

Neal Barnard

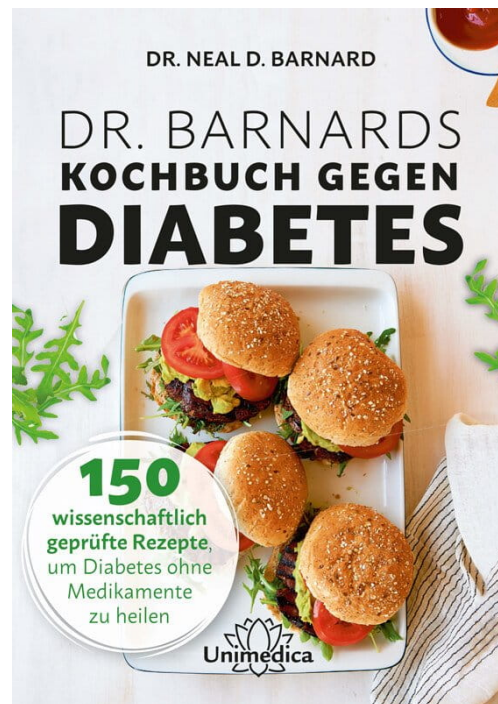
Dr. Barnards Kochbuch gegen Diabetes

Leseprobe

[Dr. Barnards Kochbuch gegen Diabetes](#)

von [Neal Barnard](#)

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

LESEHINWEISE	.xiv
EINFÜHRUNG	.xvi
VORWORT	.xx
KAPITEL 1	Diabetes rückgängig machen 1
KAPITEL 2	Volle Power bei jeder Mahlzeit 7
KAPITEL 3	Eine vollwertige und umfassende Ernährung 13
DIE REZEPTE	.19
DANKSAGUNG	.232
ÜBER DIE AUTOREN	.234
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	.235
INDEX	.236



REZEPTE



FRÜHSTÜCK	19
Müsli für Champions	20
Cremiger Haferschrot	21
Fettarmes Knuspermüsli	22
Haferflocken-Beeren-Brei	24
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup	25
Zimtige Pancakes	27
Frühstücksreiskuchen	28
Süßkartoffel-Frühstückshappen	29
Amaranth-Porridge	30
Süßkartoffel-Toasts	32
Miso-Avocado-Toast	35
Polenta-Frühstücksküchlein	36
Overnight Oats mit Beeren	37
Zitronen-Ananas-Muffins	38
Kakao-Karotten-Muffins	41
Heidelbeer-Maismehl-Muffins	42

Süßkartoffel-Toasts 32



Zitronen-Ananas-Muffins 38
Kakao-Karotten-Muffins 41
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42



Heidelbeer-Maismehl-Muffins,	42
Haferbrei-Muffins,	43
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel,	44
Zimtschnecken-Haferbrei,	45
Zauberhafte Smoothie-Bowl,	46
Beeren-»Scuffins«,	48
Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl,	49
Schnelle Quesadillas,	51
Rühr-Blumenkohl,	52

GETRÄNKE, 53

Grüner Vanille-Chai-Latte,	54
Kurkuma-Milch,	55
Großer grüner Smoothie,	56
Cremiger Erdbeer-Smoothie,	58
Eiscreme-Smoothie,	59
Zuckerfreie Limonade,	60
Obstschaftschorle,	61
Goji-Göttinnen-Smoothie,	62

AUFSTRICHE UND DIPS, 63

Einfaches Hummus,	64
Frische Salsa,	66
Schokoladen-Orangen-Dip,	67
Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote,	68
Avocado-Hummus,	69
Würziges Süßkartoffel-Hummus,	71
Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika,	72
Grün-vor-Neid-Guacamole,	73

Hummus aus grünen Kichererbsen.	74
Baba Ghanoush aus Linsen.	75
Asian-Fusion-Hummus.	76
Rauchiger roter Dip.	77
Aufgepeppte Salsa.	78
Unwiderstehlicher Weiße-Bohnen-Dip.	79

SOSSEN, DRESSINGS, SALATE UND SANDWICHES. 81

Unkomplizierte Bratensoße.	82
Balsamico-Reduktion.	83
Leichte Tahinisoße.	85
Limetten-Dressing.	86
Grüne-Göttin-Dressing.	87
Mango-Hanf-Dressing.	88
Kräftige Senf-Vinaigrette.	89
Traumhaftes Caesar-Dressing.	90
Power Lunch Bowl.	91
Marokkanisches Salatdressing.	94
Marokkanischer Bohnensalat.	95
Avocado-Basilikum-Dressing.	96
Griechischer Reissalat.	97

Zauberhafte Smoothie-Bowl 46



Marokkanisches Salatdressing 94
Marokkanischer Bohnensalat 95



Thun-Nicht-Salat,	98
Chipotle-geküsster Maissalat,	99
Bravo-Cado-Pastasalat,	100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl,	101
Regenbogen-Quinoa-Salat,	102
Winterobstsalat,	104
Sommerobstsalat,	105
Italienischer Bohnensalat,	106
Popeyes grüner Salat,	107
Olivias Dinner-Salat,	108
Croutons mit Käsenote,	109
Gegrilltes Hummus-Sandwich,	111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich,	112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen,	113
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten,	114

SUPPEN UND EINTÖPFE, 117

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln,	118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen,	120
Linsen-Chili für Kartoffelfans,	121
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf,	123

Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe
mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128



Pizzateig 151
Pizza! Pizza! 153



Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf.	124
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln.	126
Blumenkohl-Chili.	127
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata.	128
Gemüse-Allerlei.	130
Goldene Linsen-Erbesen-Suppe.	131
Linsen-Minestrone.	132
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe.	133
Jamaikanischer Eintopf.	134

HAUPTGERICHTE. 137

Marinara-Soße.	138
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven.	139
Zünftige Lasagne.	140
Power-Pilz-Burger.	142
Gekrönte Süßkartoffeln.	144
BBQ-Bohnen-Burger.	145
Einfache Linsen-Burger.	146
Sunshine-Burger.	147
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat.	149
Miso-Reisküchlein.	150
Pizzateig.	151
Pizza! Pizza!.	153
Zweierlei Kartoffelgratin.	154
Barbecue-Linsen.	156
Kichererbsen-Eintopf.	157
Pflanzenpower Pad Thai.	158
Power-Pasta.	160
Thailändische rote Linsen.	161



Süßkartoffel-Shepherd's Pie	162
10-Minuten-Reispfanne	165
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen	166
Pasta Carbonara	168
»Southwest«-Tofu	169
Orangen-Tofu	171
Linsen-Bolognese	172
Edam-Avo-Pasta	173
Tex-Mex-Reis und Bohnen	174
Italienische Kichererbsen-Burger	176
Linsen-Pilz-Tacofüllung	178
Falafel aus grünen Kichererbsen	181

BEILAGEN 183

Gerösteter Zitronen-Blumenkohl	184
Kokos-Curry-Reis	186
Gebackener Tamari-Tofu	187
Sesam-Brokkoli	189
Focaccia	190
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa	191

Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Leichte Tahinisoße 85



Erdbeer-Chia-Pudding 211



Marinierte grüne Bohnen,	192
Würzige Süßkartoffel-Pommes,	195
Blitzschnelles Knoblauchbrot,	196
Pilz-»Bacon«-Streifen,	197
Süßkartoffelchips,	198
Gegrillter Spargel,	200
Geröstete marokkanische Kichererbsen,	202
Teriyaki-Kichererbsen,	203
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote,	204

