20, 29, 32, 37, 48, 108, 158
Himbeeren
Als Superfood 36
Beeren-Muffins 91
Detox-Grüntee 73
Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
Hirse
Als Vollkornprodukt 28
Hochleistungsmixer 42
Hülsenfrüchte 20, 26, 321
Aroma betonen 237
richtig garen 22
tägliche Verzehrmenge 22
Hummus von gerösteter Aubergine 127
Hunt, Jack 56

I

Immunabwehr
Vorteile durch Kreuzblütengewächse 12
Ingwer
Ingwer-Mandel-Dressing 114, 411
Orangen-Erdnuss-Dressing 112
Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
Sesam-Ingwer-Soße 137
Süßliches Aroma 45
Ingwer-Mandel-Dressing 114
Insulin. *Siehe* Diabetes
Italian Tortillas 338
Italienische Dinner-Party 411
Italienische Würzmischung 118
ITC (Isothiocyanate) 11

J

Jackfrucht 19
Jalapeno-Chilis
Frische Tomaten-Salsa 124, 410
Köstliche Guacamole 122
Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
Tornado-Tomaten-Soße 138
Jamaikanischer Gemüsesalat 170

K

Kakaobohnen 68
Kakaopulver
Dr. Fuhrmans Eiskonfekt 402
Gesunder Schokoladenkuchen 375
Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396

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

Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Pestizidbelastung von 50
Super-Krautsalat 159
Kohlgemüse-Eintopf 208
Kohlrabi
Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Kokos-Möhren-Pie 382
Kopfsalat
Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
Koreanische Sommerrollen 345
Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
Koreanische Sommerrollen 345
Koriandersamen
Saft zum Einmachen 142
Köstliche Guacamole 122
Kräuter. *Siehe* Gewürze
Krebs
Blattgemüse als Schutz gegen 187
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
Pilze als Schutz gegen 250
Zwiebeln als Schutz gegen 158
Kreuzblütengewächse 10, 12
Garzeit 14
Liste von 11, 209
Saft von 74
Kuchen
Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
Gekühlter Key-Lime-Pie 388
Kokos-Möhren-Pie 382
Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384
Kumquats 76
Kürbis. *Siehe auch* Spaghettikürbis
Als einer der »drei Schwestern« 219
Gesundheitliche Vorteile von 13
Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237
Überbackener Eichelkürbis 307, 411
Kürbiskerne
Als Quelle von Omega-3-Fettsäuren 25
Als Superfood 36
Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319

L

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

M

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

Mais ...
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
Zucchini-Cremesuppe 202
Majoran
Mäßig intensives Aroma 45
Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106
Mandeln
ANDI Punkte 35
Gefrorener Ananas-Bananen-Pie 386
Ingwer-Mandel-Dressing 114
Kokos-Möhren-Pie 382
Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106
Pumpkin Pie 384
Mangold
Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
Als Superfood 36
ANDI Punkte 35
Empfohlene Garzeit 14
Empfohlene Verwendung 12
Großartiges Grün 283
Mangold mit Bohnen 284
Mangold mit Orangenabrieb 313, 410
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312
Mango-Pudding 390
Mangos
ANDI Punkte 35
Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
Bohnen-Dip 126
Eat to Live Smoothies 63
Frische Mangoscheiben 410
Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226
Jamaikanischer Gemüsesalat 170
Mango-Pudding 390
Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
Mangos auswählen, vorbereiten und genießen 16
Pestizidbelastung 50
Quinoa-Mango-Salat 165
Reifes Obst erkennen 19
Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253
Marinierte Pilze 161
MatoZest 53. *Siehe auch* Gewürze/Kräuter
Artischocken-Linsen-Braten 272
Bessere Burger 328
Bohnen-Dip 126
Gazpacho 230
Gefülltes Gartengemüse 266
Gemüseeintopf »deluxe« 210
Graupenrisotto 292
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
Pesto-Dressing 118
Polenta-Frittata 98
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Ratatouille mit braunen Champignons 250
Rührei mit Gemüse 353
Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
Tomaten-Bisque 218
Tornado-Tomaten-Soße 138
Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
Toskanischer Bohnen-Dip 128
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
Mediterrane Fischpfanne 356
Medjool-Datteln
Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107, 410
Gekühlter Key-Lime-Pie 388
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
Vergleich mit Deglet-Noor-Datteln 92
Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
Meerrettich
Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
Empfohlene Verwendung 12
Mesclun-Schnittsalat
Leitfaden 148
Messer 42
Metabolisches Syndrom
Geeignete Rezepte für das Frühstück 78

