

**Rip Esselstyn**

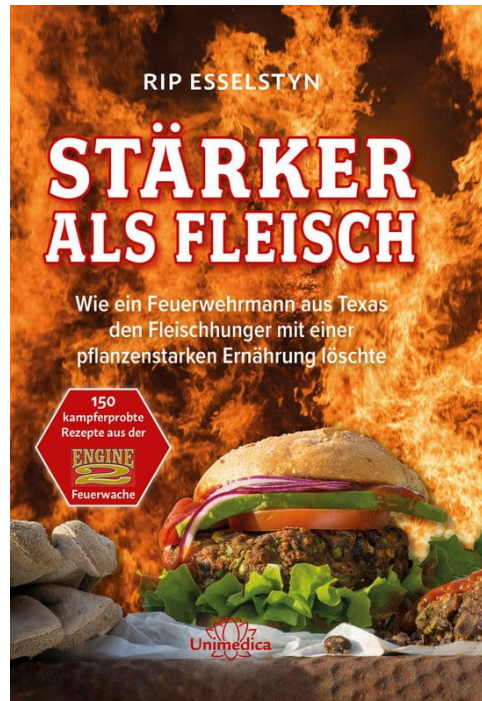
## **Stärker als Fleisch**

Leseprobe

[Stärker als Fleisch](#)

von [Rip Esselstyn](#)

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

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

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

# Inhalt

|                  |     |
|------------------|-----|
| Einführung ..... | VII |
|------------------|-----|

## TEIL I

### DIE PFLANZENSTARKEN FAKTEN

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

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

## TEIL II

### DIE REZEPTE

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Frühstück .....                     | 132 |
| Beilagen und Vorspeisen .....       | 150 |
| Pizzen und Fladenbrote .....        | 170 |
| Sandwiches .....                    | 182 |
| Warmes Soulfood .....               | 196 |
| Kaltes Soulfood .....               | 212 |
| Tacos! Burritos! Quesadillas! ..... | 226 |
| Pasta-Kreationen .....              | 236 |
| Burger und Fritten .....            | 250 |
| Dressings und Dips .....            | 268 |
| Hummus und Aufstriche .....         | 280 |
| Pasta-Soßen .....                   | 292 |
| Salate .....                        | 302 |
| Salsas .....                        | 324 |
| Suppen .....                        | 328 |
| Desserts und Schokolade .....       | 340 |
| Bonus-Engine-2-Rezepte .....        | 364 |
| Danksagung .....                    | 376 |
| Index .....                         | 378 |
| Über den Autor .....                | 389 |

# **Fazit:**

## **Her mit den Pflanzen!**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Rustikale Kartoffeltaschen

von einem kleinen Dorf pflanzenstarker Köche

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

**Zubereitungszeit: 55 Minuten**  
**10 bis 12 Kartoffeltaschen**

## Brottaschen

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

## Füllung

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

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

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

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

Fortsetzung übernächste Seite





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

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



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



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

# Tortilla-Suppe mit Knusperstangen

inspiriert von Rachel Safran vom Las Vegas Whole Foods Market

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

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

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

Ofen auf 200 °C vorheizen.

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

125 ml Gemüsebrühe in eine mittelgroße Pfanne geben. Zwiebel, Paprika und Knoblauch hinzufügen. 5 Minuten auf niedriger Flamme unter gelegentlichem Umrühren weich köcheln. Die restlichen 625 bis 875 ml Gemüsebrühe (je nachdem, wie dick oder dünn die Suppe werden soll) und die Dosentomaten sowie den Liquid Smoke hinzufügen und zum Kochen bringen. Bohnen, Mais, Chilis aus der Dose und

Kreuzkümmel einrühren und weitere 15 Minuten auf mittlerer Flamme kochen. Mit einem Pürierstab kurz durchmixen oder etwas länger pürieren, um die Suppe dicker zu machen. Avocado einrühren und weitere 2 bis 3 Minuten köcheln.

In Schüsseln geben, knusprige Tortillastangen darüber legen und servieren.