DESSERTS, 207

No-bake Brownie-Bissen,	208
Gemixter Bananenkuchen,	209
Erdbeer-Chia-Pudding,	211
Orangen-Mango-Creme,	212
Traumhaftes Schokoladen-Gelato,	213
Bananenbrot-Nice-Cream,	214
Kinderleichte Bratäpfel,	215
Apple Crisp,	216
Fein gesalzene Karamellsoße,	218
Bananenbrot-Pudding,	219
Gebackene Schoko-Bananen,	221
Himbeer-Nice-Cream,	222
Ananas-Bananen-Eis,	223
Haferkekse,	224
Mango-Nice-Cream,	225
Kichernder Schokoladenkuchen,	226
Magischer Schokoguss,	228
Beeren-Cobbler,	229

Thun-Nicht-Salat,	98
Chipotle-geküsster Maissalat,	99
Bravo-Cado-Pastasalat,	100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl,	101
Regenbogen-Quinoa-Salat,	102
Winterobstsalat,	104
Sommerobstsalat,	105
Italienischer Bohnensalat,	106
Popeyes grüner Salat,	107
Olivias Dinner-Salat,	108
Croutons mit Käsenote,	109
Gegrilltes Hummus-Sandwich,	111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich,	112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen,	113
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten,	114

SUPPEN UND EINTÖPFE, 117

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln,	118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen,	120
Linsen-Chili für Kartoffelfans,	121
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf,	123

Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe
mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128



Pizzateig 151
Pizza! Pizza! 153



Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf.	124
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln.	126
Blumenkohl-Chili.	127
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata.	128
Gemüse-Allerlei.	130
Goldene Linsen-Erbesen-Suppe.	131
Linsen-Minestrone.	132
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe.	133
Jamaikanischer Eintopf.	134

HAUPTGERICHTE. 137

Marinara-Soße.	138
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven.	139
Zünftige Lasagne.	140
Power-Pilz-Burger.	142
Gekrönte Süßkartoffeln.	144
BBQ-Bohnen-Burger.	145
Einfache Linsen-Burger.	146
Sunshine-Burger.	147
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat.	149
Miso-Reisküchlein.	150
Pizzateig.	151
Pizza! Pizza!.	153
Zweierlei Kartoffelgratin.	154
Barbecue-Linsen.	156
Kichererbsen-Eintopf.	157
Pflanzenpower Pad Thai.	158
Power-Pasta.	160
Thailändische rote Linsen.	161



Süßkartoffel-Shepherd's Pie	162
10-Minuten-Reispfanne	165
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen	166
Pasta Carbonara	168
»Southwest«-Tofu	169
Orangen-Tofu	171
Linsen-Bolognese	172
Edam-Avo-Pasta	173
Tex-Mex-Reis und Bohnen	174
Italienische Kichererbsen-Burger	176
Linsen-Pilz-Tacofüllung	178
Falafel aus grünen Kichererbsen	181

BEILAGEN 183

Gerösteter Zitronen-Blumenkohl	184
Kokos-Curry-Reis	186
Gebackener Tamari-Tofu	187
Sesam-Brokkoli	189
Focaccia	190
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa	191

Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Leichte Tahinisoße 85



Erdbeer-Chia-Pudding 211



Marinierte grüne Bohnen,	192
Würzige Süßkartoffel-Pommes,	195
Blitzschnelles Knoblauchbrot,	196
Pilz-»Bacon«-Streifen,	197
Süßkartoffelchips,	198
Gegrillter Spargel,	200
Geröstete marokkanische Kichererbsen,	202
Teriyaki-Kichererbsen,	203
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote,	204

DESSERTS, 207

No-bake Brownie-Bissen,	208
Gemixter Bananenkuchen,	209
Erdbeer-Chia-Pudding,	211
Orangen-Mango-Creme,	212
Traumhaftes Schokoladen-Gelato,	213
Bananenbrot-Nice-Cream,	214
Kinderleichte Bratäpfel,	215
Apple Crisp,	216
Fein gesalzene Karamellsoße,	218
Bananenbrot-Pudding,	219
Gebackene Schoko-Bananen,	221
Himbeer-Nice-Cream,	222
Ananas-Bananen-Eis,	223
Haferkekse,	224
Mango-Nice-Cream,	225
Kichernder Schokoladenkuchen,	226
Magischer Schokoguss,	228
Beeren-Cobbler,	229

Dieses Programm bekämpft Diabetes auf sehr wirkungsvolle Weise. Unser Fokus liegt nicht auf Pillen oder Injektionen, sondern auf Lebensmitteln. Sie halten die köstlichste »Verordnung« in Ihren Händen, die Sie sich überhaupt vorstellen können. Eine Ernährungsumstellung kann Ihre Gesundheit auf dramatische Weise verbessern und den Diabetes sogar ganz verschwinden lassen, und zwar in jeder Hinsicht.

Doch bevor wir loslegen, sollten Sie folgende Hinweise beachten:

KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT. • Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darüber, dass Sie Ihre Essgewohnheiten verbessern. Eine Ernährungsumstellung ist natürlich nichts Gefährliches – ganz im Gegenteil. Sie ist außerordentlich gesund. Doch eine wirkungsstarke Ernährungsumstellung kann in Kombination mit den Medikamenten, die Sie womöglich einnehmen, zu einem zu starken Abfall Ihres Blutzuckerspiegels führen. Und Sport lässt Ihren Blutzuckerspiegel noch weiter sinken. Also beraten Sie sich gleich von Anfang an mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, damit Ihre Medikamente zum richtigen Zeitpunkt entsprechend angepasst oder ganz abgesetzt werden können.

VERWENDEN SIE EIN BLUTZUCKERMESSGERÄT. • Es hilft Ihnen dabei, Ihre Fortschritte nachzuverfolgen. Es zeigt Ihnen auch an, wann Ihr Blutzucker so stark gesunken ist, dass Ihr Arzt Ihre Medikation verringern oder sogar ganz absetzen kann.

ERNÄHREN SIE SICH UMFASSEND UND VOLLWERTIG. • Auch wenn die Lebensmittel, die Sie in diesem Buch kennenlernen, sehr nährreich sind – sogar nährreicher als die, die bei anderen Diabetes-Diäten empfohlen werden –, gibt es einige Ergänzungsmittel, die ich nachdrücklich empfehle.

- Vitamin B₁₂ ist für gesunde Nerven und Blutzellen unverzichtbar. Es wird aber weder von Pflanzen noch von Tieren gebildet. Wenn Sie beginnen, sich pflanzenbasiert zu ernähren, sollten Sie deshalb ein B₁₂-Ergänzungsmittel einnehmen. Das kann sowohl ein reguläres Multivitaminpräparat sein, das immer B₁₂ enthält, oder ein spezielles B₁₂-Ergänzungspräparat. B₁₂-Ergänzungsmittel gibt es in Drogerien, Reformhäusern oder Apotheken. Alle diese Mittel enthalten die täglich empfohlene Menge oder sogar mehr. In Kapitel 3 gehen wir noch einmal genauer auf Vitamin B₁₂ ein.
- Vitamin D hilft dem Körper dabei, Kalzium aus den verzehrten Lebensmitteln aufzunehmen, und schützt außerdem auch vor Krebs. In sonnigen Gefilden kann Ihr Körper dank der Sonneneinstrahlung auf Ihrer Haut all das von ihm benö-



tigte Vitamin D selbst bilden. Wenn Sie aber in einer weniger sonnigen Gegend leben, den größten Teil Ihrer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen oder Sonnencreme benutzen, ist Ihr Vitamin-D-Wert sehr wahrscheinlich zu niedrig. Ein Ergänzungsmittel mit 2.000 IE pro Tag ist dann eine sichere und sinnvolle Maßnahme.

