Kellyann Petrucci

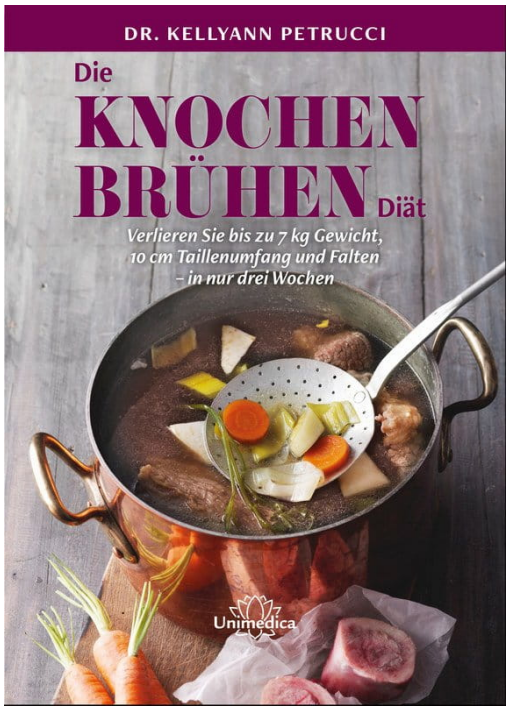
Die Knochenbrühen-Diät

Leseprobe

Die Knochenbrühen-Diät

von Kellyann Petrucci

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 xiii
Danksagung xvi

Teil I
Die drei Säulen der Knochenbrühen-Diät: Fettverbrennende Nahrungsmittel, flüssiges Gold und Kurzfasten 1

KAPITEL 1
Meine Herausforderung für Sie: Verlieren Sie in 21 Tagen Gewicht und Falten! 2

KAPITEL 2
Die Grundlagen der Knochenbrühen-Diät 11

KAPITEL 3
Ihr Kurzfasten-Erfolgsgeheimnis: »Flüssiges Gold« 31

KAPITEL 4
Stoffwechselmagie für die Nichtfastentage 45

Teil II
Rezepte, Menüpläne und Tipps für das Kochen auf Vorrat 75

KAPITEL 5
Neun fantastische Rezepte für feine Knochenbrühe 76

KAPITEL 6
Fettabbauende Gerichte und Suppen für die Nichtfastentage 96

KAPITEL 7
Köstliche Beilagen, Saucen und Extras für die Nichtfastentage 197

KAPITEL 8
So gelingt's bestimmt: Menüpläne und Tipps für das Kochen auf Vorrat 271

Teil III
Optimierung der Ergebnisse durch Bewegung, Stressreduzierung und »schlankes Denken« 285

KAPITEL 9
Mehr Fettburning durch Bewegung 286

KAPITEL 10
Schlanker durch weniger Stress 295

KAPITEL 11
Der Weg zum schlanken Denken 306

Anhang 317

Gewichts- und Maßtabelle 317
Referenzen 319
Index 324
Bezugsquellen 334
Abbildungsverzeichnis 334

Rezepte

4 Grundrezepte für Knochenbrühe 81

Hühnerknochenbrühe 81
Rinderknochenbrühe 82
Putenknochenbrühe 84
Fischknochenbrühe 85

4 Gourmetrezepte für Knochenbrühe 87

Festliche Putenknochenbrühe 87
Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89
Französische Zwiebel-Rinderknochenbrühe 89
Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
Italienische Rinderknochenbrühe 90

Frühstück 101

Gebackene Schottische Eier 101
Spargel-Quiche mit Pilzen 102
Gebackene Eierküchlein mit Spinat . . 105
Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Eier-Tomaten-Pfanne 108
Chili-Omelette 110
Schweinefleisch mit Eiern 111
Puten-Apfel-Frittata 112
Räucherlachs mit Eiern 113
Herzhaftes Frühstück mit Rührei . . . 114
Gemüse-Frittata 115
Zucchini-Frühstückspfannkuchen . . 117

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Hähnchen und Pute 119

Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
Cremiges Hähnchen-Curry 120
Einfache gebackene Hähnchenbrustfilets 123
Einfaches Brathähnchen 124
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
Schnelle Hähnchenpfanne 128
Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat . . 133
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
Schnelle Puten-Burger 139
Einfache geröstete Putenbrust 140
Orientalische Fleischklößchen 141
Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
Herzhaftes Puten-Chili 144
Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
Asiatische Putenfleisch-Burger 147

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Rind und Bison 149

Schnelle Rind- oder Bison-Burger . . . 149
Einfacher Schmorbraten 151
Mexikanisches Rindfleisch-Fajita . . . 155
Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Schweinefleisch 157

Schweinefiletbraten in Balsamico . . . 157
Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Fisch 161

Gebackener Lachs mit Gremolata . . . 161
Gebratene Jakobsmuscheln 162
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Pikante Lachsfrikadellen 166

Blitzschnelle Gerichte 167

Suppen als Hauptgerichte 171

Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Waldpilzcremesuppe 173
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Italienische Hochzeitssuppe 178
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
Eierstichsuppe 180
Feurige Hühnersuppe 181
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184

Power-Suppen 187

Shiitakepilzsuppe – mit Heilwirkung 187
Marys sauer-scharfe Suppe – gegen Cellulite 188
Paprikasuppe – Gesundheit für die Hormone 190
Brunnenkressesuppe – zur Gewichtsreduktion 191
Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe – für eine gesunde Haut 193
Lauchsuppe mit Lachs – für ein gesundes Gehirn 196

Kohlenhydratarmes Gemüse 198

Blumenkohlreis 198
Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
Gerösteter Spargel mit Zitrone 202
Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
Zitroniger Gurkensalat 205
Gerösteter Curry-Blumenkohl 206
Geröstete süße Zwiebeln 208
Geröstete Portobellopilze als »Burgerbrötchen« 209
Ratatouille 210
Zucchininudeln 211
Mediterraner Bauernsalat 213

Stärkehaltiges Gemüse 215

Gebackene Süßkartoffeln 215
Gerösteter Winterkürbis 216
Gedünsteter Winterkürbis aus dem Backofen 218
Süß und würzig geröstete Süßkartoffeln 220

Salatdressings und Saucen 221

Würzige Limetten-Vinaigrette 221
Balsamico-Vinaigrette 223
Cremiger Avocadodip als Sauce oder Salatdressing mit 3 Variationen . . . 224
Cremiges Ingwerdressing 226
Französische Vinaigrette 227
Zitronen-Vinaigrette oder Cremiges Zitronen-Dressing 228
Orangen-Vinaigrette oder Cremiges Orangen-Dressing 230
Cocktailsauce 231
Hausgemachte Mayonnaise und 6 Variationen 232
Marinara-Sauce 235
Ketchup 237
Gerösteter Knoblauch 238
Fiesta-Marinade 240
Meine Lieblingsmarinade 241
Pesto 243
Pico de Gallo (Salsa Fresca) 244
Cremige Chimichurri-Sauce 246
Geröstete Paprikasauce 247
Geröstete Salsa verde (Grüne Tomatillo-Salsa) 249
Santa-Fe-Sauce 250
Rauchige Chipotle-Salsa 251

Desserts 253

Pochierte Birnen 253
Erdbeeren mit Crema di Balsamico . . 254
Bratäpfel 256

Shakes 257

Bratapfel-Shake 257
Erdbeer-Shake 258
Blaugrüner Shake 258
Grüner Göttinnen-Shake 260

Rezepte mit Gelatine 261

Lachs-Mousse 261
Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummis 263
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
Hähnchen-Pâté 269
Pilz-Pâté 270

Asiatische Hühner-knochenbrühe, Seite 90

VORWORT

Ich wünschte, ich könnte behaupten, ich hätte meine erste Knochenbrühe vor vielen Jahren in meiner eigenen Küche probiert. Immerhin schwärmen Kollegen seit Langem von dieser Heilspeise (oder diesem Heiltrunk, je nachdem, wie man es sieht), und ich habe in zahlreichen vertrauenswürdigen Blogs gelesen, ihr Status als Superfood sei wohlverdient.

Aber meine ersten Erfahrungen damit habe ich nicht in meiner eigenen Küche gemacht. Ganz ehrlich, ich fand den ganzen Tag auf kleiner Flamme vor sich hin köchelnde Knochen einfach langweilig und nicht besonders ansprechend und habe diese Heidenarbeit deshalb jahrelang vermieden.

Da ich mich regelmäßig über die neuesten Ernährungstrends informiere – ich habe bereits Jahrzehnte, bevor er zum angesagten Superfood wurde, Grünkohl gegessen –, ist es mir ein bisschen peinlich einzugestehen, dass ich Knochenbrühe als solche erst im vergangenen Jahr in einem winzigen Laden in Manhattan zum ersten Mal probiert habe. Dieser Laden bezeichnete diese plötzlich voll im Trend liegende Suppe als die erste Seelennahrung der Welt.

Genau darin liegt der Widerspruch. Knochenbrühe, die in der letzten Zeit als heißer Gesundheitstipp gehandelt wird, gilt als eines der ältesten, nährstoffreichsten heilenden Nahrungsmittel überhaupt. Brühe, die ihren festen Platz in der Slow-Food-Bewegung hat, ist darüber hinaus eine perfekte schnelle Mahlzeit. Sie ist in wenigen Minuten fertig, hält aber lange satt. Und obwohl sie auf den ersten Blick kompliziert zu sein scheint, ist die Zubereitung von Knochenbrühe – wie ich schließlich herausgefunden habe – im Grunde genommen sehr einfach.

An diesem kalten Tag in New York habe ich endlich begriffen, warum Knochenbrühe so großen Zuspruch findet – ihre wunderbar nahrhaften wertvollen Inhaltsstoffe sind wohltuender als ein heißer Kaffee. Ich war danach noch stundenlang satt und verspürte eine neu gewonnene Energie, für die ich zunächst die Energie der Stadt verantwortlich machte, die aber vermutlich eher auf die köstliche Brühe zurückzuführen war.

Da sie zahlreiche Nährstoffe enthält, bietet Knochenbrühe eine beeindruckende Liste gesundheitlicher Vorteile. Da Brühe Hunger im Allgemeinen und Heißhunger auf bestimmte Speisen dämpfen kann, eignet sie sich perfekt für den Fettabbau. Es war also nur eine Frage der Zeit, bis jemand einen Ernährungsplan entwickelte, der Knochenbrühe in den Mittelpunkt stellt.

Glücklicherweise hat sich meine geschätzte Freundin und Kollegin Dr. Kellyann Petrucci dieser Herausforderung gestellt und

sie hat den Nagel auf den Kopf getroffen. Ich habe mehrere Jahre mit dieser herausragenden Ärztin zusammengearbeitet und dabei aus nächster Nähe miterlebt, wie sie Tausenden von Menschen dabei geholfen hat, ihrem Körper und ihrem Leben eine neue Form zu geben.

Die Knochenbrühe-Diät ist das Ergebnis ihrer in zwei Jahrzehnten gesammelten Erfahrungen und ihrer Forschungsarbeit. (Ich habe vorgeschlagen, die Diät »Das Knochenbrühe-Wunder« zu nennen, weil die Ergebnisse so erstaunlich sind.)

Der leicht in die Tat umzusetzende 21-Tage-Plan ist auch mit dem hektischsten Terminkalender vereinbar. Zweimal in der Woche fasten Sie mit Knochenbrühe, die reichhaltige Nährstoffe liefert und den Hunger unterdrückt, während gleichzeitig mühelos Fett verbrannt wird, Entzündungen reduziert werden, und Ihr strahlendes Aussehen zurückkehrt!

Verbannen sie jeden negativen Gedanken an Fastentage. Sollten Sie schon von den Vorzügen des Intervallfastens gehört haben, kennen Sie sicherlich auch Probanden, die gerade in dieser Zeit, sagen wir mal, nicht besonders einfach im Umgang waren. Nun, Dr. Petruccis Knochenbrühe-Kurzfasten zweimal wöchentlich bietet sämtliche Vorzüge des intermittierenden Fastens ohne Hungergefühle, ohne Entbehrungen oder andere negative Begleiterscheinungen. Eine Win-win-Situation!

An den restlichen fünf Tagen der Woche stehen köstliche, sättigende und nährstoffreiche Mahlzeiten auf dem Speiseplan, die sich von Natur aus nur wenig auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Nicht nur Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden beseitigt (möglicherweise für immer), sondern auch Zusatzstoffe wie künstliche Süßungsmittel (definitiv für immer). Fade, langweilige »Diät«-Mahlzeiten gehören der Vergangenheit an.

Dr. Petrucci hat dieses üppige Repertoire zahlreicher köstlicher Gerichte (ja, auch Desserts sind dabei) für Menschen entwickelt, die viel zu tun und wenig Zeit haben oder ihre Zeit nicht gern mit Kochen verbringen.

Diese nährstoffreichen, hungerstillenden Gerichte tragen dazu bei, den Hormonhaushalt auszugleichen, sorgen für eine strahlende Haut, entgiften, heilen den Darm, hemmen Entzündungen und bauen hartnäckige überflüssige Pfunde ab. Sie werden eine neugewonnene Energie verspüren und sich zehn Jahre jünger fühlen. (Sie wissen doch, Spiegel lügen nicht!)

Dr. Petrucci weiß, dass für Fettverlust und eine gute Gesundheit mehr erforderlich ist als nur die richtige Diät. Aus diesem Grund gibt es vier wirksame Trainingsoptionen (einschließlich des von mir bevorzugten Intervalltrainings) in Verbindung mit einem ergebnisorientierten Programm, das unter anderem Stresskontrolle, optimalen Schlaf und die Vermittlung einer richtigen, einer erfolgsorienten Denkweise umfasst.

In diesem Buch finden Sie Techniken, dieses Programm in Ihrem Alltagsleben in die Tat umzusetzen, Ihre Probleme in den Griff zu bekommen, wieder aufzustehen, nachdem Sie gefallen sind, und strategische Tipps, um den Kurs zu halten.