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



# Index

## A

Abnehmen  
  Atkins-Diät 111  
  Diäten 122  
  Paläo-Diät 37  
  pflanzenbasierte Ernährung 125  
Acai Saft  
  Super-Duper-Dressing 274  
Ahornsirup-Vollkornweizenbrot 180  
Algen  
  Janes Nori-Rollen 218  
  Super-Sushi-Salat 221  
ältere Menschen 84, 107  
  ausgeglichener pH-Wert 17  
  CO<sub>2</sub>-Bilanz 71  
  Eisen 88  
  Pflanzenesser 119  
Ananas  
  Gegrillter Thailändischer Grünkohl-  
    lat 318  
  Hawaiianische BBQ-Tacos 227  
  Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-  
    note 346  
  Pawlows Polenta-Pizza 172  
Antioxidantien 40, 51, 62, 77, 85, 92, 113  
Apfel  
  Apfel-Kardamom-Crumble 348  
  Apfel-Sellerie-Salsa 323  
Aprikose 93, 372  
Artischocke  
  Kittys Erster Gang 154  
  Spinat-Artischocken-Dip 290  
Atkins-Diät 111  
Aubergine  
  Auberginenfritten 261  
  Guaca-Ganoush 291

## Aufstrich

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

## Avocado

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

## B

Ballaststoffe 108-109

## Bananen

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

## Barbecue

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

## Basilikum

  BMT-Salat 316  
  Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183

Beta-Carotin 46, 92, 97

## Bevölkerungsgruppen

  Inuit 21  
  Südafrikanerinnen 21

Blasen und Matsch 210

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

## C

Cantaloupe-Melone  
     Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346  
 Cashewkerne  
     Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162  
     Cowgirl Biscotti 342

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

## D

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

## E

Edamame  
  Edamamole 291  
  Frischer Paprika-Edamame-Aufstrich 288  
Einkaufstipps 40  
Eisen  
  für Kinder 86  
  Hämeisen 16, 67  
  Nicht-Hämeisen 16  
  Sportler 58  
  Vitamin C 17-18  
Engine-2-Fladenbrote 176  
Engine-2-Pizzavarianten 175  
Entzündungen 4, 12, 64, 88, 100  
  entzündungshemmende Lebensmittel 59  
Erbsen  
  Erbsamole 291  
  Pasta-Torte 246  
  Schlanke und Ranke Grüne Spalterb-  
    sen-Burger 259  
Erdbeeren  
  Beerenmäßig Gute Soße 141  
  Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-  
    note 346  
Erdnussbutter  
  Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Coo-  
    kies 352  
  PBJB-Burrito 190  
  Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332  
  Thailändischer Krautsalat 312  
  Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dres-  
    sing 276  
Erektionsstörungen 79  
Ergänzungsmittel 61, 92, 94, 115, 124  
  Fischöl 104  
  Vitamin B12 14  
  Vitamin C 101  
  vollwertige Pflanzen 79, 119  
Ernährungsempfehlung 66  
  Harvard University 21

## F

Fett aus Lebensmitteln 61  
  Fett 60  
  für Sportler 59-60  
  gesättigte Fette 22, 99  
  Kinder 84  
  Olivenöl 100  
  Pflanzenöl 99  
Fettleibigkeit 8, 55  
  „Alles-in-Maßen“-Irrglaube 66  
  bei Kindern 119  
  Krebs 6, 84  
  mediterrane Ernährungsweise 52  
Fisch 67, 71  
Fischöl 104-105  
Fleischfresser 25-27, 69, 108  
Fleischfresser vs. Pflanzenfresser 25  
Fleischindustrie 29, 76  
Folat 95

## G

Gallenstein 18, 67  
Gerste  
  Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333  
Grapefruit 38  
Grünkohl  
  Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl  
    und Grünkohl 329  
  Dinosaurier-Grünkohl auf  
    Buchweizen-Sobanudeln mit Nussi-  
    ger Ingwersoße 240  
  Gegrillter Thailändischer Grünkohl-  
    salat 320  
  Grüne Superhelden mit Walnusssoße oder  
    Balsamico-Creme 160  
  Grünkohl-Bruschetta 194  
  Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278  
  Grünkohl-Ceviche-Salat 317  
  Grünkohl-Pesto 297