VERBREITEN SIE DIESE GUTEN NACHRICHTEN. • Vielleicht kennen Sie andere Menschen, die mit Diabetes, Übergewicht oder anderen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben. Viele Leute haben von dem Ansatz, der in diesem Buch beschrieben wird, wahrscheinlich noch nichts gehört. Es würde auch ihnen enorm helfen, wenn Sie die Informationen, die Sie hier finden, mit ihnen teilen.

Also legen wir los!



EINFÜHRUNG

Es waren Forscher der Yale University, die unser Verständnis von Diabetes revolutionierten. Damals lautete die gängige Annahme, dass Diabetes durch den Konsum von zu viel Zucker oder zu vielen kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot oder Kartoffeln verursacht wird. Eine nachvollziehbare Auffassung – schließlich haben Menschen mit Diabetes ja auch zu viel Zucker in ihrem Blut. Es war also völlig logisch, das Problem mit dem Konsum von zu vielen Süßigkeiten, zu vielen Softdrinks, zu viel Brot usw. in Zusammenhang zu bringen. Also wurden Hunderte Ratgeber geschrieben, die den Leuten ans Herz legten, weniger Zucker, Kartoffeln, Obst, Pasta, Bohnen und andere süße oder stärkehaltige Lebensmittel zu essen. Doch leider brachten diese Ernährungsveränderungen nicht viel.

Dank eines High-Tech-Verfahrens namens Magnetresonananzspektroskopie konnten die Yale-Forscher direkt in die Zellen von Diabetes Betroffenen hineinschauen. Was sie dort fanden, stellte unser Verständnis dieser Krankheit völlig auf den Kopf.

Das Yale-Team stieß auf mikroskopisch kleine Fettpartikel, die sich in den Muskel- und Leberzellen der Testpersonen versteckten. Dabei handelte es sich nicht um Bauch- oder Oberschenkelfett. Nein, es war Fett *innerhalb* der Muskel- und Leberzellen. Dieses Fett stammte von den Lebensmitteln, die die Betroffenen gegessen hatten. Es war bis in ihre Zellen vorgedrungen und hatte sich dort abgelagert. Von dort aus hinderten diese Fettpartikel den Zucker daran, in die Zellen zu gelangen. Genauer gesagt beeinträchtigten die Fettpartikel die Wirkung des Insulins – des Hormons, das den Zucker normalerweise in unsere Zellen leitet. Wenn dieser Prozess gestört wird, lagert sich der Zucker außerhalb unserer Zellen ab – in unserer Blutbahn.

Mit anderen Worten wird Diabetes nicht durch zu viel Zucker oder Kohlenhydrate verursacht, sondern durch eine Fettablagerung in unseren Zellen. Dies wiederum führt zu einer Insulinresistenz: Das Insulin zeigt keine normale Wirkung mehr. Es stellte sich übrigens auch heraus, dass sich Typ-2-Diabetes nicht mit einem Verzicht auf Kartoffeln, Brot, Obst und süße oder stärkehaltige Lebensmittel bekämpfen lässt. Stattdessen müssen wir etwas gegen die Fettablagerung in unseren Zellen tun.

Unser Forscherteam am *Physicians Committee for Responsible Medicine* arbeitet seit Langem an verschiedenen Möglichkeiten, um genau das zu erreichen. Wir testeten eine Ernährungsweise, die keinerlei tierische Fette und kaum Pflanzenöl enthielt. Theoretisch müsste diese zu einem Abbau der zellinternen Fettablagerungen führen. In einem direkten Vergleich mit Betroffenen von Typ-2-Diabetes stellten wir dieser fettarmen veganen Diät eine konventionelle »Diabetes-Diät« gegenüber.

Die Ergebnisse waren spektakulär. Nach 22 Wochen bewirkte die vegane Diät im Vergleich zur konventionellen Diabetes-Diät eine dreimal so starke Verbesserung der Blutzuckerkontrolle. Das war umso bemerkenswerter, weil die Testpersonen mit der konventionellen Diät sorgfältig auf stark eingeschränkte Portionsgrößen achteten und bei Kohlenhydraten große Vorsicht walten ließen. Die Testpersonen aus der veganen Gruppe konnten währenddessen so viel essen, wie sie wollten – ganz ohne Einschränkungen ihrer Kalorien- oder Kohlenhydratmenge und ohne eine Begrenzung ihrer Portionsgrößen. Sie veränderten auch nichts an ihrem Aktivitätsgrad oder ihrer Medikation. Allein die Ernährungsumstellung ließ ihren Blutzuckerspiegel drastisch sinken. Darüber hinaus verbesserten sie auch noch ihre Cholesterinwerte und nahmen ab. Die pflanzenbasierte Diät stellte sich also als eine außergewöhnlich wirkungsstarke Ernährungsstrategie zur Bekämpfung von Diabetes und aller mit ihm einhergehenden gesundheitlichen Probleme heraus.

Wenn Sie bislang noch nichts von diesen wunderbaren Neuigkeiten gehört haben – oder Ihr Arzt noch nie etwas in dieser Art erwähnt hat –, mag dies damit zusammenhängen, dass die Ergebnisse unserer National Institutes of Health-Studie erst 2006 von der American Diabetes Association in der Fachzeitschrift *Diabetes Care* veröffentlicht wurden. Die meisten Ärzte behandeln Diabetes immer noch auf der Grundlage des medizinischen Wissens, das sie sich lange vor diesem Zeitpunkt angeeignet haben. Außerdem liegt der Fokus bei der medizinischen Ausbildung nach wie vor auf Arzneimitteln und nicht auf der Ernährung – sogar wenn es sich um Dinge wie Diabetes oder zu hohe Cholesterinwerte handelt, bei denen die Ernährungsgewohnheiten die ausschlaggebende Rolle spielen. Die Ärzteschaft konzentriert sich bei der Behandlung eher auf Medikamente, obwohl eine Ernährungsumstellung oftmals nicht nur sicherer, sondern auch wirkungsstärker und weitaus patientenfreundlicher ist.

SCHMECKT DAS GANZE ÜBERHAUPT?

Wie gefiel den Studienteilnehmern diese Ernährungsweise eigentlich? Schließlich aßen sie weder Fleisch noch Käse oder irgendwelche anderen Tierprodukte, und auch ölige Pommes und andere fettige Speisen waren gestrichen. Mochten sie das Essen oder hatten sie das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen?