Der letzte Punkt ist besonders wichtig, weil diese Ergebnisse ja letztendlich auch Bestand haben sollen. Wobei Dr. Petruccis Programm gerade mal 21 Tage umfasst. Was sind schon 21 Tage! In dieser Zeit werden eine unmittelbare körperliche Verwandlung (hartnäckiges Bauchfett auf Nimmerwiedersehen!) sowie ein belebendes »neues normales« Gefühl dafür sorgen, dass man dabeibleibt. Letzten Endes geht es hierbei um eine neue Art zu leben, nicht um eine Diät.

Sie sollten nicht überrascht sein, wenn Knochenbrühe Ihr neues Lieblingsgericht wird. Ich bin stolz, sagen zu können, dass ich meine Abneigung gegen die Art der Zubereitung überwunden habe, nachdem ich aus New York zurückkam, und Brühe heute ein fester Bestandteil meiner Küche ist.

Ich möchte, dass Sie sich ebenso für Brühe begeistern können, das hartnäckige Fett loswerden und so vital, sexy und jugendlich wie eben möglich werden.

»Halten Sie sich an diese Regeln und ich verspreche Ihnen, dass Sie glücklicher und gesünder sein werden«, schreibt Dr. Petrucci. »Und wenn Sie sich Ihr eigenes ›schlankes‹ Umfeld schaffen, werden Sie in der Lage sein, sich von Ihrem Übergewicht zu verabschieden … für immer.«

Auf geht's zum schnellen, dauerhaften Fettverlust … Schluck für Schluck.

JJ Virgin

KAPITEL 1

MEINE HERAUSFORDERUNG FÜR SIE: VERLIEREN SIE IN 21 TAGEN GEWICHT UND FALTEN!

New York City ist meine zweite Heimat. Ich esse für mein Leben gern – schließlich bin ich Italienerin! – und wenn ich in der Stadt bin, statte ich allen einen kurzen Besuch ab, vom Le Bernardin bis zur Pearl Oyster Bar.

Aber ich habe doch gestutzt, als ich vor Kurzem bei Brod im East Village sah, was auf der Speisekarte stand: Knochenbrühe. Nichts als *Knochenbrühe*. Putenbrühe, Rinderbrühe von Weidetieren, amische Hühnerbrühe.

Ich war überrascht zu sehen, dass die New Yorker anscheinend immer mehr zu schätzen wissen, was ich schon seit Jahren empfehle – und jetzt können sie nicht genug davon bekommen. Sie lassen Starbucks links liegen und strömen in Scharen zu ihrem täglichen Becher Knochenbrühe. Schicke Restaurants in der ganzen Stadt verkaufen sie schneller, als sie sie kochen können.

Und es ist nicht nur ein Tick der New Yorker. Berühmtheiten wie Shailene Woodley, Gwyneth Paltrow und Kobe Bryant sind geradezu süchtig nach ihrem täglichen Schuss Knochenbrühe. Gastgeber morgendlicher Talkshows geraten darüber ins Schwärmen, und Feinschmecker auf der ganzen Welt bereiten sie in ihrer eigenen Küche zu.

Was ich bereits weiß und was der Rest der Welt gerade herausfindet: Knochenbrühe ist nicht einfach nur eine Brühe. Und sie ist nicht nur eine Suppe. Sie steht für Heilung in konzentrierter Form. Diese Brühe, die aus Fleisch-, Geflügel- oder Fischknochen stundenlang geköchelt wird, bis sie sich in nährstoffreiches »flüssiges Gold« verwandelt, ist eine der ältesten und wirksamsten Heilnahrungen, die es gibt.

Die meisten Menschen wissen aber nicht, dass Knochenbrühe weitaus mehr bewirkt, als man vermuten möchte. Dieses magische Nahrungsmittel bringt Pfunde zum Schmelzen und sorgt für eine strahlende Verjüngung. Wird die Wirksamkeit des Knochenbrühe-Kurzfastens mit einer Grundernährung aus fettverbrennenden Nahrungsmitteln kombiniert, purzeln nicht nur die Pfunde in rasantem Tempo, sondern auch Falten und Tränensäcke gehören bald der Vergangenheit an.

Ich verspreche Ihnen, dass auch Ihr Körper sich verwandeln wird, wenn Sie bereit sind, diese Diät nur 21 Tage lang einzuhalten.

Woher ich das weiß? Es ist mein Job. Ich bin Ärztin für Naturheilverfahren und zertifizierte Ernährungsberaterin mit mehr als 20 Jahren klinischer Erfahrung. Die Verwandlung von Menschen ist mein Spezialgebiet. Hinzu kommt, dass ich wirklich gut bin auf meinem Gebiet. (Vielleicht haben Sie einiges von mir bei *The Doctors* gesehen). Ich habe im Laufe

meiner beruflichen Tätigkeit Tausenden geholfen abzunehmen und wieder gesund, sexy und energiegeladen zu werden. Die Erfolgsgeschichten meiner Patienten reichen von Patienten, die 200 kg gewogen und jedes einzelne ihrer überschüssigen Pfunde verloren haben, bis hin zu Berühmtheiten aus Hollywood, die auf der Leinwand perfekte Körper und Gesichter zeigen müssen. Und Knochenbrühe spielt dabei eine entscheidende Rolle.

MEINE GEHEIMWAFFE FÜR SCHNELLES ABNEHMEN OHNE HUNGERN: KNOCHENBRÜHE

Ich begleite solche Verwandlungen durch Gewichtsreduktion wie die von Jenny nun seit mehr als 20 Jahren. Es hat jedoch einige Zeit gedauert, bis ich die stärkste Waffe in meinem Arsenal entdeckt hatte.

Am Anfang meiner Laufbahn konnte ich schnell Erfolge verzeichnen. Aber ich wollte für meine Patienten noch mehr bewirken – vor allem wollte ich in kürzester Zeit die besten Ergebnisse für meine mit Überwicht kämpfenden Patienten erzielen.

Viele von ihnen wollen lediglich abnehmen, um ihre Kleidung eine Nummer kleiner kaufen zu können, andere dagegen sind besorgniserregend übergewichtig. Sie leiden an Diabetes, Herzerkrankungen, am Schlafapnoe-Syndrom oder können sich kaum bewegen. Sie müssen also unbedingt schnell abnehmen.

Jeder Experte für Gewichtsreduktion wird bestätigen, dass Fasten die schnellste Methode ist, den Prozess des Abnehmens in Gang zu bringen (obwohl dies für viele Menschen schwierig oder sogar unmöglich ist – mehr zu meiner unkomplizierten und leidensfreien Lösung für dieses Problem folgt in Kürze!). Anders als bei einer Diät mit bloßer Kalorienreduktion wird der Stoffwechsel beim Fasten übermäßig angeregt (mehr dazu in Kapitel 3). Aus diesem Grund habe ich meine fettleibigen oder sogar meine mäßig übergewichtigen Patienten immer ermuntert, mindestens einen oder zwei Fastentage pro Woche einzulegen. Nachfolgend sind einige weitere Gründe aufgeführt, warum das Fasten, neben der Reduzierung von Kalorien, eine Gewichtsreduktion in Gang bringt.

- ***Es optimiert den Hormonhaushalt.*** Fasten führt dazu, dass der Insulinspiegel sinkt und der Spiegel eines anderen Hormons, des sogenannten Glucagons, steigt. Glucagon wirkt also genau entgegengesetzt zu Insulin. Während Insulin die Einlagerung von Fett fördert, sorgt Glucagon für den Abbau von Fett (ich werde in Kapitel 3 näher darauf eingehen).

- ***Es erhöht den Wachstumshormonspiegel.*** Dieses Hormon hilft bei der Fettverbrennung, fördert den Muskelaufbau und formt den Rumpf, die Arme und die Beine.

- ***Es reinigt den Körper.*** Stellen Sie sich die Flüssigkeit, die unsere Zellen umgibt – die extrazelluläre Matrix – wie das Wasser in einem Aquarium vor. Ist die Flüssigkeit verunreinigt, sind auch die Zellen verunreinigt. Fasten reinigt die extrazelluläre Matrix, indem es die Rückstände entfernt, die die Zellen träge werden lassen. So fördert das Fasten beispielsweise, dass unnötige Proteine für den Abbau und die Wiederverwertung »gekennzeichnet« werden.[1] Darüber hinaus setzt es die sogenannte *Autophagie* (mehr dazu in Kapitel 3) in Gang, bei der alte, verbrauchte Zellen abgebaut werden, die Energie nicht mehr wirksam verbrennen können.

Fasten funktioniert also. Und es funktioniert sofort. Aber es gibt ein großes Problem: Fasten kann hart sein.

Mit der Zeit habe ich festgestellt, dass es viele Menschen gibt, die problemlos fasten können, während andere nicht dazu imstande sind. Sie werden hungrig und zittrig. Sie bekommen Kopfschmerzen. Sie können sich bei der Arbeit oder zu Hause nicht mehr konzentrieren. Sie werden unruhig und fangen an, ständig ans Essen zu denken. Also geben sie auf.

Ich wollte unter keinen Umständen, dass es meinen Patienten ebenso ergeht. Viele von ihnen sehen in mir ihre »letzte Chance« – und ich wollte sie auf keinen Fall enttäuschen. Ich wusste zwar, dass meine Patienten auch ohne Fasten über einen längeren Zeitraum abnehmen konnten, mir war aber auch klar, dass sie unmittelbare Erfolge brauchten. Sowohl in emotionaler als auch in körperlicher Hinsicht war ein schneller Sieg erforderlich.

Ich musste also eine Lösung finden und ein Programm entwickeln, das diesen gefährlich übergewichtigen Patienten – und all meinen anderen Patienten, auch denen, die nur einige Kilogramm abnehmen wollten – unmittelbar den Vorteil des Fastens ohne Rückschläge bringt.

Und dann hatte ich die zündende Idee: Knochenbrühe.

Ich verordnete Knochenbrühe bereits als wichtigen Bestandteil meines Programms zur Gewichtsreduzierung, weil sie ein effizienter Fettverbrenner ist. Also habe ich mir überlegt: Warum sollte man die positive Wirkung des unkomplizierten »Kurzfastens« nicht mit der positiven Wirkung von Knochenbrühe verbinden?

Als ich anfing, diese Überlegung in die Tat umzusetzen, habe ich festgestellt, dass meine

Jenny wog 80 kg, als sie zu mir in die Sprechstunde kam. Kaum hatte ich sie begrüßt, fing sie an zu weinen.

Warum? Weil sie sicher war, dass ich ihr nicht helfen konnte. »Niemand konnte das bisher«, sagte sie. Sie erzählte mir, dass sie ihre erste Diät im Alter von 13 Jahren gemacht hatte und 20 Jahre später – nach den Weight Watchers, der Nutrisystem Diät und einem Dutzend anderer Diäten – mehr wog als jemals zuvor. Jetzt stand sie an der Schwelle zum Diabetes. Nach dem Tod ihrer Mutter, die an Folgeerkrankungen des Diabetes verstorben war, hatte sie panische Angst, das gleiche Schicksal erleiden zu müssen.
Jenny wusste, dass sie abnehmen musste. Aber nach jeder Diät, die sie ausprobierte, fühlte sie sich schwach, zittrig und hatte Hunger. Sie nahm schnell fünf oder sechs Pfund ab, konnte diesen anfänglichen Schwung aber nie beibehalten. Nach den ersten Tagen wurde ihr Heißhunger so stark, dass sie nichts anderes tun konnte, als sich zwanghaft mit Essen zu beschäftigen. Nach einer oder zwei Wochen brach sie zusammen und stopfte sich mit Eiscreme und Pizza voll. Und dann ekelte sie sich vor sich selbst.
Sie hatte mich im Fernsehen gesehen und war voller Hoffnung, dass ich ihr helfen konnte. Aber sie war schon zu oft enttäuscht worden, um wirklich davon überzeugt zu sein.
Also versprach ich ihr nichts. Stattdessen erzählte ich ihr von meinem Programm. Und dann sagte ich zu ihr: »Geben Sie mir drei Wochen Zeit.« Das tat sie. Am Ende der drei Wochen hatte sie neun Kilo abgenommen. Heute, sechs Monate später, wiegt sie noch 59 Kilogramm. Sie läuft nicht mehr Gefahr, an Diabetes zu erkranken. Sie sieht aus, als wäre sie 25 Jahre alt, und fühlt sich wie ein Teenager.
Vor nur sechs Monaten sah Jenny aus wie eine Matrone. Niemand nahm Notiz von ihr, wenn sie unterwegs war. Männer ignorierten sie. Frauen blendeten sie aus, weil sie in ihr »keine Konkurrenz« sahen. Anstatt im Mittelpunkt zu stehen, befand sie sich immer im Abseits. Und anstatt für Fotos zu posieren, versteckte sie sich hinter der Kamera. Im Grunde genommen war sie unsichtbar.
Heute dagegen sieht Jenny mit ihrer schlanken Figur und ihrer strahlenden Haut richtig klasse aus.
Als sie zum ersten Mal in mein Sprechzimmer kam, trug sie ein geblümtes Zelt – das typische Kleid für »übergewichtige ältere Damen«. Bei ihrem letzten Besuch waren es enge Jeans und ein Neckholder-Top. Unsichtbar? Nicht diese junge Frau. Nie wieder.
Warum war es Jenny gelungen, mit meinem Programm so schnell abzunehmen, nachdem sie es jahrzehntelang vergeblich versucht hatte? Weil ich ihr die Angst vor einer Diät genommen habe. Als ich ihr erklärt habe, dass sie keinen Hunger leiden müsste, um abzunehmen – und dass sie sogar gut zulangen konnte – gab ich ihr die Informationen, die sie für die Verwandlung ihres Körpers und ihres Lebens benötigte.
Heute hat Jenny genug Selbstvertrauen und so viel Ausstrahlung, dass sie überall der strahlende Mittelpunkt ist. Und wenn sie einen Raum betritt, zieht sie die Blicke auf sich.