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

## H

Haferbrei 43  
 Haferflocken  
 99-von-100-Tagen Lieblingshaferflocken-  
 frühstück 366  
 Apfel-Kardamom-Crumble 348  
 BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200  
 Handstand-Burger 252  
 Real-Deal-Müsliriegel 140  
 Rips Big Bowl 133  
 Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133  
 Von-den-Socken-Haferflocken mit Grün-  
 kohl 197  
 Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käse-  
 geschmack 134  
 Zebs Waffeln 144  
 Hämeisen 18-19  
 Hefeflocken  
 Cleveland Tofu-„Fisch“stäbchen 255  
 Kregs Cashewcreme oder Cashew-  
 creme-Aufstrich 301  
 Rasende Rote-Linsen-Pastasoße 296  
 „Thank God It's Not Friday's“-Kartoffel-  
 glück 203  
 Würzige Maisgrütze nach Südstaaten-  
 art 135  
 Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käse-  
 geschmack 134

Herzkrankheiten 3, 6, 33-34  
 Erektionsstörungen 79  
 Hämeisen 67  
 mediterrane Ernährungsweise 52  
 pflanzenbasierte Ernährung zur Heilung  
 von 3  
 Pflanzenöl 99  
 Plaque 3  
 heterozyklische Amine (HCA) 96  
 Hülsenfrüchte  
 8-3-1-Burritos 230  
 Handstand-Burger 252  
 Knochenbrecher-Chili 198  
 Limette-Mango-Bohnen-Salat 304  
 Proteingehalt 8  
 Hummus  
 ACEs Originale Hummus-Kohl-Röll-  
 chen 151  
 Feuriges Hummus 283  
 Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281  
 Guacamole-Hummus 284  
 Knallpinkes Hummus 282

## I

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

## K

Kalium 45, 61  
Kalzium 20-21, 86  
Karotten  
    ABCD-Sandwich 187  
    Karottenfritten 264  
Kartoffeln  
    Blasen und Matsch 210  
    Muhfreier Kartoffelbrei 161  
    Rustikale Kartoffeltaschen 204  
    Texanische Frühstück-Tacos 365  
    „Thank God It's Not Friday's“-Kartoffelg-lück 203  
Kekse  
    Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Coo-kies 352  
    Cowgirl Biscotti 342  
    Verdammt Gute Kekse 362  
Kichererbsen  
    Feuriges Hummus 283  
    Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281  
    Guacamole-Hummus 284  
    Handstand-Burger 252  
    Nottingham-Brotaufstrich 289  
    Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332  
Kirschen  
    Mango-Kirsch-„Eiscreme“ 344  
Kiwi  
    Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346  
Knochen  
    Osteoporose 21  
Knochengesundheit 9, 20  
Kohlblätter  
    ACEs Originale Hummus-Kohl-Röll-chen 151  
    Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329  
    ParmesaNO-Kohlblattburritos 232  
    Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156

Kohlenhydrate 26, 45-46, 111-112  
Koriandergrün  
    Down Under Cranberry-Salsa 326  
    Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213  
    Gegrillter Thailändischer Grünkohl-salat 320  
    Halles Guacamole 291  
    Hawaiianische BBQ-Tacos 227  
    Koriander-Limette-Pesto 298  
    Thailändischer Krautsalat 312  
Kosten 44  
    Liste günstigster pflanzlicher Lebensmit-tel 45

Krebs  
    „Alles-in-Maßen“-Irrglaube 66  
    Fettleibigkeit 8, 67, 80  
    Fruchtsaft und erhöhtes Risiko 113  
    gegrilltes Fleisch 96  
    Hämeisen 67  
    IGF-1 67  
    Karzinogene in Fleisch 74  
    Kasein als Karzinogen 67  
    Kreatin als Karzinogen 96  
    Milchprodukte 21  
    Pflanzen als Schutz vor Krebs 84  
    Tierisches Protein 9

Kuchen  
    Adonis-Kuchen 354  
    Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357

Kürbis  
    Annes Kürbismuffins 146  
    Erntezeit-Pasta 237  
    Feuerwachen-Füllung 168  
    Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-ne 241