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

N

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

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

O

Obst. Siehe auch pflanzliche Lebensmittel
Olivenöl
ANDI Punkte 35
Olivenöl-Irrglaube 32
Orangen
ANDI Punkte 35
Orangen-Erdnuss-Dressing 112
Orangen-Salat-Smoothie 72
Orangen-Sesam-Micro-Salat 156
Oregano
Aroma 45
Oswald, Martin 56, 141, 183

P

Pak Choi 11
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Detox-Grüntee 73
Koreanische Sommerrollen 345
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152
Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
Super-Immunsystem 75
Papayas 19
Paprika
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
Beluga-Linsen-Escabeche 174
Burrito mit Bohnengemüse 334
»Chili sin carne« mit Pilzen 232
Enchiladas mit Bohnen 332
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
Gazpacho 230
Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
Gefülltes Gartengemüse 266
Gemüseeintopf »deluxe« 210
Gemüse-Tagine 278
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
Guacamole-Dressing 119
Hähnchen à la creole mit Spinat 360
Jamaikanischer Gemüsesalat 170
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
Koreanische Sommerrollen 345
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
Mediterrane Fischpfanne 356
Persischer Kichererbseneintopf 213
Pestizidbelastung von 50
Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Ratatouille mit braunen Champignons 250
Rodeo-Salat 176
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
Thai-Gemüsecurry 238
Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251
Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
Tornado-Tomaten-Soße 138

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

Pinienkerne ...
Brokkoli-Pilz-Bisque 195
Einzigartiger Nährwert von 118
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
»Parmesan« für Nutritarianer 310
Pesto-Dressing 118
Pinienkerne aus dem Mittelmeerraum 118, 262
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
Toskanischer Bohnen-Dip 128
Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180
Pintobohnen
»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
Enchiladas mit Bohnen 332, 410
Sonnige Bohnen-Burger 327
Pistazienkerne
ANDI Punkte 35
Pita 326
Bessere Burger 328
Italian Tortillas 338
Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
Pita-/Tortilla-chips 133
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
Polenta-Frittata 98
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
Polyzystische Ovar-Syndrom 39
Pommes Frites ANDI Punkte 35
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Portionen abwiegen 4
Portobello-Pilze und Bohnen 302
Produkte
Bio 50
Geringste Pestizidbelastung 50
Größte Pestizidbelastung 50
Puck, Wolfgang 56
Puddings
Kaki-Pudding 392
Mango-Pudding 390
Schokoladen-Avocado-Pudding 394
Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384

Q

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

R

Radicchio 147
Radieschen
Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
Zum Dippen 121
Ratatouille mit braunen Champignons 250
Red-Velvet-Sorbet 406
Reis
Brauner 28
Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
Schwarzer 28
Wildreis 28
Resistente Stärke 20
Rezepte
Desserts 362
Dips, Chips und Soßen 120
Dr. Fuhrmans Fast Food 324
Frühstück 78
Hauptspeisen 234
Salat 144
Salat-Dressings 102
Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
Suppen und Eintöpfe 188
Vegetarische Gerichte und Fleischgerichte 350
Rinderhack ANDI Punkte 35
Rodeo-Salat 176
Rohes Gemüse
Gewichtsverlust durch Verzehr von 13
Zum Dippen 121
Rohrbacher, James 56, 132, 142, 168
Romanasalat

- Als Superfood 36
- ANDI Punkte 35
- Leitfaden 146
- Zum Dippen 121

Rosenkohl 140
- ANDI-Punkte 35
- Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
- Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen 286
- Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
- Rosenkohl-Salat 149
- Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319

Rote Beete 326
- Aroma betonen 237
- Gesunder Schokoladenkuchen 375
- Kokos-Möhren-Pie 382
- Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
- Super-Immunsystem 75
- Super-Krautsalat 159

Roter Blattsalat
- Als Superfood 36
- Leitfaden 146

Rotkohl
- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Empfohlene Verwendung 12

Rübstiel/Stängelkohl
- Als Superfood 36

Rucola
- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Als Superfood 36
- ANDI-Punkte 35
- Leitfaden zu Blattsalaten 147

Rucola-Pesto 141
Rührei mit Gemüse 353
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354