Rinderknochenbrühe

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | GARZEIT: 12–24 STUNDEN
ERGIBT: DIE MENGE IST ABHÄNGIG VON DER GRÖSSE DES TOPFES. DIESE ZUTATEN SIND AUSREICHEND FÜR 4,5 LITER BRÜHE

- 1,8–2,3 kg Rinderknochen von grasgefütterten Tieren aus Weidehaltung, vorzugsweise Markknochen, Gelenke und Knöchel
- 1 Rinder- oder Schweinefuß
- 1,4 kg Fleischknochen wie Ochsenschwanz, Beinscheibe oder Rippenstücke
- 60–125 ml Apfelessig, je nach Größe des Topfes
- Gefiltertes Wasser, um die Knochen und das Fleisch im Topf gerade eben zu bedecken
- 2–4 Karotten, abgebürstet und grob gehackt
- 2 Stangen Bio-Staudensellerie, auch die grünen Blätter, grob zerkleinert
- 1 Zwiebel, in große Stücke geschnitten
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- 1–2 ganze Gewürznelken
- 1 EL Pfefferkörner

Alle Knochen in einen Schongarer oder einen großen Suppentopf geben. Den Essig und so viel gefiltertes Wasser zugießen, dass alles etwa 2,5 cm hoch bedeckt ist. Den Deckel auflegen.

Das Wasser auf mittlerer Stufe zum Köcheln bringen. An die Oberfläche steigende Trübstoffe vorsichtig mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Wird die Brühe in einem Schongarer zubereitet, sollte mit dem Abschöpfen etwa 2 Stunden gewartet werden, bis das Wasser warm ist. Fahren Sie aber mit dem nächsten Schritt fort.

Die Karotten, den Staudensellerie, die Zwiebel, die Lorbeerblätter, die Gewürznelken und die Pfefferkörner hinzufügen, die Hitze reduzieren und den Deckel auflegen. Die Brühe sollte nur gerade eben leise köcheln. Während der ersten 2 Stunden hin und wieder die Trübstoffe abschöpfen. Mindestens 12 Stunden oder aber bis zu 24 Stunden köcheln lassen und bei Bedarf Wasser zugießen, damit die Knochen immer bedeckt sind. (Vermutlich muss während des Garprozesses Wasser zugefügt werden.)

Wenn die Brühe fertig ist, den Schongarer ausschalten oder den Topf von der Kochstelle nehmen. Mit einer Zange oder einem großen Schaumlöffel alle Knochen und das Fleisch herausnehmen. Das Fleisch für ein anderes Gericht aufbewahren. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und die Feststoffe wegwerfen.

Abkühlen lassen und innerhalb 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Falls gewünscht, kann das Fett problemlos abgeschöpft werden, sobald die Brühe kalt ist. Die gekühlte Brühe sollte eine stark gallertartige Konsistenz haben. Die Brühe hält sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage und im Gefrierschrank 3 Monate oder länger.

Probieren Sie doch mal Knochenmark!

Knochenmark ist genau wie Knochenbrühe reich an heilenden Nährstoffen und sehr lecker. Knochenmark gilt in vielen Kulturen als Delikatesse und immer mehr schicke Restaurants setzen es auf ihre Speisekarte. Eine interessante historische Tatsache ist, dass speziell geformte Knochenmarklöffel im 19. Jahrhundert in Europa sehr beliebt waren, weil man mit ihnen diese Delikatesse einfacher aus dem Knochen herauslösen und genießen konnte.
Diese Knochen passen als besondere Delikatesse zu jeder Mahlzeit an den Nichtfastentagen. Guten Appetit!

Geröstete Markknochen

VORBEREITUNGSZEIT: 1 MINUTE
GARZEIT: 30 MINUTEN

450 g oder mehr Rindermarkknochen
Sel gris oder rosafarbenes Himalaya-Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Die Markknochen in eine flache Bratform geben und etwa 30 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knochen für die nächste Portion Knochenbrühe aufbewahren.

Einfacher Schmorbraten

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | GARZEIT: 3–8 STUNDEN (JE NACH GARMETHODE)
ERGIBT: 6 ODER MEHR PORTIONEN
E (für eine handtellergroße Portion)

Kokosöl
1,2–1,4 kg Rinderbraten (siehe Anmerkungen)
1 TL Sel gris oder rosafarbenes Himalaya-Salz
½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Lorbeerblatt
2–3 Stängel frischer Thymian oder ¼ TL getrockneter
1 Stängel frischer Rosmarin oder ¼ TL getrockneter (nach Belieben)
1 Zwiebel, in Spalten geschnitten
2 Karotten, in 5 cm große Stücke geschnitten
2 Stangen Staudensellerie, in 5 cm große Stücke geschnitten
250 ml Rinderknochenbrühe (Seite 82)

Eine große Pfanne mit Kokosöl einpinseln oder einsprühen und auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das Fleisch in der heißen Pfanne 4 bis 7 Minuten anbraten, bis es rundherum schön gebräunt ist.

Im Schongarer: Alle Zutaten in den Schongarer geben, den Deckel auflegen und auf niedriger Stufe 6 bis 8 Stunden garen.

Im Backofen: Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Alle Zutaten in einen ofenfesten Feuertopf oder Bratentopf geben, den Deckel auflegen und einen 1,4 kg schweren Braten 3 Stunden oder länger und einen 1,8 bis 2,3 kg schweren Braten 4 Stunden oder länger im Backofen schmoren, bis er gabelzart ist.

Die Temperatur auf 90 °C reduzieren. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, mit einer Gabel auseinanderziehen, zurück in den Topf geben und mit dem Bratensaft bedecken. Den Topf für etwa 20 Minuten zurück in den Backofen stellen. Das Lorbeerblatt vor dem Servieren herausnehmen und wegwerfen.

ANMERKUNG

- Das magerste Teilstück vom Rind ist das Filet. Weitere Teilstücke sind Nackenbraten, Brustspitze und Roastbeef. Da die Teilstücke, die für Schmorbraten verwendet werden, in der Regel härter sind als andere, sollten sie bei niedriger Temperatur gegart werden, damit die Fasern aufbrechen können und das Fleisch zart wird.

INDEX

A

Alkohol 48, 59
Alkylglycerole 35
Altern
  beschleunigende Faktoren 49, 286
  der Haut 16. Siehe auch Falten
  Meditation gegen 298
Aminosäuren 36
Äpfel
  Bratäpfel 256
  Bratapfel-Shake 257
  Puten-Apfel-Frittata 112
  Schweinefilet mit Eiern 111
Atemübungen 301
Atern
  beschleunigende Faktoren 296
Auberginen
  Ratatouille 210
Autophagie 39
Avocados 67
  Blaugrüner Shake 258
  Blitzschneller Avocado-Ei-Salat 167
  Chili-Omelette 110
  Cremige Chimichurri-Sauce 246
  Cremiger Avocadodip 224
  für eine gesunde Haut 195
  Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
  Grüner Göttinnen-Shake 260
  Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
  Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
  Paprikasuppe 190
  Pesto 243

B

Bacon rösten 153
Balsamessig
  Balsamico-Vinaigrette 223
  Erdbeeren mit Crema di Balsamico 254
  Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
  Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
  Schweinefiletbraten in Balsamico 157
Basilikum
  Mediterraner Bauernsalat 213
  Pesto 243
  Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleiuschbrät 183
Bauchfett 9, 39, 42, 49, 287, 297
Beilagen
  Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
  Blumenkohlreis 198
  Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
  Gebackene Süßkartoffeln 215
  Gedünsteter Winterkürbis aus dem Backofen 218
  Gerösteter Curry-Blumenkohl 206
  Gerösteter Spargel mit Zitrone 202
  Gerösteter Winterkürbis 216
  Geröstete süße Zwiebeln 208
  Mediterraner Bauernsalat 213
  Ratatouille 210
  Zitroniger Gurkensalat 205
  Zucchininudeln 211
Birnen
  Pochierte Birnen 253
Bison
  Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
  Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
  Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149
Bleiwerte in Knochenbrühe 38
Blitzschnelle Gerichte 167–169
Blumenkohl
  Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
  Blumenkohlreis 198
  Gerösteter Curry-Blumenkohl 206
BMI (Body-Mass-Index) 317
Bohnen, Verzicht auf 57
Botox 17, 33, 194
Brokkoli
  Gemüse-Frittata 115
  Schnelle Hähnchenpfanne 128
Brühwürfel, hausgemachte 152
Brunnenkressesuppe 191
Bulletproof-Kaffee 68
Burger
  Asiatische Putenfleisch-Burger 147
  Geröstete Portobellopilze als »Burgerbrötchen« 209

Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
Schnelle Puten-Burger 139
Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149

C

Cayennepfeffer, Vorzüge von 88
Cellulite, Marys sauer-scharfe Suppe gegen 188
Chemische Stoffe, in Nahrungsmitteln 280
Chiffonade-Technik 134
Chili
Chili-Omelette 110
Herzhaftes Puten-Chili 144
Chimichurri
Cremige Chimichurri-Sauce 246
Cholesterinspiegel, Eier und 118
Chondroitinsulfat 35
Chorizo
Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
Cortisol 40, 296, 309

D

Darmheilung 6, 23, 33-34, 46, 67
Desserts
Bratäpfel 256
Erdbeeren mit Crema di Balsamico 254
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Pochierte Birnen 253
Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummis 263
Diabetes 51-52, 287
Dressings. Siehe Salatdressings

E

Eier
Chili-Omelette 110
Cholesterin und 118
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Eierstichsuppe 180
Eier-Tomaten-Pfanne 108
Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
Gebackene Schottische Eier 101
Gemüse-Frittata 115
hart kochen 101
Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
Italienische Hochzeitssuppe 178
Nährstoffe in 67
Puten-Apfel-Frittata 112
Räucherlachs mit Eiern 113
Schweinefleisch mit Eiern 111
Spargel-Quiche mit Pilzen 102
trennen 153
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Zucchini-Frühstückspfannkuchen 117
Einkaufstipps 99, 280
Emotionale Bedürfnisse 307
Entgiftung 36, 62, 67
Erdbeeren
Erdbeeren mit Crema di Balsamico 254
Erdbeer-Shake 258
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Essstörungen 14
Etiketten lesen 279
Extremsportler, Ernährungstipps für 293

F

Fajitas
Mexikanisches Rindfleisch-Fajita 155
Falten
fabelhafte Nahrungsmittel für die Haut 195
Knochenbrühe-Diät und 16, 194
Kollagen, Gelatine und 6, 33
Tipp zur Faltenglättung 287
Fasten (Kurzfasten) 4, 6, 18, 31–44
Fette 35, 39, 47, 62, 66, 68
Fettportionen 70
Gute Fette, schlechte Fette 61
MCT-Fette (mittelkettige Triglyceride) 68
Fettverbrennende Nahrungsmittel 7, 45
Fisch
Sorten, zugelassene 64
Fisch und Meeresfrüchte
beste Knochen für Brühe 77
Fischknochenbrühe 85
Gebackener Lachs mit Gremolata 161
Gebratene Jakobsmuscheln 162
Nährstoffe in 67
Pikante Lachsfrikadellen 166
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Fitness-Armband 288

Fleisch
Sorten, nicht zugelassene 48
Sorten, zugelassene 64
Fleischbrät
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Frische Luft zur Linderung von Stress 304
Frühlingszwiebeln
Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
Asiatische Putenfleisch-Burger 147
Eierstichsuppe 180
Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
Gemüse-Frittata 115
Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
Marys sauer-scharfe Suppe 188
Schnelle Hähnchenpfanne 128
Frühstück
Chili-Omelette 110
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Eier-Tomaten-Pfanne 108
Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
Gebackene Schottische Eier 101
Gemüse-Frittata 115
Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
Puten-Apfel-Frittata 112
Räucherlachs mit Eiern 113
Schweinefleisch mit Eiern 111
Spargel-Quiche mit Pilzen 102
Zucchini-Frühstückspfannkuchen 117

G

Garmethoden 169
Garmethoden für Gemüse 219
Gazpacho
Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
Gelatine 77-78
Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
Hähnchen-Pâté 269
Lachs-Mousse 261
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Pilz-Pâté 270
Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummis 263
Gelenke, Knochenbrühe für die 6, 35
Gesundheit des Gehirns 39
Getränke 48, 66. Siehe auch Alkohol
Getreide 26-28, 51–53
Sorten, nicht zugelassen 47
Getreide und getreidehaltige Nahrungsmittel 47
Gewichts- und Maßtabelle 317
Gewürzmischung, italienische 152
Ghee (geklärte Butter), Herstellung von 99
Glucosamin 35
Glukose 20, 39, 41, 46, 50, 62, 74
Gluten 26, 28, 52-53
Glycin 33-34, 36–37
Grillen von Nahrungsmitteln 169
Grüne Bohnen
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Gurken
Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
Mediterraner Bauernsalat 213
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
Räucherlachs mit Eiern 113
Zitroniger Gurkensalat 205

H

Hähnchen
Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
Cremiges Hähnchen-Curry 120
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Einfache gebackene Hähnchenbrustfilets 123
Einfaches Brathähnchen 124
Feurige Hühnersuppe 181
Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
Hähnchen-Pâté 269
Hühnerknochenbrühe 81
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Marys sauer-scharfe Suppe 188
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179

Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
Schnelle Hähnchenpfanne 128
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Hashimoto-Thyreoiditis 56
Hauptgerichte
Asiatische Putenfleisch-Burger 147
Cremiges Hähnchen-Curry 120
Eierstichsuppe 180
Einfache gebackene Hähnchenbrustfilets 123
Einfache geröstete Putenbrust 140
Einfacher Schmorbraten 151
Einfaches Brathähnchen 124
Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
Feurige Hühnersuppe 181
Gebackener Lachs mit Gremolata 161
Gebratene Jakobsmuscheln 162
Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Herzhaftes Puten-Chili 144
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Italienische Hochzeitssuppe 178
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
Mexikanisches Rindfleisch-Fajita 155
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
Orientalische Fleischklößchen 141
Pikante Lachsfrikadellen 166
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
Schnelle Hähnchenpfanne 128
Schnelle Puten-Burger 139
Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149
Schweinefiletbraten in Balsamico 157
Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Waldpilzcremesuppe 173
Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Heidelbeeren 67, 97
Blaugrüner Shake 258
Heilende Shiitakepilzsuppe 187
Heißhunger 23, 28, 52, 62, 303, 310
Hormonhaushalt optimieren 4
Hormonregulierung 62
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Hülsenfrüchte 57
Hunger 3, 12, 30, 52, 69, 72. Siehe auch Heißhunger
Hyaluronsäure 36
Hypothyreose 8

I

Immunsystem 34, 37, 56, 297, 304, 309
Ingwer
Asiatische Putenfleisch-Burger 147
Brunnenkressesuppe 191
Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
Cremiges Ingwerdressing 226
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Marys sauer-scharfe Suppe 188
Meine Lieblingsmarinade 241
Schnelle Hähnchenpfanne 128
Shiitakepilzsuppe 187
Vorzüge von 88
Insulinresistenz 6-7, 38, 49, 51-52, 88
Insulinspiegel 4, 9, 38, 49, 51

J

Jakobsmuscheln
Gebratene Jakobsmuscheln 162
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184

K

Kalbsfußsülze 37
Kaloriendefizit 42
Kalzium 35
Karotten
Einfacher Schmorbraten 151
Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
Feurige Hühnersuppe 181
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Paprikasuppe 190
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Zucchini-Frühstückspfannkuchen 117
Kartoffeln 26, 48, 57
Ketchup 237
Ketose 46, 62, 73
Kirschen
Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummis 263
Knoblauch
Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
Gerösteter Knoblauch 238
Vorzüge von 88
Knochenbrühe
als Zwischenmahlzeit 18-19
Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
Fast Food 32
Festliche Putenknochenbrühe 87
Fischknochenbrühe 85
Französische Zwiebel-Rinderknochenbrühe 89
für eine gesunde Haut 195
Hühnerknochenbrühe 81
Italienische Rinderknochenbrühe 90
Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89
Putenknochenbrühe 84
Rinderknochenbrühe 82
Knochenbrühe-Diät
Dauer der Einhaltung 14
Diabetes und 13
Falten glätten 16
Funktionsweise 17
Gundlagen der 11
Hautgesundheit 17, 194
Kurzfastentage 18
Low-Carb-Grippe 19
Nahrungsergänzungsmitteln 37
Nahrungsmittel, nicht zugelassen während der 47
Nahrungsmittel, zugelassen während der 64
Plus-Plan 26
Tag für Tag 22
Vorräte 278
zu erwartende Ergebnisse 16
Knochenmark 35, 83
Geröstete Markknochen 83
Kohl
Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
für eine gesunde Haut 195
Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
Shiitakepilzsuppe 187
Kokosmilch
Cremiges Hähnchen-Curry 120
Cremiges Ingwerdressing 226
Cremiges Orangen-Dressing 230
Hähnchen-Pâté 269
Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Lachs-Mousse 261
Lauchsuppe mit Lachs 196
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Pilz-Pâté 270
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Waldpilzcremesuppe 173
Kokosnuss, für eine gesunde Haut 195

Kollagen
für eine gesunde Haut 6, 194-195
Kollagen-Eiweiß 93
Quellen von 93
und Gelatine 33
Konserven 48, 279
Kopfstand zu Faltenglättung 287
Koriandergrün
Cremige Chimichurri-Sauce 246
Pesto 243
Pico de gallo (Salsa Fresca) 244
Körperliche Betätigung 286–294
Kostengünstige Mahlzeiten 268
Krebsrisiko, durch Nahrungsmittel 55, 59
Kreuzkümmel, Vorzüge von 88
Künstliche Inhaltsstoffe 59
Künstliche Süßstoffe 47, 50
Kürbis
Gedünsteter Winterkürbis aus dem Backofen 218
Gerösteter Winterkürbis 216
Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Kurkuma, Vorzüge von 88
Kurzfasten
siehe Fasten (Kurzfasten) 37

L

Lachen zur Linderung von Stress 304
Lachs
Gebackener Lachs mit Gremolata 161
Lachs-Mousse 261
Lauchsuppe mit Lachs 196
Pikante Lachsfrikadellen 166
Räucherlachs mit Eiern 113
Lauch
Lauchsuppe mit Lachs 196
Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Leaky-Gut-Syndrom 34, 53, 59
Leptinresistenz 52, 62
Limetten
Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
Würzige Limetten-Vinaigrette 221
Lipotrope Nahrungsmittel 9, 62
Low-Carb-Grippe 19, 19–22, 66, 72

M

Marinaden
Fiesta-Marinade 240
Meine Lieblingsmarinade 241
Massage, zur Linderung von Stress 302
Mayonnaise, hausgemachte 232
Meditation, zur Linderung von Stress 297
Medizinische Vorher-Nachher-Tests 318
Meeresfrüchte. Siehe Fisch und Meeresfrüchte
Menschliches Wachstumshormon (HGH) 36, 41, 292, 296, 310
Menüpläne für 3 Wochen 271
Metabolisches Syndrom 14, 27, 36, 49, 51, 59, 62
Milchprodukte 26, 28, 47, 53
Mineralstoffe, in Knochenbrühe 35, 194, 219
Mittelkettige Triglyceride (MCT) 68
Mousse
Lachs-Mousse 261
Muffins
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Mythen, nahrungsbezogene 118

N

Nahrungsergänzungsmittel 35-37, 41, 43
Nebennierenschwäche 40
Nüsse 66, 70, 73

O

Obst
Portionsgrößen von 70
Sorten, zugelassene 65
Vorrat für die Knochenbrühe-Diät 278
Öl
Sorten, nicht zugelassene 47
Öle
Abmessen 153
Industriell hergestellte Saatenöle 57
Kräuteröl zubereiten 153
Sorten, zugelassene 66
Orangen
Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
Orangen-Vinaigrette oder Cremiges Orangen-Dressing 230

P

Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Paprika
  Cremiges Hähnchen-Curry 120
  Eier-Tomaten-Pfanne 108
  Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
  Geröstete Paprikasauce 247
  Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
  Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
  Herzhaftes Puten-Chili 144
  Marys sauer-scharfe Suppe 188
  Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
  Mexikanisches Rindfleisch-Fajita 155
  Paprikasuppe 190
  Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
  Santa-Fe-Sauce 250
  Schnelle Hähnchenpfanne 128
  Schweinefleisch mit Eiern 111
  Süß und würzig geröstete Süßkartoffeln 220
  Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Pastinaken
  Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Pâtés
  Hähnchen-Pâté 269
  Pilz-Pâté 270
Pesto 243
Petersilie
  Cremige Chimichurri-Sauce 246
Pico de gallo (Salsa Fresca) 244
Pilze
  Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
  Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
  Geröstete Portobellopilze als »Burgerbrötchen« 209
  Pilz-Pâté 270
  Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
  Shiitakepilzsuppe 187
  Spargel-Quiche mit Pilzen 102
  Waldpilzcremesuppe 173
Portionsgrößen 70, 72, 201
Power-Suppen
  Brunnenkressesuppe zur Gewichtsreduktion 191
  Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
  Lauchsuppe mit Lachs 196
  Marys sauer-scharfe Suppe 188
  Paprikasuppe – Gesundheit für die Hormone 190
  Shiitakepilzsuppe 187
Präbiotika 67
Proteine 41, 97, 278
  auf Vorrat kochen 281
  Portionsgrößen 70
Proteinpulver
  Blaugrüner Shake 258
  Bratapfel-Shake 257
  Erdbeer-Shake 258
  Grüner Göttinnen-Shake 260
Pute
  Asiatische Putenfleisch-Burger 147
  Chili-Omelette 110
  Eier-Muffins mit Salsiccia 107
  Einfache geröstete Putenbrust 140
  Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
  Festliche Putenknochenbrühe 87
  Gebackene Schottische Eier 101
  Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
  Herzhaftes Puten-Chili 144
  Hühnersuppe mit Kräutern 176
  Italienische Hochzeitssuppe 178
  Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
  Orientalische Fleischklößchen 141
  Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
  Puten-Apfel-Frittata 112
  Putenknochenbrühe 84
  Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
  Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
  Schnelle Puten-Burger 139
  Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
  Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
  Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134

Q

Quiche
  Spargel-Quiche mit Pilzen 102

R

Restaurant, essen im 99
Rind
beste Knochen vom 77
Einfacher Schmorbraten 151
Französische Zwiebel-Rinderknochenbrühe 89
Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
Geröstete Markknochen 83
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Italienische Rinderknochenbrühe 90
Mexikanische Rindfleisch-Fajita 155
Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89
Rinderfüße 79
Rinderknochenbrühe 82
Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149
Rosmarin
Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
Rösten von Gemüse 200
Rösten von Nahrungsmitteln 169

S

Salatdressings
Balsamico-Vinaigrette 223
Cremiger Avocadodip als Sauce oder Salatdressing mit 3 Variationen 224
Cremiges Ingwerdressing 226
Französische Vinaigrette 227
Orangen-Vinaigrette oder Cremiges Orangen-Dressing 230
Würzige Limetten-Vinaigrette 221
Zitronen-Vinaigrette oder Cremiges Zitronen-Dressing 228
Salate
Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
Mediterraner Bauernsalat 213
Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
Zitroniger Gurkensalat 205
Salate als Hauptgericht 98
Salsas
Geröstete Salsa verde (Grüne Tomatillo-Salsa) 249
Pico de gallo (Salsa Fresca) 244
Rauchige Chipotle-Salsa 251
Saucen. Siehe auch Marinaden, Salsas
Cocktailsauce 231
Cremige Chimichurri-Sauce 246
Geröstete Paprikasauce 247
Hausgemachte Mayonnaise und 6 Variationen 232
Ketchup 237
Marinara-Sauce 235
Pesto 243
Rauchige Chipotle-Salsa 251
Santa-Fe-Sauce 250
Sautieren von Gemüse 200
Sautieren von Nahrungsmitteln 170
Schilddrüsenprobleme 8, 55-56
Schmoren von Nahrungsmitteln 169
Schongarer 169
Schwangerschaft 13
Schwarzer Pfeffer, Nutzen von 88
Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln Äpfel 158
Schweinefleisch
Schweinefiletbraten in Balsamico 157
Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158
Schweinefleisch mit Eiern 111
Selbstwertgefühl 315
Shakes
Blaugrüner Shake 258
Bratapfel-Shake 257
Erdbeer-Shake 258
Grüner Göttinnen-Shake 260
Soja 8, 47, 54–57
Spargel
Gerösteter Spargel mit Zitrone 202
Hähnchen-Pâté 269
Spargel-Quiche mit Pilzen 102
Spinat
Blaugrüner Shake 258
Brunnenkressesuppe 191
Eierstichsuppe 180
Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
Grüner Göttinnen-Shake 260
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Lauchsuppe mit Lachs 196
Pesto 243

Stangensellerie
Feurige Hühnersuppe 181
Stoffwechsel 4, 9, 35, 42, 45, 62
Stress
Fünf Methoden zur Stressreduzierung 297–305
negative Auswirkungen von 295–297
Suppen. Siehe auch Power-Suppen
Eierstichsuppe 180
Feurige Hühnersuppe 181
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Italienische Hochzeitssuppe 178
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Waldpilzcremesuppe 173
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Süßkartoffeln
Cremiges Hähnchen-Curry 120
Gebackene Süßkartoffeln 215
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
Süß und würzig geröstete Süßkartoffeln 220

T

Telomere 296, 298-299
Thunfisch
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Tomaten
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Eier-Tomaten-Pfanne 108
Feurige Hühnersuppe 181
Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
Gemüse-Frittata 115
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
Mediterraner Bauernsalat 213
Pico de gallo (Salsa Fresca) 244
Räucherlachs mit Eiern 113
Rauchige Chipotle-Salsa 251
Santa-Fe-Sauce 250
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Tomatillos
Geröstete Salsa verde (Grüne Tomatillo-Salsa) 249
Toxine 280
Träume, nahrungsbezogene 24
Trockene Garmethode 200

V

Verdauungsprobleme 6, 46, 49, 69. Siehe auch Leaky-Gut-Syndrom
Vinaigrette. Siehe Salatdressings
Vorratskochen 281

W

Wachstumshormonspiegel 4
Walken 286, 288-289
Wasser trinken 69
Workout. Siehe Körperliche Betätigung
Würzmittel
Cocktailsauce 231
Gerösteter Knoblauch 238
Hausgemachte Mayonnaise und 6 Variationen 232
Ketchup 237
Sorten, nicht zugelassen 48
Sorten, zugelassen 66

Y

Yambohnen
Hähnchenfleischsalat mit Biss 132

Z

Zeitspartipps 152
Zitronen
Gerösteter Spargel mit Zitrone 202
Zitronen-Vinaigrette oder Cremiges Zitronen-Dressing 228
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Zitroniger Gurkensalat 205
Zöliakie 63

Zucchinis
Ratatouille 210
Zucchini-Frühstückspfannkuchen 117
Zucchininudeln 211
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Zucker 23, 46, 49–51, 51
Zusatzstoffe 280
Zwiebeln
Französische Zwiebel-Rinderknochenbrühe 89
Geröstete süße Zwiebeln 208
Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158