Um dies beantworten zu können, befragten wir unsere Studienteilnehmer ausführlich über ihre Ernährungsumstellung. Sie meldeten uns zurück, dass dieser neue Ansatz ihr Leben veränderte, und zwar nicht nur, weil er große Wirkung zeigte. Viele von ihnen waren auch überrascht, dass sich diese Umstellung leichter als andere Diäten bewerkstelligen ließ – wesentlich leichter als das Zählen von Kalorien oder Kohlenhydratgramm. Sie waren außerdem erleichtert, dass sie keine Low-Carb-

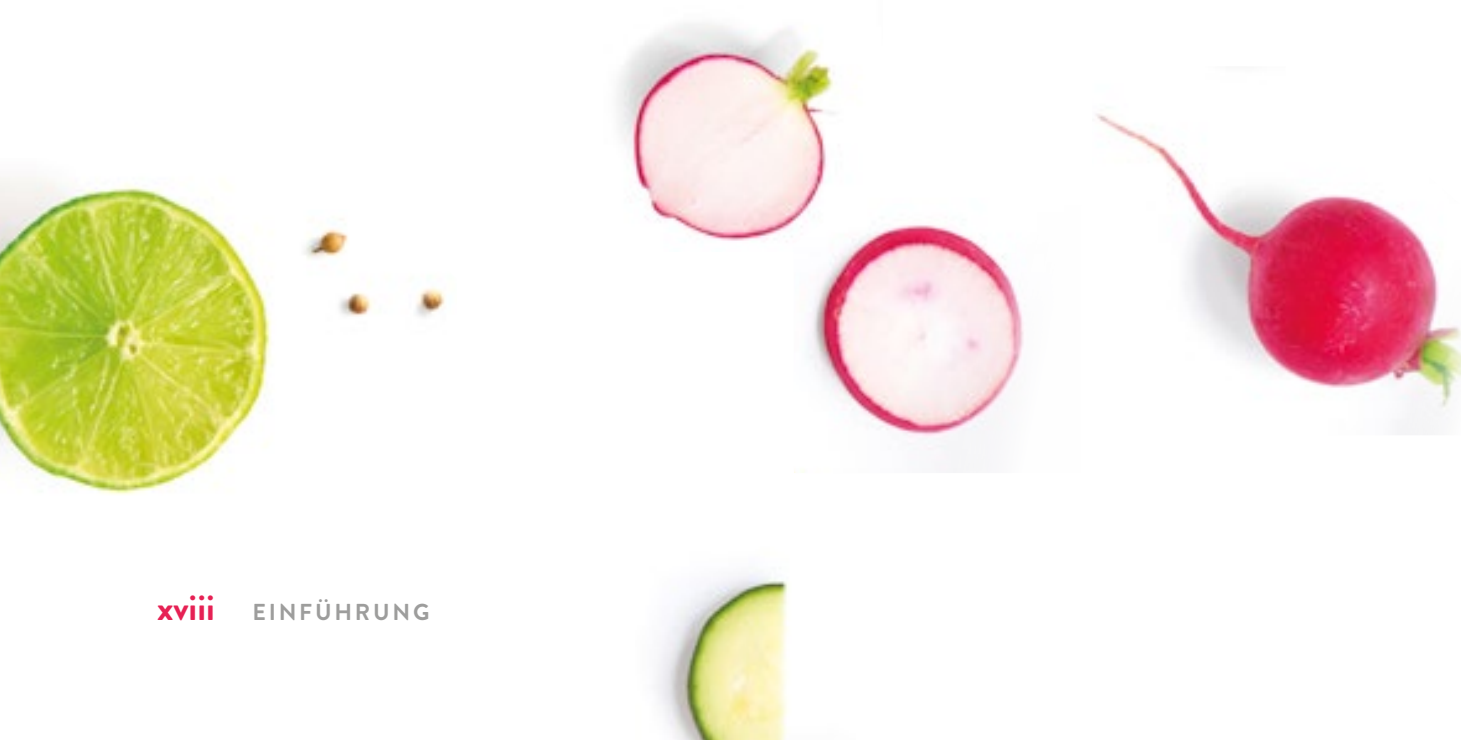
Diät mehr befolgen mussten, bei der sie sich schon beim bloßen Gedanken an eine Scheibe Brot oder eine Ofenkartoffel schuldig fühlten.

Da sie so viel essen durften, wie sie wollten, hatten sie nie Hunger. Und die große Auswahl an Gerichten und köstlichen Geschmacksrichtungen, die das Programm enthielt, ließ sie ihr Essen wirklich genießen – anders als bei den faden Diäten, die viele Teilnehmer zuvor ausprobiert hatten. Sie entdeckten neue Geschmacksrichtungen, neue Rezepte, neue Produkte und neue Restaurants. Viele nahmen diese Erfahrung weniger als Diät denn als Abenteuer wahr. Werfen Sie einen Blick auf die Rezepte in diesem Buch und Sie werden verstehen, was ich meine. Eine ganze Welt neuer Geschmackserlebnisse wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Doch vor allem wurden die Studienteilnehmer für ihre Mühe belohnt: Ungewollte Pfunde verschwanden ohne Sport, und ihr Medikamentenbedarf verringerte sich von Tag zu Tag. Viele berichteten, seit Jahren noch nie so viel Energie gehabt zu haben. Ihre Laborwerte verbesserten sich stetig. Und sie hatten plötzlich so stark wie noch nie das Gefühl, ihren Diabetes im Griff zu haben.

Wenn Sie also abnehmen, Ihren Diabetes bekämpfen oder andere gesundheitliche Probleme loswerden möchten, sind Sie hier genau richtig. Auf der ganzen Welt gibt es kulinarische Traditionen, die sich seit Jahrtausenden auf pflanzenbasierte Gerichte spezialisieren. Jetzt sind Sie an der Reihe. Die Rezepte in diesem Buch sind nicht nur eine köstliche Offenbarung für Ihre Geschmacksknospen, sondern auch ein wirkungsstarkes Mittel im Dienste Ihrer Gesundheit. Einige Rezepte sind spannende Variationen altbekannter Klassiker, während andere Sie in eine ganz neue Geschmackswelt entführen.

Wenn Sie mit dem Kochen beginnen, möchte ich Sie dazu ermuntern, auch andere hilfreiche Ressourcen zu Rate zu ziehen. Falls Sie »Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes« noch nicht gelesen haben, sollten Sie einen Blick auf die dort präsentierten detaillierten Informationen werfen. Auch meine anderen

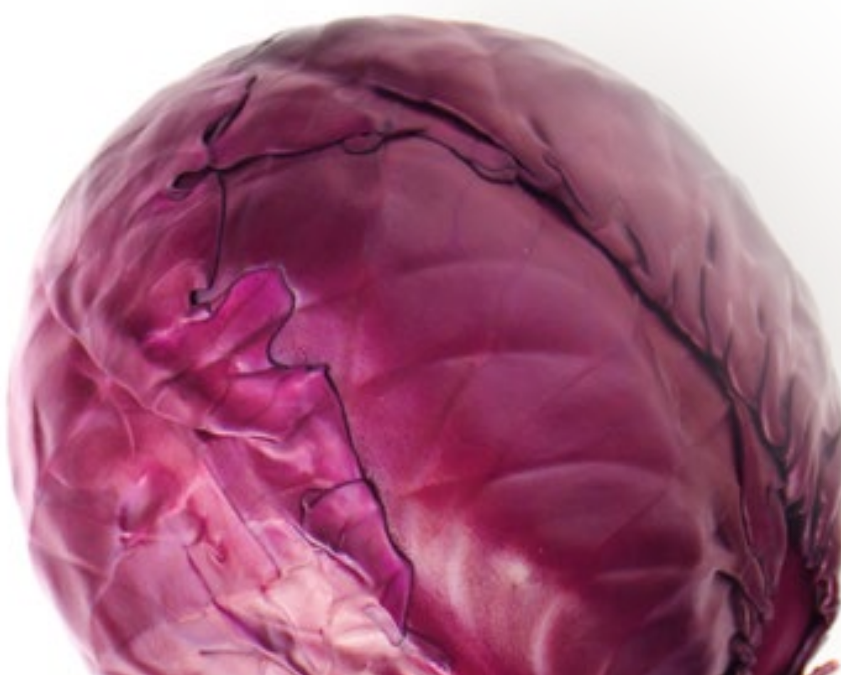


Bücher beschäftigen sich mit wichtigen Gesundheitsfragen – von der Prävention von Alzheimer bis hin zum Eliminieren chronischer Schmerzen. Meine Organisation, das *Physicians Committee for Responsible Medicine*, bietet eine ganze Reihe innovativer Programme und Leistungen an, über die Sie mehr auf der Webseite PCRM.org erfahren können. Dazu zählen:

- *The 21-Day Vegan Kickstart*, ein kostenfreies Online-Programm mit täglich neuen Rezepten, Menüs und Kochvideos, das jeden Monat neu beginnt.
- Das *Food for Life-Programm*, das von speziell ausgebildeten Instruktorinnen geleitet wird und in Dutzenden Gemeinden in den USA Ernährungs- und Kochkurse anbietet.
- Unser fortlaufendes Weiterbildungsprogramm für Ärzte, Pflegepersonal, Ernährungsberater und andere medizinische Fachkräfte sowie unsere jährlich stattfindende *International Conference on Nutrition in Medicine*.
- Das *Barnard Medical Center*, bei dem eine umfassende Ernährungseinschätzung und -beratung ein fester Bestandteil der medizinischen Versorgung ist.

Dreena Burton, die Entwicklerin der wunderbaren Rezepte in diesem Buch, hat ebenfalls eine Reihe großartiger eigener Bücher veröffentlicht. Darüber hinaus leitet sie *Dreena Burton's Plant-Powered Kitchen* (dreenaburton.com).

Ich hoffe, Sie haben Spaß am Erkunden dieser neuen kulinarischen Welt und lernen viele Dinge, über die Sie sich mit anderen austauschen können. Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit!



WAS BEDEUTET ES, DIABETES »UMZUKEHREN«?

2003 nahm ein Mann zu unserem Forschungsteam am *Physicians Committee for Responsible Medicine* Kontakt auf, weil er an einer Studie über Typ-2-Diabetes teilnehmen wollte. Seine gesamte Familie litt unter der Krankheit, und er selbst erhielt die Diagnose mit nur 31 Jahren. Zu Beginn der Studie war nicht nur sein Blutzuckerwert erhöht – er musste auch einiges an Gewicht abnehmen. Doch als er unter unserer Anleitung mit einem fettarmen und pflanzenbasierten Ernährungsprogramm begann, änderte sich alles. Sein Übergewicht schmolz förmlich dahin, und sein Blutzuckerwert sank von Tag zu Tag. Je mehr Wochen vergingen, umso besser ging es ihm. Sein Hausarzt war von seinen Fortschritten stark beeindruckt und setzte seine Diabetesmedikamente ab. Der Mann brauchte sie einfach nicht mehr. Irgendwann verbesserten sich seine Blutwerte so stark, dass sich nicht einmal die geringsten Anzeichen für einen Diabetes finden ließen. Er nahm überhaupt keine Diabetesmedikamente mehr, und sein Blutzuckerwert befand sich im völlig normalen Bereich.

Also stellte sich die Frage: Was sollen wir ihm erzählen? Auch ich hatte, so wie Sie vielleicht auch, noch gelernt, dass Diabetes unheilbar ist. Früher hieß es einfach »Einmal Diabetes, immer Diabetes«. Und trotzdem stand hier ein Mann, der jahrelang an dieser Krankheit gelitten hatte, jetzt aber keine Medikamente mehr bekam und trotzdem völlig normale Blutzuckerwerte hatte. Er hätte in jedes Krankenhaus dieser Welt marschieren können, und niemand wäre auch nur auf den Gedanken gekommen, dass er jemals Diabetes hatte. Sollten wir ihm also sagen, dass sein Diabetes verschwunden war?

Mittlerweile lässt sich diese Frage dank unserer Kollegen aus dem chirurgischen Bereich leichter beantworten. Bei Patienten, die nach adipositas-chirurgischen Eingriffen Hunderte Pfund verlieren, verschwindet der Diabetes oft. Deshalb kann sich die Ärzteschaft inzwischen besser mit der Idee anfreunden, dass sich Typ-2-Diabetes rückgängig machen lässt. Viele Ärzte haben bemerkt, dass die Bluttests von Menschen, die sehr viel Gewicht verloren oder ihre Ernährung grundlegend umgestellt haben, wieder Ergebnisse im normalen Bereich zeigen.

Doch »umkehren« ist kein medizinischer Begriff. Wenn ich von der »Umkehr von Typ-2-Diabetes« spreche, meine ich damit, dass sich der Erkrankungsprozess rückgängig machen lässt. Ein sich bisher ständig erhöhendes Körpergewicht verringert sich immer mehr. Cholesterin- und Blutdruckwerte, die sich immer weiter ver-



schlechterten, verbessern sich wieder. Blutzuckerwerte, die sich nur sehr schwer kontrollieren ließen, beginnen ebenfalls zu sinken – oftmals so stark, dass die Medikation verringert oder ganz abgesetzt werden muss. Manchmal verbessert sich ein Typ-2-Diabetes so sehr, dass er gar nicht mehr nachweisbar ist, und auch Beschwerden wie eine schmerzhaftes Neuropathie können abklingen.

Beachten Sie aber Folgendes: Typ-1-Diabetes ist etwas völlig anderes und muss kontinuierlich mit Insulin behandelt werden, egal, wie stark Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten auch verbessern. Trotzdem kann eine Ernährungsumstellung auch bei Typ-1-Diabetes hilfreich sein, wie wir später noch sehen werden.

Bei Einzelpersonen lässt sich im Vorhinein nicht voraussagen, wie stark sich ihr jeweiliger Diabetes verbessern kann. Aber Sie können damit beginnen, indem Sie es anpacken. Ich wünsche Ihnen mit diesem wirkungsvollen Programm den größtmöglichen Erfolg!



FETTARMES KNUSPERMÜSLI

ERGIBT 6 PORTIONEN

Byebye, gekauftes Knuspermüsli! Diese Version ist wesentlich gesünder und fettärmer, hat aber jede Menge Geschmack!

ZUTATEN

260 g	Haferflocken	80 g	Apfelmus
2 TL	Zimt	1 TL	Vanilleextrakt
¼ TL	Meersalz	50 g	Rosinen, getrocknete
1 EL	Cashew- oder Mandelmus		Cranberrys oder andere
½ EL	Melasse		Trockenfrüchte
160 ml	brauner Reissirup		

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 150 °C vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Haferflocken, Zimt und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
3. Nussmus, Melasse, Sirup, Apfelmus und Vanilleextrakt in einen Mixer geben und glatt pürieren. In die Schüssel zu den trockenen Zutaten geben und alles gut miteinander vermengen.
4. Die Mischung auf das vorbereitete Backblech geben und 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal umrühren.
5. Ofen ausschalten, Trockenfrüchte untermischen und das Knuspermüsli weitere 10 bis 15 Minuten im warmen Ofen lassen. Backblech aus dem Ofen nehmen und Knuspermüsli vollständig abkühlen lassen.
6. In Stücke brechen und in einen luftdichten Behälter füllen.
7. Mit Pflanzenmilch und Obst servieren oder einfach als Snack zwischendurch knabbern.