## L

Lasagne  
    Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-ne 241

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

## M

Magnesium 49, 95  
 Mais  
   Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309  
   Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330

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

## N

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

## O

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

## P

Pak Choi  
Pakamole 291  
Paläo-Diät 37  
Paprika  
Pepper Ridge Sandwiches 184  
Thailändischer Krautsalat 312  
Pasta  
Dinosaurier-Grünkohl auf  
Buchweizen-Sobanudeln mit Nussi-  
ger Ingwersoße 240  
Erntezeit-Pasta 237  
Pasta-Torte 246  
Sommer-Sobanudeln 238  
Petersilie  
Farro-Salat 224  
Linsen-Taboulé-Salat 310  
Pfirsiche  
Der Freud'sche Versprecher 176  
pflanzenbasierte Ernährung 86  
Phosphor 49  
pH-Wert 22  
Phytonährstoffe 111

## Pilze

Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl  
und Grünkohl 329  
Feuerwachen-Füllung 168  
Mom's Dunkle Pilzsoße 277  
Pasta-Torte 246  
Pepper Ridge Sandwiches 184  
Schlanke und Ranke Grüne Spalterb-  
sen-Burger 259  
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käse-  
geschmack 134

## Pizza

Engine-2-Pizzavarianten 175  
J.R.'s Pizza- und Fladenbrotteig 171  
Pawlows Polenta-Pizza 172

## Polenta

Bunte Polenta-Türme 214  
Cranberry-Polenta-French-Toast 148  
Knusprige Polenta-Riegel 266  
Pawlows Polenta-Pizza 172

## Polyzyklische aromatische Kohlenwasser- stoffe (PAK) 96

## Protein

bei Sportlern 59  
empfohlene Menge 8  
Kinder 86  
pflanzenbasiert 86  
pflanzliche Proteinquellen 59  
tierisches Protein 64

Püree selbst machen 241

## Q

## Quinoa

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

## R

Reis, brauner  
 Gegrillte Mango, Koriander und schwarze  
 Bohnen auf Reis 213  
 Janes Nori-Rollen 218  
 Super-Sushi-Salat 221  
Restaurants, Essen 42  
Romanasalat  
 ABCD-Sandwich 187  
 Gegrillter Romanasalat 321  
 Tobys Thailändische Frühlingsrollen 222  
Rosenkohl  
 Wilder Rosenkohl 169  
Rosinen  
 Walnuss-Rosinen-Brot 181  
Rote-Bete 303  
Rübenblätter 93

## S

Salate  
 BMT-Salat 316  
 Farro-Salat 224  
 Gegrillter Romanasalat 321  
 Gegrillter Thailändischer Grünkohl-  
 salat 320  
 Kirschtomaten-Minze-  
 Wassermelonenbällchen-Salat 314  
 Limette-Mango-Bohnen-Salat 304  
 Linsen-Taboulé-Salat 310  
 Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salat-  
 nestern 308  
 Rote-Bete-Orangen-Salat 303  
 Roter Quinoa-Salat mit  
 schwarzen Bohnen und Mais 309  
 Super-Salat 306  
 Super-Sushi-Salat 221  
 Thailändischer Krautsalat 312  
Salsas  
 Apfel-Sellerie-Salsa 323

Down Under Cranberry-Salsa 326  
Schnelle Salsa Fresca 323  
Weintrauben-Mango-Salsa 327  
Samen 327  
Sandwiches  
 ABCD-Sandwich 187  
 Grünkohl-Bruschetta 194  
 PBJB-Burrito 190  
 Pepper Ridge Sandwiches 184  
 Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188  
 The Mad Greek Gyro 192  
 Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183  
Sareptasenf 88-89  
Schlaganfall 5, 34, 84  
Schokolade, dunkle  
 Adonis-Glasur 356  
 Adonis-Kuchen 354  
 Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357  
 Ganache 360  
 Verdammt Gute Kekse 362  
 Zartbittere Schokoladentrüffel 360  
Schwarzaugenbohnen  
 8-3-1-Burritos 230  
 Soulfood-BBQ-Schwarzaugenbohnen 157  
schwarze Bohnen  
 8-3-1-Burritos 230  
 Gegrillte Mango, Koriander und schwarze  
 Bohnen auf Reis 213  
 Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen  
 und Mais 309  
 Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Bur-  
 ger 254  
 Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadil-  
 las 234  
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330  
Seitan  
 BBQ-Seitan-Grillspieße 208  
 Fürchterlich Einfacher Würziger Sei-  
 tan 193  
 The Mad Greek Gyro 192