Inhalt

Vorwort xiii
Danksagung xvi

Teil I
Die drei Säulen der Knochenbrühen-Diät: Fettverbrennende Nahrungsmittel, flüssiges Gold und Kurzfasten 1

KAPITEL 1
Meine Herausforderung für Sie: Verlieren Sie in 21 Tagen Gewicht und Falten! 2

KAPITEL 2
Die Grundlagen der Knochenbrühen-Diät 11

KAPITEL 3
Ihr Kurzfasten-Erfolgsgeheimnis: »Flüssiges Gold« 31

KAPITEL 4
Stoffwechselmagie für die Nichtfastentage 45

Teil II
Rezepte, Menüpläne und Tipps für das Kochen auf Vorrat 75

KAPITEL 5
Neun fantastische Rezepte für feine Knochenbrühe 76

KAPITEL 6
Fettabbauende Gerichte und Suppen für die Nichtfastentage 96

KAPITEL 7
Köstliche Beilagen, Saucen und Extras für die Nichtfastentage 197

KAPITEL 8
So gelingt's bestimmt: Menüpläne und Tipps für das Kochen auf Vorrat 271

Teil III
Optimierung der Ergebnisse durch Bewegung, Stressreduzierung und »schlankes Denken« 285

KAPITEL 9
Mehr Fettburning durch Bewegung 286

KAPITEL 10
Schlanker durch weniger Stress 295

KAPITEL 11
Der Weg zum schlanken Denken 306

Anhang 317

Gewichts- und Maßtabelle 317
Referenzen 319
Index 324
Bezugsquellen 334
Abbildungsverzeichnis 334

Rezepte

4 Grundrezepte für Knochenbrühe 81

Hühnerknochenbrühe 81
Rinderknochenbrühe 82
Putenknochenbrühe 84
Fischknochenbrühe 85

4 Gourmetrezepte für Knochenbrühe 87

Festliche Putenknochenbrühe 87
Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89
Französische Zwiebel-Rinderknochenbrühe 89
Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
Italienische Rinderknochenbrühe 90

Frühstück 101

Gebackene Schottische Eier 101
Spargel-Quiche mit Pilzen 102
Gebackene Eierküchlein mit Spinat . . 105
Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Eier-Tomaten-Pfanne 108
Chili-Omelette 110
Schweinefleisch mit Eiern 111
Puten-Apfel-Frittata 112
Räucherlachs mit Eiern 113
Herzhaftes Frühstück mit Rührei . . . 114
Gemüse-Frittata 115
Zucchini-Frühstückspfannkuchen . . 117

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Hähnchen und Pute 119

Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
Cremiges Hähnchen-Curry 120
Einfache gebackene Hähnchenbrustfilets 123
Einfaches Brathähnchen 124
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
Schnelle Hähnchenpfanne 128
Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat . . 133
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
Schnelle Puten-Burger 139
Einfache geröstete Putenbrust 140
Orientalische Fleischklößchen 141
Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
Herzhaftes Puten-Chili 144
Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
Asiatische Putenfleisch-Burger 147

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Rind und Bison 149

Schnelle Rind- oder Bison-Burger . . . 149
Einfacher Schmorbraten 151
Mexikanisches Rindfleisch-Fajita . . . 155
Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Schweinefleisch 157

Schweinefiletbraten in Balsamico . . . 157
Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Fisch 161

Gebackener Lachs mit Gremolata . . . 161
Gebratene Jakobsmuscheln 162
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Pikante Lachsfrikadellen 166

Blitzschnelle Gerichte 167

Suppen als Hauptgerichte 171

Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Waldpilzcremesuppe 173
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Italienische Hochzeitssuppe 178
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
Eierstichsuppe 180
Feurige Hühnersuppe 181
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184

Power-Suppen 187

Shiitakepilzsuppe – mit Heilwirkung 187
Marys sauer-scharfe Suppe – gegen Cellulite 188
Paprikasuppe – Gesundheit für die Hormone 190
Brunnenkressesuppe – zur Gewichtsreduktion 191
Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe – für eine gesunde Haut 193
Lauchsuppe mit Lachs – für ein gesundes Gehirn 196

Kohlenhydratarmes Gemüse 198

Blumenkohlreis 198
Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
Gerösteter Spargel mit Zitrone 202
Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
Zitroniger Gurkensalat 205
Gerösteter Curry-Blumenkohl 206
Geröstete süße Zwiebeln 208
Geröstete Portobellopilze als »Burgerbrötchen« 209
Ratatouille 210
Zucchininudeln 211
Mediterraner Bauernsalat 213

Stärkehaltiges Gemüse 215

Gebackene Süßkartoffeln 215
Gerösteter Winterkürbis 216
Gedünsteter Winterkürbis aus dem Backofen 218
Süß und würzig geröstete Süßkartoffeln 220

Salatdressings und Saucen 221

Würzige Limetten-Vinaigrette 221
Balsamico-Vinaigrette 223
Cremiger Avocadodip als Sauce oder Salatdressing mit 3 Variationen . . . 224
Cremiges Ingwerdressing 226
Französische Vinaigrette 227
Zitronen-Vinaigrette oder Cremiges Zitronen-Dressing 228
Orangen-Vinaigrette oder Cremiges Orangen-Dressing 230
Cocktailsauce 231
Hausgemachte Mayonnaise und 6 Variationen 232
Marinara-Sauce 235
Ketchup 237
Gerösteter Knoblauch 238
Fiesta-Marinade 240
Meine Lieblingsmarinade 241
Pesto 243
Pico de Gallo (Salsa Fresca) 244
Cremige Chimichurri-Sauce 246
Geröstete Paprikasauce 247
Geröstete Salsa verde (Grüne Tomatillo-Salsa) 249
Santa-Fe-Sauce 250
Rauchige Chipotle-Salsa 251

Desserts 253

Pochierte Birnen 253
Erdbeeren mit Crema di Balsamico . . 254
Bratäpfel 256

Shakes 257

Bratapfel-Shake 257
Erdbeer-Shake 258
Blaugrüner Shake 258
Grüner Göttinnen-Shake 260

Rezepte mit Gelatine 261

Lachs-Mousse 261
Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummis 263
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
Hähnchen-Pâté 269
Pilz-Pâté 270

Asiatische Hühner-knochenbrühe, Seite 90

VORWORT

Ich wünschte, ich könnte behaupten, ich hätte meine erste Knochenbrühe vor vielen Jahren in meiner eigenen Küche probiert. Immerhin schwärmen Kollegen seit Langem von dieser Heilspeise (oder diesem Heiltrunk, je nachdem, wie man es sieht), und ich habe in zahlreichen vertrauenswürdigen Blogs gelesen, ihr Status als Superfood sei wohlverdient.

Aber meine ersten Erfahrungen damit habe ich nicht in meiner eigenen Küche gemacht. Ganz ehrlich, ich fand den ganzen Tag auf kleiner Flamme vor sich hin köchelnde Knochen einfach langweilig und nicht besonders ansprechend und habe diese Heidenarbeit deshalb jahrelang vermieden.

Da ich mich regelmäßig über die neuesten Ernährungstrends informiere – ich habe bereits Jahrzehnte, bevor er zum angesagten Superfood wurde, Grünkohl gegessen –, ist es mir ein bisschen peinlich einzugestehen, dass ich Knochenbrühe als solche erst im vergangenen Jahr in einem winzigen Laden in Manhattan zum ersten Mal probiert habe. Dieser Laden bezeichnete diese plötzlich voll im Trend liegende Suppe als die erste Seelennahrung der Welt.

Genau darin liegt der Widerspruch. Knochenbrühe, die in der letzten Zeit als heißer Gesundheitstipp gehandelt wird, gilt als eines der ältesten, nährstoffreichsten heilenden Nahrungsmittel überhaupt. Brühe, die ihren festen Platz in der Slow-Food-Bewegung hat, ist darüber hinaus eine perfekte schnelle Mahlzeit. Sie ist in wenigen Minuten fertig, hält aber lange satt. Und obwohl sie auf den ersten Blick kompliziert zu sein scheint, ist die Zubereitung von Knochenbrühe – wie ich schließlich herausgefunden habe – im Grunde genommen sehr einfach.

An diesem kalten Tag in New York habe ich endlich begriffen, warum Knochenbrühe so großen Zuspruch findet – ihre wunderbar nahrhaften wertvollen Inhaltsstoffe sind wohltuender als ein heißer Kaffee. Ich war danach noch stundenlang satt und verspürte eine neu gewonnene Energie, für die ich zunächst die Energie der Stadt verantwortlich machte, die aber vermutlich eher auf die köstliche Brühe zurückzuführen war.

Da sie zahlreiche Nährstoffe enthält, bietet Knochenbrühe eine beeindruckende Liste gesundheitlicher Vorteile. Da Brühe Hunger im Allgemeinen und Heißhunger auf bestimmte Speisen dämpfen kann, eignet sie sich perfekt für den Fettabbau. Es war also nur eine Frage der Zeit, bis jemand einen Ernährungsplan entwickelte, der Knochenbrühe in den Mittelpunkt stellt.

Glücklicherweise hat sich meine geschätzte Freundin und Kollegin Dr. Kellyann Petrucci dieser Herausforderung gestellt und

sie hat den Nagel auf den Kopf getroffen. Ich habe mehrere Jahre mit dieser herausragenden Ärztin zusammengearbeitet und dabei aus nächster Nähe miterlebt, wie sie Tausenden von Menschen dabei geholfen hat, ihrem Körper und ihrem Leben eine neue Form zu geben.

Die Knochenbrühe-Diät ist das Ergebnis ihrer in zwei Jahrzehnten gesammelten Erfahrungen und ihrer Forschungsarbeit. (Ich habe vorgeschlagen, die Diät »Das Knochenbrühe-Wunder« zu nennen, weil die Ergebnisse so erstaunlich sind.)

Der leicht in die Tat umzusetzende 21-Tage-Plan ist auch mit dem hektischsten Terminkalender vereinbar. Zweimal in der Woche fasten Sie mit Knochenbrühe, die reichhaltige Nährstoffe liefert und den Hunger unterdrückt, während gleichzeitig mühelos Fett verbrannt wird, Entzündungen reduziert werden, und Ihr strahlendes Aussehen zurückkehrt!

Verbannen sie jeden negativen Gedanken an Fastentage. Sollten Sie schon von den Vorzügen des Intervallfastens gehört haben, kennen Sie sicherlich auch Probanden, die gerade in dieser Zeit, sagen wir mal, nicht besonders einfach im Umgang waren. Nun, Dr. Petruccis Knochenbrühe-Kurzfasten zweimal wöchentlich bietet sämtliche Vorzüge des intermittierenden Fastens ohne Hungergefühle, ohne Entbehrungen oder andere negative Begleiterscheinungen. Eine Win-win-Situation!

An den restlichen fünf Tagen der Woche stehen köstliche, sättigende und nährstoffreiche Mahlzeiten auf dem Speiseplan, die sich von Natur aus nur wenig auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Nicht nur Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden beseitigt (möglicherweise für immer), sondern auch Zusatzstoffe wie künstliche Süßungsmittel (definitiv für immer). Fade, langweilige »Diät«-Mahlzeiten gehören der Vergangenheit an.

Dr. Petrucci hat dieses üppige Repertoire zahlreicher köstlicher Gerichte (ja, auch Desserts sind dabei) für Menschen entwickelt, die viel zu tun und wenig Zeit haben oder ihre Zeit nicht gern mit Kochen verbringen.

Diese nährstoffreichen, hungerstillenden Gerichte tragen dazu bei, den Hormonhaushalt auszugleichen, sorgen für eine strahlende Haut, entgiften, heilen den Darm, hemmen Entzündungen und bauen hartnäckige überflüssige Pfunde ab. Sie werden eine neugewonnene Energie verspüren und sich zehn Jahre jünger fühlen. (Sie wissen doch, Spiegel lügen nicht!)

Dr. Petrucci weiß, dass für Fettverlust und eine gute Gesundheit mehr erforderlich ist als nur die richtige Diät. Aus diesem Grund gibt es vier wirksame Trainingsoptionen (einschließlich des von mir bevorzugten Intervalltrainings) in Verbindung mit einem ergebnisorientierten Programm, das unter anderem Stresskontrolle, optimalen Schlaf und die Vermittlung einer richtigen, einer erfolgsorienten Denkweise umfasst.

In diesem Buch finden Sie Techniken, dieses Programm in Ihrem Alltagsleben in die Tat umzusetzen, Ihre Probleme in den Griff zu bekommen, wieder aufzustehen, nachdem Sie gefallen sind, und strategische Tipps, um den Kurs zu halten.

Der letzte Punkt ist besonders wichtig, weil diese Ergebnisse ja letztendlich auch Bestand haben sollen. Wobei Dr. Petruccis Programm gerade mal 21 Tage umfasst. Was sind schon 21 Tage! In dieser Zeit werden eine unmittelbare körperliche Verwandlung (hartnäckiges Bauchfett auf Nimmerwiedersehen!) sowie ein belebendes »neues normales« Gefühl dafür sorgen, dass man dabeibleibt. Letzten Endes geht es hierbei um eine neue Art zu leben, nicht um eine Diät.

Sie sollten nicht überrascht sein, wenn Knochenbrühe Ihr neues Lieblingsgericht wird. Ich bin stolz, sagen zu können, dass ich meine Abneigung gegen die Art der Zubereitung überwunden habe, nachdem ich aus New York zurückkam, und Brühe heute ein fester Bestandteil meiner Küche ist.

Ich möchte, dass Sie sich ebenso für Brühe begeistern können, das hartnäckige Fett loswerden und so vital, sexy und jugendlich wie eben möglich werden.

»Halten Sie sich an diese Regeln und ich verspreche Ihnen, dass Sie glücklicher und gesünder sein werden«, schreibt Dr. Petrucci. »Und wenn Sie sich Ihr eigenes ›schlankes‹ Umfeld schaffen, werden Sie in der Lage sein, sich von Ihrem Übergewicht zu verabschieden … für immer.«

Auf geht's zum schnellen, dauerhaften Fettverlust … Schluck für Schluck.