PRO PORTION: 346 Kalorien, 8 g Protein, 68 g Kohlenhydrate, 22 g Zucker, 5 g Gesamtfettgehalt, 12 % Fettkalorien, 6 g Ballaststoffe, 116 mg Natrium



ASIAN-FUSION-HUMMUS

ERGIBT 8 PORTIONEN (CIRCA 1 LITER)

Dieses Hummus hat durch den Orangen- und Limettensaft und die feine Ingwernote einen leicht exotischen Geschmack. Einfach köstlich!

ZUTATEN

800 g	gekochte Kichererbsen (Dosen-Kichererbsen abgießen und spülen)	3 EL	Tamari-Soße
		60–	
2 EL	Orangensaft	80 ml	frisch gepresster Limettensaft
3 EL	Erdnussbutter oder Tahini	2–4 EL	Wasser
1	Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten	+	Meersalz zum Abschmecken, nach Geschmack
1 EL	frischer Ingwer, gerieben	1	Messerspitze Chiliflocken (optional)
1	entsteinte Dattel		

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen, Orangensaft, Erdnussbutter oder Tahini, Knoblauch, Ingwer, Dattel, Tamari-Soße, 60 ml Limettensaft und 2 EL Wasser in eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren. Abschmecken und für eine säuerlichere Note den restlichen Limettensaft unterrühren.
2. Für eine cremigere Konsistenz bei Bedarf 2 EL Wasser untermixen.
3. Mit Salz und Chiliflocken (falls verwendet) würzen.

PRO PORTION: 182 Kalorien, 9 g Protein, 26 g Kohlenhydrate, 6 g Zucker,
5 g Gesamtfettgehalt, 24 % Fettkalorien, 7 g Ballaststoffe, 555 mg Natrium



MAROKKANISCHES SALATDRESSING

ERGIBT 5 PORTIONEN (CIRCA 160 ML)

Dieses Dressing passt perfekt zu unserem herzhaft-sättigenden Marokkanischen Bohnensalat (folgende Seite), schmeckt aber auch wunderbar zu gedünstetem Gemüse und anderen Salaten.

ZUTATEN

60 ml Zitronensaft	1 sehr kleine Knoblauchzehe
60 ml Wasser	¼ TL Paprikapulver
1 EL Tahini	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 ½ EL Ahornsirup	½ TL Zimt
2 TL frischer Ingwer, grob gehackt	½ TL Meersalz

ZUBEREITUNG

Zitronensaft, Wasser, Tahini, Sirup, Ingwer, Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt und Salz in einen Mixer geben und glatt pürieren.

Siehe Foto Seite 93.

PRO PORTION (2 EL): 36 Kalorien, 1 g Protein, 6 g Kohlenhydrate, 4 g Zucker, 2 g Gesamtfettgehalt, 37 % Fettkalorien, 1 g Ballaststoffe, 227 mg Natrium



MAROKKANISCHER BOHNENSALAT

ERGIBT 4 PORTIONEN

Party-Salat gefällig? Dank seiner aromatischen und abwechslungsreichen Zutaten wird dieser herzhaft, sättigende und schnell gemachte Salat garantiert ein Erfolg!

ZUTATEN

- | | |
|---|--|
| 1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgegossen und gespült | 5 EL getrocknete Aprikosen, gehackt |
| 1 Dose (400 g) schwarze Bohnen, abgegossen und gespült (oder 250 g gekochtes Getreide wie brauner Reis oder Quinoa) | 5 EL gehackte Frühlingszwiebeln |
| 1 rote Paprika, gewürfelt | 2 Handvoll grob gehackter Babyspinat |
| ⅓ Zucchini, gewürfelt (oder Gurke) | 125 ml Marokkanisches Salatdressing (Seite 94) |
| | + Meersalz nach Geschmack |
| | + frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack |

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen, Bohnen, rote Paprika, Zucchini, Aprikosen, Frühlingszwiebeln und Spinat in eine große Schüssel geben und vermischen.
2. Dressing darüber geben und verrühren.
3. Abschmecken und auf Wunsch mehr Dressing hinzufügen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
4. Servieren oder abdecken und mehrere Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Siehe Foto Seite 93.

PRO PORTION: 278 Kalorien, 13 g Protein, 50 g Kohlenhydrate, 15 g Zucker, 4 g Gesamtfettgehalt, 13 % Fettkalorien, 15 g Ballaststoffe, 527 mg Natrium



ZWEIERLEI KARTOFFELGRATIN

ERGIBT 5 PORTIONEN

Alle lieben Kartoffelgratin! Diese Kombination aus Kartoffeln und Süßkartoffeln macht den Klassiker zum vollen Erfolg!

ZUTATEN

KARTOFFELBASIS

- 120 g gekochte Cannellini- oder andere weiße Bohnen
- 8 EL Frühlingszwiebeln, gehackt (weiße Wurzel) oder 5 EL Schalotten oder Zwiebeln, gehackt
- 1 EL Hefeflocken
- 2 TL Dijonsenf
- 1 TL Meersalz
- ½ TL getrockneter Rosmarin oder 1 TL frischer Rosmarin, gehackt
- 1 Messerspitze frisch gemahlenes Muskat
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 560 ml fettarme Pflanzenmilch
- 1 ½ EL frisch gepresster Zitronensaft

1 ½ EL Tahini

- + frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken (optional)

500–600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder rote), in dünne Scheiben geschnitten, Schälen optional (siehe Kartoffel-Hinweis)

500–600 g Süßkartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

TOPPING

8 EL hochwertige Semmelbrösel (siehe Topping-Hinweis)

½ EL Hefeflocken

1 Prise Meersalz



ZUBEREITUNG

1. **FÜR DIE KARTOFFELBASIS:** Bohnen, Zwiebeln, Hefeflocken, Senf, Salz, Rosmarin, Muskat, Knoblauch, Pflanzenmilch, Zitronensaft, Tahini und Pfeffer (falls verwendet) in einen Mixer geben und ganz glatt pürieren.
2. Ofen auf 200 °C vorheizen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und auf die unterste Backofenschiene schieben, um eventuell heruntertropfende Flüssigkeit aufzufangen.
4. Eine Auflaufform (circa 20 × 30 cm) leicht mit Kochspray einsprühen.
5. Ein Viertel der Soße in die vorbereitete Form geben, bis der Boden mit einer dünnen Schicht bedeckt ist.
6. Eine Schicht Kartoffelscheiben (circa die Hälfte der Gesamtmenge) in die Form legen. Mit einem weiteren Viertel Soße bedecken. (Es muss nicht exakt ein Viertel sein. Es ist nur wichtig, dass zwischen den Kartoffelschichten immer genug Soße ist.)
7. Alle Süßkartoffelscheiben darüber schichten. Drittes Viertel der Soße darüber gießen und glatt streichen.
8. Letzte Schicht aus Kartoffeln darauflegen. Restliche Soße darüber verteilen und glatt streichen.
9. **FÜR DAS TOPPING:** Semmelbrösel, Hefeflocken und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren.
10. Mischung über die Kartoffeln und die Soße streuen.
11. Auflaufform mit Aluminiumfolie abdecken. Gratin 50 bis 60 Minuten im Ofen backen, bzw. bis die Kartoffeln gar sind. Folie abnehmen und das Gratin weitere 5 bis 6 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. (Alternativ für einige Minuten den Backofengrill anstellen, damit die Oberfläche goldbraun wird.)
12. Vor dem Anschneiden und Servieren 5 bis 10 Minuten durchziehen und abkühlen lassen.