S

Saftige Bohnen-Brownies 372
Saft von Kreuzblütengewächsen 74
Saft zum Einmachen 142
Salat
- Beluga-Linsen-Escabeche 174
- Grüner Salat mit Erdbeeren 150
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- Jamaikanischer Gemüsesalat 170
- Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
- Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
- Leitfaden zu Blattsalaten 146
- Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
- Marinierte Pilze 161
- Orangen-Sesam-Micro-Salat 156
- Quinoa-Mango-Salat 165
- Rodeo-Salat 176
- Rosenkohl-Salat 149
- Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152
- Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
- Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
- Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
- Super-Krautsalat 159
- Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
- Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
- Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
- Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180

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

Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
Salzfreie, hausgemachte Gewürzmischung 121
Samtiges grünes Dressing 111
Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
Schokolade. *Siehe auch* Kakaopulver
- Gesunder Schokoladenkuchen 375
- Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369

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

Saft zum Einmachen 142
Sesam-Ingwer-Soße 137
Tornado-Tomaten-Soße 138
Spaghettikürbis. *Siehe auch* Kürbis
Champignon-Bratensoße zu 136
Spaghettikürbis »Primavera« 310
Spargel
als Superfood 36
ANDI-Punkte 35
Aroma betonen 237
Einkaufen 160
empfohlene Garzeit 14
Spargelcremesuppe 198
Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
und Pestizidbealstung 50
zum Dippen 121
Speiserüben 121
Spinat
Als Superfood 36
ANDI Punkte 35
Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
Hähnchen à la creole mit Spinat 360
Pilze mit Spinatfüllung 303
Schokoladen-Dip 399
Spinat mit Pilzen und Lauch 279
Stärkehaltiges Gemüse 13
Steckrübe 11
Sternfrucht (Karambola)
Reifes Obst erkennen 20
Stir-Fry 240, 411
»Super Immunity« (Dr. Fuhrman) 3, 26, 57, 351
Super-Immunsystem 75
Super-Krautsalat 159
Suppen und Eintöpfe
Blumenkohlcremesuppe 207
Brokkoli-Pilz-Bisque 195
»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
»Chili sin carne« mit Pilzen 232
»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
Französische Erbsensuppe mit Minze 203
Gazpacho 230
Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226
Gemüseeintopf »deluxe« 210
Grünkohl-Suppe 199
Hausgemachte Gemüsebrühe 192
Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
Kohlgemüse-Eintopf 208
Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
Persischer Kichererbseneintopf 213
Pilzcremesuppe 196
Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
Spargelcremesuppe 198
Süßkartoffel-Eintopf 200
Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
Tomaten-Bisque 218
Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
Wassermelonen-Gazpacho 228
Zucchini-Cremesuppe 202
Süßer Kürbisstampf mit Blaubeeren 88
Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
Süßkartoffel-Eintopf 200
Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
Süßkartoffeln. *Siehe auch* Kartoffeln
ANDI Punkte 35
Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237
Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312
Pestizidbelastung von 50
Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
Vegetarischer Shepherd's Pie 274
Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206

T

Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
Tahini 137
Tempeh 312
Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246
Ten-Thousand-Island-Dressing 116
Thai-Gemüsecurry 238

Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
Tofu
ANDI Punkte 35
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107, 410
Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
Kräuter-»Ziegenkäse« 132, 162, 168
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
Super-Krautsalat 159, 410
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253
Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251
Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96, 410
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
Tomaten. *Siehe auch* Kirschtomaten, getrocknete Tomaten
Als Superfood 36
ANDI Punkte 35
Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
Bessere Burger 328
Blattkohl-Dijon-Wraps 344
Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
Blumenkohl-Curry mit Erbsen 290
Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
Broccoli fra Diavolo-Scharfer Brokkoli 288
Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314
»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
»Chili sin carne« mit Pilzen 232
»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231
Enchiladas mit Bohnen 332
Frische Tomaten-Salsa 124
Frühstückseintopf mit Aubergine 85
Gazpacho 230
Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
Gefülltes Gartengemüse 266
Gemüseeintopf »deluxe« 210
Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
Gemüse-Tagine 278
Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237
Graupenrisotto 292
Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
Grünkohl-Suppe 199
Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
Guacamole-Dressing 119
Hähnchen à la creole mit Spinat 360
Hausgemachte Gemüsebrühe 192
Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
Italian Tortillas 338
Kohlgemüse-Eintopf 208
Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
Köstliche Guacamole 122
Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
Mangold mit Bohnen 284
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
Mediterrane Fischpfanne 356
Persischer Kichererbseneintopf 213
Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
Pizza mit gebackenem Gemüse 336
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
Portobello-Pilze und Bohnen 302
Quinoa-Mango-Salat 165
Ratatouille mit braunen Champignons 250
Rührei mit Gemüse 353
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
Spaghettikürbis »Primavera« 310
Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
Süßkartoffel-Eintopf 200
Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
Ten-Thousand-Island-Dressing 116
Tipp zur Vermeidung abgepackter 223, 288
Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
Tomaten-Bisque 218
Tornado-Tomaten-Soße 138
Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
Toskanischer Bohnen-Dip 128
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