JJ Virgin

KAPITEL 1

MEINE HERAUSFORDERUNG FÜR SIE: VERLIEREN SIE IN 21 TAGEN GEWICHT UND FALTEN!

New York City ist meine zweite Heimat. Ich esse für mein Leben gern – schließlich bin ich Italienerin! – und wenn ich in der Stadt bin, statte ich allen einen kurzen Besuch ab, vom Le Bernardin bis zur Pearl Oyster Bar.

Aber ich habe doch gestutzt, als ich vor Kurzem bei Brod im East Village sah, was auf der Speisekarte stand: Knochenbrühe. Nichts als *Knochenbrühe*. Putenbrühe, Rinderbrühe von Weidetieren, amische Hühnerbrühe.

Ich war überrascht zu sehen, dass die New Yorker anscheinend immer mehr zu schätzen wissen, was ich schon seit Jahren empfehle – und jetzt können sie nicht genug davon bekommen. Sie lassen Starbucks links liegen und strömen in Scharen zu ihrem täglichen Becher Knochenbrühe. Schicke Restaurants in der ganzen Stadt verkaufen sie schneller, als sie sie kochen können.

Und es ist nicht nur ein Tick der New Yorker. Berühmtheiten wie Shailene Woodley, Gwyneth Paltrow und Kobe Bryant sind geradezu süchtig nach ihrem täglichen Schuss Knochenbrühe. Gastgeber morgendlicher Talkshows geraten darüber ins Schwärmen, und Feinschmecker auf der ganzen Welt bereiten sie in ihrer eigenen Küche zu.

Was ich bereits weiß und was der Rest der Welt gerade herausfindet: Knochenbrühe ist nicht einfach nur eine Brühe. Und sie ist nicht nur eine Suppe. Sie steht für Heilung in konzentrierter Form. Diese Brühe, die aus Fleisch-, Geflügel- oder Fischknochen stundenlang geköchelt wird, bis sie sich in nährstoffreiches »flüssiges Gold« verwandelt, ist eine der ältesten und wirksamsten Heilnahrungen, die es gibt.

Die meisten Menschen wissen aber nicht, dass Knochenbrühe weitaus mehr bewirkt, als man vermuten möchte. Dieses magische Nahrungsmittel bringt Pfunde zum Schmelzen und sorgt für eine strahlende Verjüngung. Wird die Wirksamkeit des Knochenbrühe-Kurzfastens mit einer Grundernährung aus fettverbrennenden Nahrungsmitteln kombiniert, purzeln nicht nur die Pfunde in rasantem Tempo, sondern auch Falten und Tränensäcke gehören bald der Vergangenheit an.

Ich verspreche Ihnen, dass auch Ihr Körper sich verwandeln wird, wenn Sie bereit sind, diese Diät nur 21 Tage lang einzuhalten.

Woher ich das weiß? Es ist mein Job. Ich bin Ärztin für Naturheilverfahren und zertifizierte Ernährungsberaterin mit mehr als 20 Jahren klinischer Erfahrung. Die Verwandlung von Menschen ist mein Spezialgebiet. Hinzu kommt, dass ich wirklich gut bin auf meinem Gebiet. (Vielleicht haben Sie einiges von mir bei *The Doctors* gesehen). Ich habe im Laufe

meiner beruflichen Tätigkeit Tausenden geholfen abzunehmen und wieder gesund, sexy und energiegeladen zu werden. Die Erfolgsgeschichten meiner Patienten reichen von Patienten, die 200 kg gewogen und jedes einzelne ihrer überschüssigen Pfunde verloren haben, bis hin zu Berühmtheiten aus Hollywood, die auf der Leinwand perfekte Körper und Gesichter zeigen müssen. Und Knochenbrühe spielt dabei eine entscheidende Rolle.

MEINE GEHEIMWAFFE FÜR SCHNELLES ABNEHMEN OHNE HUNGERN: KNOCHENBRÜHE

Ich begleite solche Verwandlungen durch Gewichtsreduktion wie die von Jenny nun seit mehr als 20 Jahren. Es hat jedoch einige Zeit gedauert, bis ich die stärkste Waffe in meinem Arsenal entdeckt hatte.

Am Anfang meiner Laufbahn konnte ich schnell Erfolge verzeichnen. Aber ich wollte für meine Patienten noch mehr bewirken – vor allem wollte ich in kürzester Zeit die besten Ergebnisse für meine mit Überwicht kämpfenden Patienten erzielen.

Viele von ihnen wollen lediglich abnehmen, um ihre Kleidung eine Nummer kleiner kaufen zu können, andere dagegen sind besorgniserregend übergewichtig. Sie leiden an Diabetes, Herzerkrankungen, am Schlafapnoe-Syndrom oder können sich kaum bewegen. Sie müssen also unbedingt schnell abnehmen.

Jeder Experte für Gewichtsreduktion wird bestätigen, dass Fasten die schnellste Methode ist, den Prozess des Abnehmens in Gang zu bringen (obwohl dies für viele Menschen schwierig oder sogar unmöglich ist – mehr zu meiner unkomplizierten und leidensfreien Lösung für dieses Problem folgt in Kürze!). Anders als bei einer Diät mit bloßer Kalorienreduktion wird der Stoffwechsel beim Fasten übermäßig angeregt (mehr dazu in Kapitel 3). Aus diesem Grund habe ich meine fettleibigen oder sogar meine mäßig übergewichtigen Patienten immer ermuntert, mindestens einen oder zwei Fastentage pro Woche einzulegen. Nachfolgend sind einige weitere Gründe aufgeführt, warum das Fasten, neben der Reduzierung von Kalorien, eine Gewichtsreduktion in Gang bringt.

- ***Es optimiert den Hormonhaushalt.*** Fasten führt dazu, dass der Insulinspiegel sinkt und der Spiegel eines anderen Hormons, des sogenannten Glucagons, steigt. Glucagon wirkt also genau entgegengesetzt zu Insulin. Während Insulin die Einlagerung von Fett fördert, sorgt Glucagon für den Abbau von Fett (ich werde in Kapitel 3 näher darauf eingehen).

- ***Es erhöht den Wachstumshormonspiegel.*** Dieses Hormon hilft bei der Fettverbrennung, fördert den Muskelaufbau und formt den Rumpf, die Arme und die Beine.

- ***Es reinigt den Körper.*** Stellen Sie sich die Flüssigkeit, die unsere Zellen umgibt – die extrazelluläre Matrix – wie das Wasser in einem Aquarium vor. Ist die Flüssigkeit verunreinigt, sind auch die Zellen verunreinigt. Fasten reinigt die extrazelluläre Matrix, indem es die Rückstände entfernt, die die Zellen träge werden lassen. So fördert das Fasten beispielsweise, dass unnötige Proteine für den Abbau und die Wiederverwertung »gekennzeichnet« werden.[1] Darüber hinaus setzt es die sogenannte *Autophagie* (mehr dazu in Kapitel 3) in Gang, bei der alte, verbrauchte Zellen abgebaut werden, die Energie nicht mehr wirksam verbrennen können.

Fasten funktioniert also. Und es funktioniert sofort. Aber es gibt ein großes Problem: Fasten kann hart sein.

Mit der Zeit habe ich festgestellt, dass es viele Menschen gibt, die problemlos fasten können, während andere nicht dazu imstande sind. Sie werden hungrig und zittrig. Sie bekommen Kopfschmerzen. Sie können sich bei der Arbeit oder zu Hause nicht mehr konzentrieren. Sie werden unruhig und fangen an, ständig ans Essen zu denken. Also geben sie auf.

Ich wollte unter keinen Umständen, dass es meinen Patienten ebenso ergeht. Viele von ihnen sehen in mir ihre »letzte Chance« – und ich wollte sie auf keinen Fall enttäuschen. Ich wusste zwar, dass meine Patienten auch ohne Fasten über einen längeren Zeitraum abnehmen konnten, mir war aber auch klar, dass sie unmittelbare Erfolge brauchten. Sowohl in emotionaler als auch in körperlicher Hinsicht war ein schneller Sieg erforderlich.

Ich musste also eine Lösung finden und ein Programm entwickeln, das diesen gefährlich übergewichtigen Patienten – und all meinen anderen Patienten, auch denen, die nur einige Kilogramm abnehmen wollten – unmittelbar den Vorteil des Fastens ohne Rückschläge bringt.

Und dann hatte ich die zündende Idee: Knochenbrühe.

Ich verordnete Knochenbrühe bereits als wichtigen Bestandteil meines Programms zur Gewichtsreduzierung, weil sie ein effizienter Fettverbrenner ist. Also habe ich mir überlegt: Warum sollte man die positive Wirkung des unkomplizierten »Kurzfastens« nicht mit der positiven Wirkung von Knochenbrühe verbinden?

Als ich anfing, diese Überlegung in die Tat umzusetzen, habe ich festgestellt, dass meine

Jenny wog 80 kg, als sie zu mir in die Sprechstunde kam. Kaum hatte ich sie begrüßt, fing sie an zu weinen.

Warum? Weil sie sicher war, dass ich ihr nicht helfen konnte. »Niemand konnte das bisher«, sagte sie. Sie erzählte mir, dass sie ihre erste Diät im Alter von 13 Jahren gemacht hatte und 20 Jahre später – nach den Weight Watchers, der Nutrisystem Diät und einem Dutzend anderer Diäten – mehr wog als jemals zuvor. Jetzt stand sie an der Schwelle zum Diabetes. Nach dem Tod ihrer Mutter, die an Folgeerkrankungen des Diabetes verstorben war, hatte sie panische Angst, das gleiche Schicksal erleiden zu müssen.
Jenny wusste, dass sie abnehmen musste. Aber nach jeder Diät, die sie ausprobierte, fühlte sie sich schwach, zittrig und hatte Hunger. Sie nahm schnell fünf oder sechs Pfund ab, konnte diesen anfänglichen Schwung aber nie beibehalten. Nach den ersten Tagen wurde ihr Heißhunger so stark, dass sie nichts anderes tun konnte, als sich zwanghaft mit Essen zu beschäftigen. Nach einer oder zwei Wochen brach sie zusammen und stopfte sich mit Eiscreme und Pizza voll. Und dann ekelte sie sich vor sich selbst.
Sie hatte mich im Fernsehen gesehen und war voller Hoffnung, dass ich ihr helfen konnte. Aber sie war schon zu oft enttäuscht worden, um wirklich davon überzeugt zu sein.
Also versprach ich ihr nichts. Stattdessen erzählte ich ihr von meinem Programm. Und dann sagte ich zu ihr: »Geben Sie mir drei Wochen Zeit.« Das tat sie. Am Ende der drei Wochen hatte sie neun Kilo abgenommen. Heute, sechs Monate später, wiegt sie noch 59 Kilogramm. Sie läuft nicht mehr Gefahr, an Diabetes zu erkranken. Sie sieht aus, als wäre sie 25 Jahre alt, und fühlt sich wie ein Teenager.
Vor nur sechs Monaten sah Jenny aus wie eine Matrone. Niemand nahm Notiz von ihr, wenn sie unterwegs war. Männer ignorierten sie. Frauen blendeten sie aus, weil sie in ihr »keine Konkurrenz« sahen. Anstatt im Mittelpunkt zu stehen, befand sie sich immer im Abseits. Und anstatt für Fotos zu posieren, versteckte sie sich hinter der Kamera. Im Grunde genommen war sie unsichtbar.
Heute dagegen sieht Jenny mit ihrer schlanken Figur und ihrer strahlenden Haut richtig klasse aus.
Als sie zum ersten Mal in mein Sprechzimmer kam, trug sie ein geblümtes Zelt – das typische Kleid für »übergewichtige ältere Damen«. Bei ihrem letzten Besuch waren es enge Jeans und ein Neckholder-Top. Unsichtbar? Nicht diese junge Frau. Nie wieder.
Warum war es Jenny gelungen, mit meinem Programm so schnell abzunehmen, nachdem sie es jahrzehntelang vergeblich versucht hatte? Weil ich ihr die Angst vor einer Diät genommen habe. Als ich ihr erklärt habe, dass sie keinen Hunger leiden müsste, um abzunehmen – und dass sie sogar gut zulangen konnte – gab ich ihr die Informationen, die sie für die Verwandlung ihres Körpers und ihres Lebens benötigte.
Heute hat Jenny genug Selbstvertrauen und so viel Ausstrahlung, dass sie überall der strahlende Mittelpunkt ist. Und wenn sie einen Raum betritt, zieht sie die Blicke auf sich.

Rinderknochenbrühe

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | GARZEIT: 12–24 STUNDEN
ERGIBT: DIE MENGE IST ABHÄNGIG VON DER GRÖSSE DES TOPFES. DIESE ZUTATEN SIND AUSREICHEND FÜR 4,5 LITER BRÜHE

- 1,8–2,3 kg Rinderknochen von grasgefütterten Tieren aus Weidehaltung, vorzugsweise Markknochen, Gelenke und Knöchel
- 1 Rinder- oder Schweinefuß
- 1,4 kg Fleischknochen wie Ochsenschwanz, Beinscheibe oder Rippenstücke
- 60–125 ml Apfelessig, je nach Größe des Topfes
- Gefiltertes Wasser, um die Knochen und das Fleisch im Topf gerade eben zu bedecken
- 2–4 Karotten, abgebürstet und grob gehackt
- 2 Stangen Bio-Staudensellerie, auch die grünen Blätter, grob zerkleinert
- 1 Zwiebel, in große Stücke geschnitten
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- 1–2 ganze Gewürznelken
- 1 EL Pfefferkörner

Alle Knochen in einen Schongarer oder einen großen Suppentopf geben. Den Essig und so viel gefiltertes Wasser zugießen, dass alles etwa 2,5 cm hoch bedeckt ist. Den Deckel auflegen.