KARTOFFEL-HINWEIS: Sie können das Verhältnis auch ganz nach Ihren Vorlieben anpassen. Wenn Sie das Gratin eher »soßiger« lieben, verwenden Sie insgesamt nur 1 Kilogramm Kartoffeln und Süßkartoffeln.

TOPPING-HINWEIS: Mandelmehl ist ein sehr leckerer und glutenfreier Ersatz für Semmelbrösel. Verwenden Sie statt der 8 EL Semmelbrösel 4 EL Mandelmehl. Wenn Sie eine Kombination davon ausprobieren möchten, verwenden Sie je 4 EL Mandelmehl und 4 EL Semmelbrösel.

PRO PORTION: 266 Kalorien, 11 g Protein, 48 g Kohlenhydrate, 9 g Zucker, 4 g Gesamtfettgehalt, 14 % Fettkalorien, 7 g Ballaststoffe, 806 mg Natrium



GEBACKENE SCHOKO-BANANEN

ERGIBT 5 PORTIONEN

Dieses Dessert ist unwiderstehlich! Sie werden begeistert sein, wie einfach es sich zubereiten lässt!

ZUTATEN

4-5 große reife Bananen, längs halbiert	2 EL vegane Schokotropfen (zum Garnieren)
2 EL Kokosblüten- oder Ahornsirup	1 EL gehackte Pecannüsse, Walnüsse, Mandeln oder Kürbiskerne (zum Garnieren)
1 EL Kakaopulver + ein paar Prisen Meersalz	

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 230 °C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Bananenhälften darauflegen.
3. Sirup, Kakaopulver und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren und über die Bananen träufeln.
4. Bananen 8 bis 10 Minuten im Ofen backen, bis sie weich und karamellisiert sind.
5. Mit Schokotropfen und gehackten Nüssen oder Kernen garnieren und servieren.

VORSCHLAG: Mit einem Klecks pflanzlichem Vanille-Joghurt oder einem Löffel Nice Cream servieren.

PRO PORTION: 146 Kalorien, 2 g Protein, 34 g Kohlenhydrate, 18 g Zucker, 3 g Gesamtfettgehalt, 16 % Fettkalorien, 4 g Ballaststoffe, 119 mg Natrium

INDEX

A

- A1C, Verbesserung von 3
- adipositas-chirurgische Eingriffe xxii
- Adzukibohnen
 - Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
 - Jamaikanischer Eintopf 134
 - Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
- Amaranth
 - Amaranth-Porridge 30
- Aminosäuren, in Proteinen 15
- Ananas
 - Ananas-Bananen-Eis 223
 - Eiscreme-Smoothie 59
 - Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 - Zitronen-Ananas-Muffins 38
- Äpfel
 - Apple Crisp 216
 - Gegrilltes Nussmus-Sandwich für Champions 112
 - Kinderleichte Bratäpfel 215
 - Müsli für Champions 20
 - Regenbogen-Quinoa-Salat 102
 - Winterobstsalat 104
- Apfelmark
 - Beeren-Cobbler 229
 - Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
 - Fettarmes Knuspermüsli 22
 - Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
 - Kakao-Karotten-Muffins 41
 - Leichte Tahinisoße 85
- Artischocken
 - Italienischer Bohnensalat 106
 - Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
 - Pizza! Pizza! 153
- Aufstriche und Dips 63
 - Asian-Fusion-Hummus 76
 - Aufgepeppte Salsa 78
 - Avocado-Hummus 69
 - Baba Ghanoush aus Linsen 75
 - Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72
 - Einfaches Hummus 64
 - Frische Salsa 66

- Grün-vor-Neid-Guacamole 73
- Hummus aus grünen Kichererbsen 74
- Rauchiger roter Dip 77
- Schokoladen-Orangen-Dip 67
- Unwiderstehlicher Weisse-Bohnen-Dip 79
- Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote 68
- Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

Avocado

- Aufgepeppte Salsa 78
- Avocado-Basilikum-Dressing 96
- Avocado-Hummus 69
- Bravo-Cado-Pastasalat 100
- Edam-Avo-Pasta 173
- Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
- Grün-vor-Neid-Guacamole 73
- Miso-Avocado-Toast 35
- Schnelle Quesadillas 51

B

- Baba Ghanoush
 - Baba Ghanoush aus Linsen 75
- Bacon-Ersatz
 - Pilz-»Bacon«-Streifen 197
- Ballaststoffe 5, 7, 10-11
- Balsamico-Essig
 - Balsamico-Reduktion 83
- Bananen
 - Ananas-Bananen-Eis 223
 - Bananenbrot-Nice-Cream 214
 - Bananenbrot-Pudding 219
 - Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
 - Eiscreme-Smoothie 59
 - Frühstücksreiskuchen 28
 - Gebackene Schoko-Bananen 221
 - Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
 - Gemixter Bananenkuchen 209
 - Goji-Göttinnen-Smoothie 62
 - Großer grüner Smoothie 56
 - Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 - Haferbrei-Muffins 43
 - Himbeer-Nice-Cream 222
 - Kochbananen 134
 - Mango-Nice-Cream 225
 - Polenta-Frühstücksküchlein 36
 - Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213

- Winterobstsalat 104
- Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
- Barbecue-Soße**
 - Barbecue-Linsen 156
 - BBQ-Bohnen-Burger 145
- Basilikum**
 - Avocado-Basilikum-Dressing 96
 - Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72
 - Grüne-Göttin-Dressing 87
 - Hummus aus grünen Kichererbsen 74
 - Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus getrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
 - Pizza! Pizza! 153
 - Thailändische rote Linsen 161
- Beeren 10. Siehe Heidel-, Him-, Erdbeeren**
 - Beeren-Cobbler 229
 - Beeren-»Scuffins« 48
 - Goji-Göttinen-Smoothie 62
 - Haferflocken-Beeren-Brei 24
 - Overnight Oats mit Beeren 37
 - Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
- Beilagen 183**
 - Blitzschnelles Knoblauchbrot 196
 - Focaccia 190
 - Gebackener Blumenkohl mit Käsenote 204
 - Gebackener Tamari-Tofu 187
 - Gegrillter Spargel 200
 - Geröstete marokkanische Kichererbsen 202
 - Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
 - Kokos-Curry-Reis 186
 - Marinierte grüne Bohnen 192
 - Pilz-»Bacon«-Streifen 197
 - Sesam-Brokkoli 189
 - Süßkartoffelchips 198
 - Teriyaki-Kichererbsen 203
 - Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191
 - Würzige Süßkartoffel-Pommes 195
- Birnen**
 - Winterobstsalat 104
- Blattsalat**
 - Olivias Dinner-Salat 108
- Blumenkohl**
 - Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
 - Blumenkohl-Chili 127
 - Gebackener Blumenkohl mit Käsenote 204
 - Gekrönte Süßkartoffeln 144
 - Gemüse-Allerlei 130
 - Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
 - Jamaikanischer Eintopf 134
 - Pasta Carbonara 168
 - Rühr-Blumenkohl 52
- Blumenkohl, Kreuzblütler 9**
- Blutzuckerkontrolle, Verbesserung der xix**
- Blutzuckermessgerät xvi**
- Blutzucker senken durch vegane Ernährung xix, xxii–xxiii,**
- Bohnen. Siehe Adzukibohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Pintobohnen, schwarze Bohnen, Sojabohnen, weiße Bohnen**
- Glykämischer Index von 9**
- Bohnensprossen, Mungo-Pflanzenpower Pad Thai 158**
- Bratensoße**
 - Unkomplizierte Bratensoße 82
- Brauner Reis**
 - 10-Minuten-Reispfanne 165
 - BBQ-Bohnen-Burger 145
 - Frühstücksreiskuchen 28
 - Griechischer Reissalat 97
 - Miso-Reisküchlein 150
 - Power Lunch Bowl 91
 - Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
- Brokkoli**
 - Gekrönte Süßkartoffeln 144
 - Sesam-Brokkoli 189
- Brokkoli, Kalzium in 16**
- Brokkoli, Kreuzblütler 9, 12**
- Brot**
 - Blitzschnelles Knoblauchbrot 196
 - Croutons mit Käsenote 109
 - Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
 - Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
 - Miso-Avocado-Toast 35
 - Süßkartoffel-Toasts 32
- Brot, Blutzucker und xviii, 8**
- Brownies**
 - No-bake Brownie-Bissen 208
- Brustkrebs, Sojaprodukte und Prävention von 11**
- Burger**
 - BBQ-Bohnen-Burger 145
 - Einfache Linsen-Burger 146
 - Italienische Kichererbsen-Burger 176
 - Power-Pilz-Burger 142
 - Sunshine-Burger 147
- C**
 - Caesar-Dressing, Traumhaftes 90
 - Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
 - Chiasamen
 - Erdbeer-Chia-Pudding 211