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

U

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

V

Vanilleeiscreme
ANDI Punkte 35
Vanilleschote 400
Vegetarische Gerichte
Rührei mit Gemüse 353
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
Vegetarischer Shepherd's Pie 274
VegiZest 53. *Siehe auch* Gewürze
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
Blumenkohlcremesuppe 207
Blumenkohl-Spinat-Püree 291
Brokkoli-Pilz-Bisque 195
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
Französische Erbsensuppe mit Minze 203
Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280
Großartiges Grün 283
Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281
Kohlgemüse-Eintopf 208
Pilzcremesuppe 196
Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
Rucola-Pesto 141
Samtiges grünes Dressing 111
Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
Spargelcremesuppe 198
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253
Vegetarischer Shepherd's Pie 274
Violetter Monster-Smoothie 66

W

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

Y

Yambohne 13, 121, 253

Z

Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294
Zitronenschale 286
Zubereitung und Kochzeiten Haferbrei 80
Zucchini
  ANDI Punkte 35
  Burrito mit Bohnengemüse 334
  Champignon-Bratensoße 136
  »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
  »Chili sin carne« mit Pilzen 232
  Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
  Empfohlene Garzeit 14
  Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
  Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
  Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
  Gefülltes Gartengemüse 266
  Gemüseeintopf »deluxe« 210
  Gemüse-Tagine 278
  Gesunder Schokoladenkuchen 375
  Jamaikanischer Gemüsesalat 170
  Kohlgemüse-Eintopf 208
  Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
  Kokos-Möhren-Pie 382
  Mediterrane Fischpfanne 356
  Persischer Kichererbseneintopf 213
  Pilz-Burger »Kyoto« 331
  Ratatouille mit braunen Champignons 250
  Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
  Spaghettikürbis »Primavera« 310
  Süßkartoffel-Eintopf 200
  Zucchini-Cremesuppe 202
  Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
  Zum Dippen 121
Zuckererbsen
  Empfohlene Garzeit 14
Zuckerschoten
  Zum Dippen 121
Zutaten
  Die Qualität der Zutaten bestimmt die Qualität des Essens 48
  Diversität an Mikronährstoffen 33
  Geringste Pestizidbelastung 50
  Getreideprodukte 26
  Größte Pestizidbelastung 50
  Gute Fette 23
  kalorienarm 2
  kalorienarme Lebensmittel 34
  Top 25 Superfoods 36
Zwiebeln
  Als Superfood 36
  ANDI Punkte 35

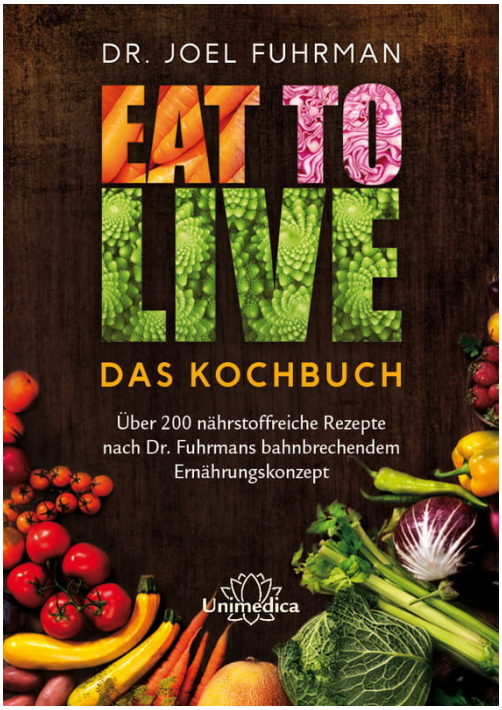
Joel Fuhrman

Eat to Live - Das Kochbuch

Über 200 nährstoffreiche Rezepte nach Dr. Fuhrmans bahnbrechendem Ernährungskonzept

448 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



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