Das Wasser auf mittlerer Stufe zum Köcheln bringen. An die Oberfläche steigende Trübstoffe vorsichtig mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Wird die Brühe in einem Schongarer zubereitet, sollte mit dem Abschöpfen etwa 2 Stunden gewartet werden, bis das Wasser warm ist. Fahren Sie aber mit dem nächsten Schritt fort.

Die Karotten, den Staudensellerie, die Zwiebel, die Lorbeerblätter, die Gewürznelken und die Pfefferkörner hinzufügen, die Hitze reduzieren und den Deckel auflegen. Die Brühe sollte nur gerade eben leise köcheln. Während der ersten 2 Stunden hin und wieder die Trübstoffe abschöpfen. Mindestens 12 Stunden oder aber bis zu 24 Stunden köcheln lassen und bei Bedarf Wasser zugießen, damit die Knochen immer bedeckt sind. (Vermutlich muss während des Garprozesses Wasser zugefügt werden.)

Wenn die Brühe fertig ist, den Schongarer ausschalten oder den Topf von der Kochstelle nehmen. Mit einer Zange oder einem großen Schaumlöffel alle Knochen und das Fleisch herausnehmen. Das Fleisch für ein anderes Gericht aufbewahren. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und die Feststoffe wegwerfen.

Abkühlen lassen und innerhalb 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Falls gewünscht, kann das Fett problemlos abgeschöpft werden, sobald die Brühe kalt ist. Die gekühlte Brühe sollte eine stark gallertartige Konsistenz haben. Die Brühe hält sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage und im Gefrierschrank 3 Monate oder länger.

Probieren Sie doch mal Knochenmark!

Knochenmark ist genau wie Knochenbrühe reich an heilenden Nährstoffen und sehr lecker. Knochenmark gilt in vielen Kulturen als Delikatesse und immer mehr schicke Restaurants setzen es auf ihre Speisekarte. Eine interessante historische Tatsache ist, dass speziell geformte Knochenmarklöffel im 19. Jahrhundert in Europa sehr beliebt waren, weil man mit ihnen diese Delikatesse einfacher aus dem Knochen herauslösen und genießen konnte.
Diese Knochen passen als besondere Delikatesse zu jeder Mahlzeit an den Nichtfastentagen. Guten Appetit!

Geröstete Markknochen

VORBEREITUNGSZEIT: 1 MINUTE
GARZEIT: 30 MINUTEN

450 g oder mehr Rindermarkknochen
Sel gris oder rosafarbenes Himalaya-Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Die Markknochen in eine flache Bratform geben und etwa 30 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knochen für die nächste Portion Knochenbrühe aufbewahren.

Einfacher Schmorbraten

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | GARZEIT: 3–8 STUNDEN (JE NACH GARMETHODE)
ERGIBT: 6 ODER MEHR PORTIONEN
E (für eine handtellergroße Portion)

Kokosöl
1,2–1,4 kg Rinderbraten (siehe Anmerkungen)
1 TL Sel gris oder rosafarbenes Himalaya-Salz
½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Lorbeerblatt
2–3 Stängel frischer Thymian oder ¼ TL getrockneter
1 Stängel frischer Rosmarin oder ¼ TL getrockneter (nach Belieben)
1 Zwiebel, in Spalten geschnitten
2 Karotten, in 5 cm große Stücke geschnitten
2 Stangen Staudensellerie, in 5 cm große Stücke geschnitten
250 ml Rinderknochenbrühe (Seite 82)

Eine große Pfanne mit Kokosöl einpinseln oder einsprühen und auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das Fleisch in der heißen Pfanne 4 bis 7 Minuten anbraten, bis es rundherum schön gebräunt ist.

Im Schongarer: Alle Zutaten in den Schongarer geben, den Deckel auflegen und auf niedriger Stufe 6 bis 8 Stunden garen.

Im Backofen: Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Alle Zutaten in einen ofenfesten Feuertopf oder Bratentopf geben, den Deckel auflegen und einen 1,4 kg schweren Braten 3 Stunden oder länger und einen 1,8 bis 2,3 kg schweren Braten 4 Stunden oder länger im Backofen schmoren, bis er gabelzart ist.

Die Temperatur auf 90 °C reduzieren. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, mit einer Gabel auseinanderziehen, zurück in den Topf geben und mit dem Bratensaft bedecken. Den Topf für etwa 20 Minuten zurück in den Backofen stellen. Das Lorbeerblatt vor dem Servieren herausnehmen und wegwerfen.

ANMERKUNG

- Das magerste Teilstück vom Rind ist das Filet. Weitere Teilstücke sind Nackenbraten, Brustspitze und Roastbeef. Da die Teilstücke, die für Schmorbraten verwendet werden, in der Regel härter sind als andere, sollten sie bei niedriger Temperatur gegart werden, damit die Fasern aufbrechen können und das Fleisch zart wird.

INDEX

A

Alkohol 48, 59
Alkylglycerole 35
Altern
  beschleunigende Faktoren 49, 286
  der Haut 16. Siehe auch Falten
  Meditation gegen 298
Aminosäuren 36
Äpfel
  Bratäpfel 256
  Bratapfel-Shake 257
  Puten-Apfel-Frittata 112
  Schweinefilet mit Eiern 111
Atemübungen 301
Atern
  beschleunigende Faktoren 296
Auberginen
  Ratatouille 210
Autophagie 39
Avocados 67
  Blaugrüner Shake 258
  Blitzschneller Avocado-Ei-Salat 167
  Chili-Omelette 110
  Cremige Chimichurri-Sauce 246
  Cremiger Avocadodip 224
  für eine gesunde Haut 195
  Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
  Grüner Göttinnen-Shake 260
  Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
  Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
  Paprikasuppe 190
  Pesto 243

B

Bacon rösten 153
Balsamessig
  Balsamico-Vinaigrette 223
  Erdbeeren mit Crema di Balsamico 254
  Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
  Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
  Schweinefiletbraten in Balsamico 157
Basilikum
  Mediterraner Bauernsalat 213
  Pesto 243
  Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleiuschbrät 183
Bauchfett 9, 39, 42, 49, 287, 297
Beilagen
  Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
  Blumenkohlreis 198
  Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
  Gebackene Süßkartoffeln 215
  Gedünsteter Winterkürbis aus dem Backofen 218
  Gerösteter Curry-Blumenkohl 206
  Gerösteter Spargel mit Zitrone 202
  Gerösteter Winterkürbis 216
  Geröstete süße Zwiebeln 208
  Mediterraner Bauernsalat 213
  Ratatouille 210
  Zitroniger Gurkensalat 205
  Zucchininudeln 211
Birnen
  Pochierte Birnen 253
Bison
  Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
  Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
  Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149
Bleiwerte in Knochenbrühe 38
Blitzschnelle Gerichte 167–169
Blumenkohl
  Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
  Blumenkohlreis 198
  Gerösteter Curry-Blumenkohl 206
BMI (Body-Mass-Index) 317
Bohnen, Verzicht auf 57
Botox 17, 33, 194
Brokkoli
  Gemüse-Frittata 115
  Schnelle Hähnchenpfanne 128
Brühwürfel, hausgemachte 152
Brunnenkressesuppe 191
Bulletproof-Kaffee 68
Burger
  Asiatische Putenfleisch-Burger 147
  Geröstete Portobellopilze als »Burgerbrötchen« 209

Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
Schnelle Puten-Burger 139
Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149

C

Cayennepfeffer, Vorzüge von 88
Cellulite, Marys sauer-scharfe Suppe gegen 188
Chemische Stoffe, in Nahrungsmitteln 280
Chiffonade-Technik 134
Chili
Chili-Omelette 110
Herzhaftes Puten-Chili 144
Chimichurri
Cremige Chimichurri-Sauce 246
Cholesterinspiegel, Eier und 118
Chondroitinsulfat 35
Chorizo
Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
Cortisol 40, 296, 309

D

Darmheilung 6, 23, 33-34, 46, 67
Desserts
Bratäpfel 256
Erdbeeren mit Crema di Balsamico 254
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Pochierte Birnen 253
Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummis 263
Diabetes 51-52, 287
Dressings. Siehe Salatdressings

E

Eier
Chili-Omelette 110
Cholesterin und 118
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Eierstichsuppe 180
Eier-Tomaten-Pfanne 108
Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
Gebackene Schottische Eier 101
Gemüse-Frittata 115
hart kochen 101
Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
Italienische Hochzeitssuppe 178
Nährstoffe in 67
Puten-Apfel-Frittata 112
Räucherlachs mit Eiern 113
Schweinefleisch mit Eiern 111
Spargel-Quiche mit Pilzen 102
trennen 153
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Zucchini-Frühstückspfannkuchen 117
Einkaufstipps 99, 280
Emotionale Bedürfnisse 307
Entgiftung 36, 62, 67
Erdbeeren
Erdbeeren mit Crema di Balsamico 254
Erdbeer-Shake 258
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Essstörungen 14
Etiketten lesen 279
Extremsportler, Ernährungstipps für 293

F

Fajitas
Mexikanisches Rindfleisch-Fajita 155
Falten
fabelhafte Nahrungsmittel für die Haut 195
Knochenbrühe-Diät und 16, 194
Kollagen, Gelatine und 6, 33
Tipp zur Faltenglättung 287
Fasten (Kurzfasten) 4, 6, 18, 31–44
Fette 35, 39, 47, 62, 66, 68
Fettportionen 70
Gute Fette, schlechte Fette 61
MCT-Fette (mittelkettige Triglyceride) 68
Fettverbrennende Nahrungsmittel 7, 45
Fisch
Sorten, zugelassene 64
Fisch und Meeresfrüchte
beste Knochen für Brühe 77
Fischknochenbrühe 85
Gebackener Lachs mit Gremolata 161
Gebratene Jakobsmuscheln 162
Nährstoffe in 67
Pikante Lachsfrikadellen 166
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Fitness-Armband 288

Fleisch
Sorten, nicht zugelassene 48
Sorten, zugelassene 64
Fleischbrät
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Frische Luft zur Linderung von Stress 304
Frühlingszwiebeln
Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
Asiatische Putenfleisch-Burger 147
Eierstichsuppe 180
Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
Gemüse-Frittata 115
Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
Marys sauer-scharfe Suppe 188
Schnelle Hähnchenpfanne 128
Frühstück
Chili-Omelette 110
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Eier-Tomaten-Pfanne 108
Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
Gebackene Schottische Eier 101
Gemüse-Frittata 115
Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
Puten-Apfel-Frittata 112
Räucherlachs mit Eiern 113
Schweinefleisch mit Eiern 111
Spargel-Quiche mit Pilzen 102
Zucchini-Frühstückspfannkuchen 117

G

Garmethoden 169
Garmethoden für Gemüse 219
Gazpacho
Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
Gelatine 77-78
Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
Hähnchen-Pâté 269
Lachs-Mousse 261
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Pilz-Pâté 270
Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummis 263
Gelenke, Knochenbrühe für die 6, 35
Gesundheit des Gehirns 39
Getränke 48, 66. Siehe auch Alkohol
Getreide 26-28, 51–53
Sorten, nicht zugelassen 47
Getreide und getreidehaltige Nahrungsmittel 47
Gewichts- und Maßtabelle 317
Gewürzmischung, italienische 152
Ghee (geklärte Butter), Herstellung von 99
Glucosamin 35
Glukose 20, 39, 41, 46, 50, 62, 74
Gluten 26, 28, 52-53
Glycin 33-34, 36–37
Grillen von Nahrungsmitteln 169
Grüne Bohnen
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Gurken
Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
Mediterraner Bauernsalat 213
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
Räucherlachs mit Eiern 113
Zitroniger Gurkensalat 205

H

Hähnchen
Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
Cremiges Hähnchen-Curry 120
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Einfache gebackene Hähnchenbrustfilets 123
Einfaches Brathähnchen 124
Feurige Hühnersuppe 181
Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
Hähnchen-Pâté 269
Hühnerknochenbrühe 81
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Marys sauer-scharfe Suppe 188
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179

Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
Schnelle Hähnchenpfanne 128
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Hashimoto-Thyreoiditis 56
Hauptgerichte
Asiatische Putenfleisch-Burger 147
Cremiges Hähnchen-Curry 120
Eierstichsuppe 180
Einfache gebackene Hähnchenbrustfilets 123
Einfache geröstete Putenbrust 140
Einfacher Schmorbraten 151
Einfaches Brathähnchen 124
Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
Feurige Hühnersuppe 181
Gebackener Lachs mit Gremolata 161
Gebratene Jakobsmuscheln 162
Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Herzhaftes Puten-Chili 144
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Italienische Hochzeitssuppe 178
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
Mexikanisches Rindfleisch-Fajita 155
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
Orientalische Fleischklößchen 141
Pikante Lachsfrikadellen 166
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
Schnelle Hähnchenpfanne 128
Schnelle Puten-Burger 139
Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149
Schweinefiletbraten in Balsamico 157
Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Waldpilzcremesuppe 173
Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Heidelbeeren 67, 97
Blaugrüner Shake 258
Heilende Shiitakepilzsuppe 187
Heißhunger 23, 28, 52, 62, 303, 310
Hormonhaushalt optimieren 4
Hormonregulierung 62
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Hülsenfrüchte 57
Hunger 3, 12, 30, 52, 69, 72. Siehe auch Heißhunger
Hyaluronsäure 36
Hypothyreose 8

I

Immunsystem 34, 37, 56, 297, 304, 309
Ingwer
Asiatische Putenfleisch-Burger 147
Brunnenkressesuppe 191
Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
Cremiges Ingwerdressing 226
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Marys sauer-scharfe Suppe 188
Meine Lieblingsmarinade 241
Schnelle Hähnchenpfanne 128
Shiitakepilzsuppe 187
Vorzüge von 88
Insulinresistenz 6-7, 38, 49, 51-52, 88
Insulinspiegel 4, 9, 38, 49, 51