Selen 62  
 Sellerie  
   Apfel-Sellerie-Salsa 323  
 Sesamsamen 88, 276  
 Sexualität 80  
 sexuelle Gesundheit 81  
 Sojabohnen 9, 17, 22, 105, 114  
 Sojamilch 22, 114  
   Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162  
 Sojaprodukte 13, 62  
 Sojaprotein, isoliertes 114  
 Sonnenblumenkerne  
   Nussige Ingwersoße 300  
 Soßen  
   Beerenmäßig Gute Soße 141  
   Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294  
   Göttliche Walnusssoße 273  
   Grünkohl-Pesto 297  
   Koriander-Limette-Pesto 298  
   Kregs Cashewcreme oder Cashew-  
     creme-Aufstrich 301  
   Mom's Dunkle Pilzsoße 277  
   Nussige Ingwersoße 300  
   Rasende Rote-Linsen-Pastasoße 296  
   Schnelle Frische Marinara-Soße 293  
   Schnelle Pizzassoße 174  
   Süße Zucchini-Cashew-Soße 351  
   Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dres-  
     sing 276  
   Tzatziki-Soße 269  
 Spinat  
   BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200  
   Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281  
   Pawlows Polenta-Pizza 172  
   Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-  
     ne 241  
   Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188  
   Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Bur-  
     ger 254  
   Sorbetto Verde 341

Spinat-Artischocken-Dip und Auf-  
   strich 290  
 Super-Sushi-Salat 221  
 Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käse-  
   geschmack 134  
 Sprossen 113  
 Suppen  
   Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333  
   Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl  
     und Grünkohl 329  
   Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278  
   Renees Gazpacho 334  
   Rote-Linsen-Mulligatawny mit Apfel-Selle-  
     rie-Salsa 336  
   Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332  
   Süß-aromatische Verführung 337  
   Thailändische Karottensuppe 338  
   Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330  
 Süßkartoffeln  
   Armadillo-Süßkartoffeln 166  
   Bunte Polenta-Türme 214  
   Erntezeit-Pasta 237  
   Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332  
   Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadil-  
     las 234  
   Süß-aromatische Verführung 337  
 Swell Vegan Blog 142

## T

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

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

Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330  
 Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183  
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330  
 Tumor 9  
 Tumorstadium 9, 12, 67, 115  
 Tzatziki-Soße 269

## U

US-amerikanische Ernährung 53, 70

## V

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

## W

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

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

## Z

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

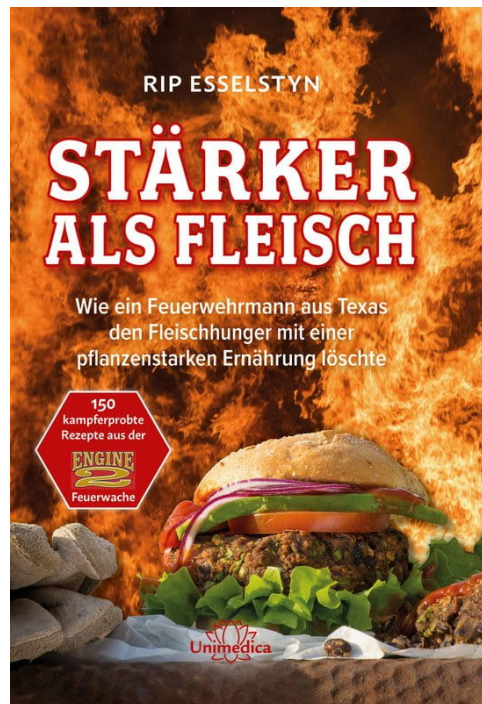
Rip Esselstyn

## Stärker als Fleisch

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

402 Seiten, geb.  
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)