J

Jakobsmuscheln
Gebratene Jakobsmuscheln 162
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184

K

Kalbsfußsülze 37
Kaloriendefizit 42
Kalzium 35
Karotten
Einfacher Schmorbraten 151
Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
Feurige Hühnersuppe 181
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Paprikasuppe 190
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Zucchini-Frühstückspfannkuchen 117
Kartoffeln 26, 48, 57
Ketchup 237
Ketose 46, 62, 73
Kirschen
Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummis 263
Knoblauch
Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
Gerösteter Knoblauch 238
Vorzüge von 88
Knochenbrühe
als Zwischenmahlzeit 18-19
Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
Fast Food 32
Festliche Putenknochenbrühe 87
Fischknochenbrühe 85
Französische Zwiebel-Rinderknochenbrühe 89
für eine gesunde Haut 195
Hühnerknochenbrühe 81
Italienische Rinderknochenbrühe 90
Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89
Putenknochenbrühe 84
Rinderknochenbrühe 82
Knochenbrühe-Diät
Dauer der Einhaltung 14
Diabetes und 13
Falten glätten 16
Funktionsweise 17
Gundlagen der 11
Hautgesundheit 17, 194
Kurzfastentage 18
Low-Carb-Grippe 19
Nahrungsergänzungsmitteln 37
Nahrungsmittel, nicht zugelassen während der 47
Nahrungsmittel, zugelassen während der 64
Plus-Plan 26
Tag für Tag 22
Vorräte 278
zu erwartende Ergebnisse 16
Knochenmark 35, 83
Geröstete Markknochen 83
Kohl
Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
für eine gesunde Haut 195
Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
Shiitakepilzsuppe 187
Kokosmilch
Cremiges Hähnchen-Curry 120
Cremiges Ingwerdressing 226
Cremiges Orangen-Dressing 230
Hähnchen-Pâté 269
Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Lachs-Mousse 261
Lauchsuppe mit Lachs 196
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Pilz-Pâté 270
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Waldpilzcremesuppe 173
Kokosnuss, für eine gesunde Haut 195

Kollagen
für eine gesunde Haut 6, 194-195
Kollagen-Eiweiß 93
Quellen von 93
und Gelatine 33
Konserven 48, 279
Kopfstand zu Faltenglättung 287
Koriandergrün
Cremige Chimichurri-Sauce 246
Pesto 243
Pico de gallo (Salsa Fresca) 244
Körperliche Betätigung 286–294
Kostengünstige Mahlzeiten 268
Krebsrisiko, durch Nahrungsmittel 55, 59
Kreuzkümmel, Vorzüge von 88
Künstliche Inhaltsstoffe 59
Künstliche Süßstoffe 47, 50
Kürbis
Gedünsteter Winterkürbis aus dem Backofen 218
Gerösteter Winterkürbis 216
Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Kurkuma, Vorzüge von 88
Kurzfasten
siehe Fasten (Kurzfasten) 37

L

Lachen zur Linderung von Stress 304
Lachs
Gebackener Lachs mit Gremolata 161
Lachs-Mousse 261
Lauchsuppe mit Lachs 196
Pikante Lachsfrikadellen 166
Räucherlachs mit Eiern 113
Lauch
Lauchsuppe mit Lachs 196
Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Leaky-Gut-Syndrom 34, 53, 59
Leptinresistenz 52, 62
Limetten
Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
Würzige Limetten-Vinaigrette 221
Lipotrope Nahrungsmittel 9, 62
Low-Carb-Grippe 19, 19–22, 66, 72

M

Marinaden
Fiesta-Marinade 240
Meine Lieblingsmarinade 241
Massage, zur Linderung von Stress 302
Mayonnaise, hausgemachte 232
Meditation, zur Linderung von Stress 297
Medizinische Vorher-Nachher-Tests 318
Meeresfrüchte. Siehe Fisch und Meeresfrüchte
Menschliches Wachstumshormon (HGH) 36, 41, 292, 296, 310
Menüpläne für 3 Wochen 271
Metabolisches Syndrom 14, 27, 36, 49, 51, 59, 62
Milchprodukte 26, 28, 47, 53
Mineralstoffe, in Knochenbrühe 35, 194, 219
Mittelkettige Triglyceride (MCT) 68
Mousse
Lachs-Mousse 261
Muffins
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Mythen, nahrungsbezogene 118

N

Nahrungsergänzungsmittel 35-37, 41, 43
Nebennierenschwäche 40
Nüsse 66, 70, 73

O

Obst
Portionsgrößen von 70
Sorten, zugelassene 65
Vorrat für die Knochenbrühe-Diät 278
Öl
Sorten, nicht zugelassene 47
Öle
Abmessen 153
Industriell hergestellte Saatenöle 57
Kräuteröl zubereiten 153
Sorten, zugelassene 66
Orangen
Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
Orangen-Vinaigrette oder Cremiges Orangen-Dressing 230

P

Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Paprika
  Cremiges Hähnchen-Curry 120
  Eier-Tomaten-Pfanne 108
  Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
  Geröstete Paprikasauce 247
  Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
  Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
  Herzhaftes Puten-Chili 144
  Marys sauer-scharfe Suppe 188
  Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
  Mexikanisches Rindfleisch-Fajita 155
  Paprikasuppe 190
  Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
  Santa-Fe-Sauce 250
  Schnelle Hähnchenpfanne 128
  Schweinefleisch mit Eiern 111
  Süß und würzig geröstete Süßkartoffeln 220
  Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Pastinaken
  Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Pâtés
  Hähnchen-Pâté 269
  Pilz-Pâté 270
Pesto 243
Petersilie
  Cremige Chimichurri-Sauce 246
Pico de gallo (Salsa Fresca) 244
Pilze
  Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
  Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
  Geröstete Portobellopilze als »Burgerbrötchen« 209
  Pilz-Pâté 270
  Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
  Shiitakepilzsuppe 187
  Spargel-Quiche mit Pilzen 102
  Waldpilzcremesuppe 173
Portionsgrößen 70, 72, 201
Power-Suppen
  Brunnenkressesuppe zur Gewichtsreduktion 191
  Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
  Lauchsuppe mit Lachs 196
  Marys sauer-scharfe Suppe 188
  Paprikasuppe – Gesundheit für die Hormone 190
  Shiitakepilzsuppe 187
Präbiotika 67
Proteine 41, 97, 278
  auf Vorrat kochen 281
  Portionsgrößen 70
Proteinpulver
  Blaugrüner Shake 258
  Bratapfel-Shake 257
  Erdbeer-Shake 258
  Grüner Göttinnen-Shake 260
Pute
  Asiatische Putenfleisch-Burger 147
  Chili-Omelette 110
  Eier-Muffins mit Salsiccia 107
  Einfache geröstete Putenbrust 140
  Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
  Festliche Putenknochenbrühe 87
  Gebackene Schottische Eier 101
  Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
  Herzhaftes Puten-Chili 144
  Hühnersuppe mit Kräutern 176
  Italienische Hochzeitssuppe 178
  Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
  Orientalische Fleischklößchen 141
  Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
  Puten-Apfel-Frittata 112
  Putenknochenbrühe 84
  Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
  Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
  Schnelle Puten-Burger 139
  Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
  Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
  Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134

Q

Quiche
  Spargel-Quiche mit Pilzen 102

R

Restaurant, essen im 99
Rind
beste Knochen vom 77
Einfacher Schmorbraten 151
Französische Zwiebel-Rinderknochenbrühe 89
Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
Geröstete Markknochen 83
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Italienische Rinderknochenbrühe 90
Mexikanische Rindfleisch-Fajita 155
Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89
Rinderfüße 79
Rinderknochenbrühe 82
Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149
Rosmarin
Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
Rösten von Gemüse 200
Rösten von Nahrungsmitteln 169

S

Salatdressings
Balsamico-Vinaigrette 223
Cremiger Avocadodip als Sauce oder Salatdressing mit 3 Variationen 224
Cremiges Ingwerdressing 226
Französische Vinaigrette 227
Orangen-Vinaigrette oder Cremiges Orangen-Dressing 230
Würzige Limetten-Vinaigrette 221
Zitronen-Vinaigrette oder Cremiges Zitronen-Dressing 228
Salate
Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
Mediterraner Bauernsalat 213
Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
Zitroniger Gurkensalat 205
Salate als Hauptgericht 98
Salsas
Geröstete Salsa verde (Grüne Tomatillo-Salsa) 249
Pico de gallo (Salsa Fresca) 244
Rauchige Chipotle-Salsa 251
Saucen. Siehe auch Marinaden, Salsas
Cocktailsauce 231
Cremige Chimichurri-Sauce 246
Geröstete Paprikasauce 247
Hausgemachte Mayonnaise und 6 Variationen 232
Ketchup 237
Marinara-Sauce 235
Pesto 243
Rauchige Chipotle-Salsa 251
Santa-Fe-Sauce 250
Sautieren von Gemüse 200
Sautieren von Nahrungsmitteln 170
Schilddrüsenprobleme 8, 55-56
Schmoren von Nahrungsmitteln 169
Schongarer 169
Schwangerschaft 13
Schwarzer Pfeffer, Nutzen von 88
Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln Äpfel 158
Schweinefleisch
Schweinefiletbraten in Balsamico 157
Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158
Schweinefleisch mit Eiern 111
Selbstwertgefühl 315
Shakes
Blaugrüner Shake 258
Bratapfel-Shake 257
Erdbeer-Shake 258
Grüner Göttinnen-Shake 260
Soja 8, 47, 54–57
Spargel
Gerösteter Spargel mit Zitrone 202
Hähnchen-Pâté 269
Spargel-Quiche mit Pilzen 102
Spinat
Blaugrüner Shake 258
Brunnenkressesuppe 191
Eierstichsuppe 180
Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
Grüner Göttinnen-Shake 260
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Lauchsuppe mit Lachs 196
Pesto 243

Stangensellerie
Feurige Hühnersuppe 181
Stoffwechsel 4, 9, 35, 42, 45, 62
Stress
Fünf Methoden zur Stressreduzierung 297–305
negative Auswirkungen von 295–297
Suppen. Siehe auch Power-Suppen
Eierstichsuppe 180
Feurige Hühnersuppe 181
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Italienische Hochzeitssuppe 178
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Waldpilzcremesuppe 173
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Süßkartoffeln
Cremiges Hähnchen-Curry 120
Gebackene Süßkartoffeln 215
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
Süß und würzig geröstete Süßkartoffeln 220

T

Telomere 296, 298-299
Thunfisch
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Tomaten
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Eier-Tomaten-Pfanne 108
Feurige Hühnersuppe 181
Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
Gemüse-Frittata 115
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
Mediterraner Bauernsalat 213
Pico de gallo (Salsa Fresca) 244
Räucherlachs mit Eiern 113
Rauchige Chipotle-Salsa 251
Santa-Fe-Sauce 250
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Tomatillos
Geröstete Salsa verde (Grüne Tomatillo-Salsa) 249
Toxine 280
Träume, nahrungsbezogene 24
Trockene Garmethode 200

V

Verdauungsprobleme 6, 46, 49, 69. Siehe auch Leaky-Gut-Syndrom
Vinaigrette. Siehe Salatdressings
Vorratskochen 281

W

Wachstumshormonspiegel 4
Walken 286, 288-289
Wasser trinken 69
Workout. Siehe Körperliche Betätigung
Würzmittel
Cocktailsauce 231
Gerösteter Knoblauch 238
Hausgemachte Mayonnaise und 6 Variationen 232
Ketchup 237
Sorten, nicht zugelassen 48
Sorten, zugelassen 66

Y

Yambohnen
Hähnchenfleischsalat mit Biss 132

Z

Zeitspartipps 152
Zitronen
Gerösteter Spargel mit Zitrone 202
Zitronen-Vinaigrette oder Cremiges Zitronen-Dressing 228
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Zitroniger Gurkensalat 205
Zöliakie 63

Zucchinis
Ratatouille 210
Zucchini-Frühstückspfannkuchen 117
Zucchininudeln 211
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Zucker 23, 46, 49–51, 51
Zusatzstoffe 280
Zwiebeln
Französische Zwiebel-Rinderknochenbrühe 89
Geröstete süße Zwiebeln 208
Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158

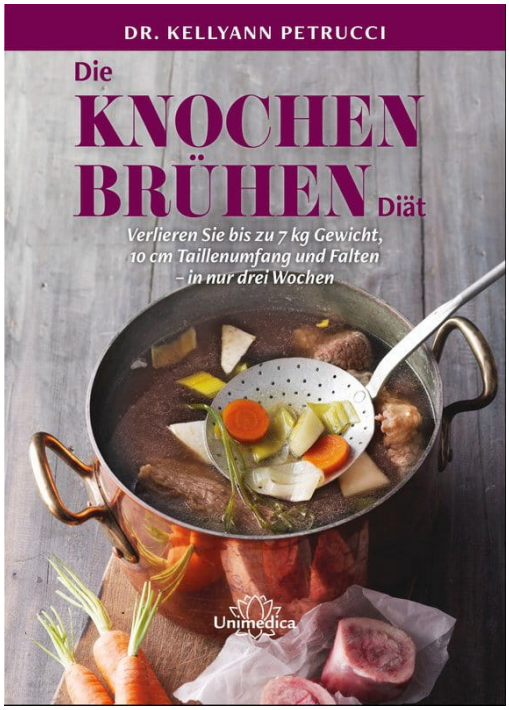
Kellyann Petrucci

Die Knochenbrühen-Diät

Verlieren Sie bis zu 7 kg Gewicht, 10 cm Taillenumfang und Falten - in nur drei Wochen

360 Seiten, geb.
erscheint 2017

Jetzt kaufen



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