Chili 178-179
 Blumenkohl-Chili 127
 Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
 Chipotle-Soße
 Chipotle-geküsster Maissalat 99
 Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
 Cholesterinkontrolle durch vegane Ernährung xix, xxiii, 3, 6
 Cranberry-Saft
 Obstsaftschorle 61
 Croutons mit Käsenote 109
 Currypaste
 Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
 Thailändische rote Linsen 161
 Currypulver
 Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
 Kokos-Curry-Reis 186

D

Datteln
 Bananenbrot-Nice-Cream 214
 Fein gesalzene Karamellsoße 218
 Kichererbsen-Eintopf 157
 Kinderleichte Bratäpfel 215
 Magischer Schokoguss 228
 No-Bake Brownie-Bissen 208
 Schokoladen-Orangen-Dip 67
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
 Zimtschnecken-Haferbrei 45
 Desserts 207
 Ananas-Bananen-Eis 223
 Apple Crisp 216
 Bananenbrot-Nice-Cream 214
 Bananenbrot-Pudding 219
 Beeren-Cobbler 229
 Erdbeer-Chia-Pudding 211
 Fein gesalzene Karamellsoße 218
 Gebackene Schoko-Bananen 221
 Gemixter Bananenkuchen 209
 Haferkekse 224
 Himbeer-Nice-Cream 222
 Kichernder Schokoladenkuchen 226
 Kinderleichte Bratäpfel 215
 Magischer Schokoguss 228
 Mango-Nice-Cream 225
 No-bake Brownie-Bissen 208
 Orangen-Mango-Creme 212
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
 Diabetes
 Ernährung zur Umkehr von 1-16
 grundlegende Fakten 1-3

Haupttypen von 2
 Komplikationen durch 3
 Lebensmittel und 4, 6-8, 11
 Umkehr von 1
 Ursachen von xviii
 Diabetes-Diät, konventionelle xvi, xix, 3-4
 Diabetesmedikamente xxii, 3, 7
 diabetische Neuropathie 3
 Dr. Barnards Revolutionäre Methode gegen Diabetes xx
 Dressing. Siehe Salatdressing

E

Edamame
 Edam-Avo-Pasta 173
 Grün-vor-Neid-Guacamole 73
 Eintöpfe. Siehe Suppen und Eintöpfe
 Eiscreme
 Ananas-Bananen-Eis 223
 Bananenbrot-Nice-Cream 214
 Eiscreme-Smoothie 59
 Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 Himbeer-Nice-Cream 222
 Mango-Nice-Cream 225
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
 Eisen
 Quellen von 10, 16
 Erbsen
 10-Minuten-Reispfanne 165
 Gemüse-Allerlei 130
 Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
 Pasta Carbonara 168
 Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
 Erdbeeren
 Beeren-»Scuffins« 48
 Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
 Erdbeer-Chia-Pudding 211
 Sommerobstsalat 105
 Ergänzungsmittel
 Vitamin B12 xvi
 Vitamin D xvi
 essentielle Aminosäuren 15

F

Falafel
 Falafel aus grünen Kichererbsen 181
 Fett
 Ablagerung in Zellen xviii, 2, 5
 gesättigte Fette 3-4, 6, 8
 in Fisch 8
 Kalorien in 5

Fisch, Fett in 8
 Fleischesser, Typ-2-Diabetes bei 2
 Focaccia 190
 Frühstück, Rezepte 19
 Amaranth-Porridge 30
 Beeren-»Scuffins« 48
 Cremiger Haferschrot 21
 Fettarmes Knuspermüsli 22
 Frühstücksreiskuchen 28
 Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 Haferbrei-Muffins 43
 Haferflocken-Beeren-Brei 24
 Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
 Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
 Kakao-Karotten-Muffins 41
 Miso-Avocado-Toast 35
 Müsli für Champions 20
 Overnight Oats mit Beeren 37
 Polenta-Frühstücksküchlein 36
 Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
 Rühr-Blumenkohl 52
 Schnelle Quesadillas 51
 Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
 Süßkartoffel-Toasts 32
 Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
 Zimtige Pancakes 27
 Zimtschnecken-Haferbrei 45
 Zitronen-Ananas-Muffins 38
 Frühstückscerealien, glykämischer
 Index von 8

G

Gelato
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
 Gemüse. Siehe bestimmte Gemüsesorten
 als Grundzutat 11
 bei einer Ernährung zur
 Umkehr von Diabetes 9
 Blattgemüse, gesunde Fette in 16
 Blattgemüse, glykämischer Index von 9
 Blattgemüse, Kalzium in 16
 grünes Blattgemüse, Protein in 15
 Kreuzblütlergemüse 9, 12
 rohes 12
 gesättigtes Fett 6, 17
 Getränke 53
 Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
 Eiscreme-Smoothie 59
 Goji-Göttinnen-Smoothie 62
 Großer grüner Smoothie 56
 Grüner Vanille-Chai-Latte 54
 Kurkuma-Milch 55

 Obstschaftschorle 61
 Zuckerfreie Limonade 60
 Gewichtsverlust 5-6
 Glukose
 Funktion von 1
 glutenfreie Ernährung 10
 Glykämischer Index (GI) 7
 Gojibeeren
 Goji-Göttinnen-Smoothie 62
 Granatapfel
 Obstschaftschorle 61
 Gremolata
 Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe
 mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
 Grüne Bohnen
 Gemüse-Allerlei 130
 Linsen-Minestrone 132
 Marinierte grüne Bohnen 192
 Grüner Tee
 Grüner Vanille-Chai-Latte 54
 Grünkohl
 Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
 Kalzium in 16
 Power Lunch Bowl 91
 Rühr-Blumenkohl 52
 Super-Grünkohl mit zerdrückten
 weißen Bohnen 113
 Guacamole
 Grün-vor-Neid-Guacamole 73
 Gurken
 Chipotle-geküsster Maissalat 99
 Griechischer Reissalat 97
 Großer grüner Smoothie 56
 Olivias Dinner-Salat 108
 Thun-Nicht-Salat 98

H

Haferflocken
 Beeren-»Scuffins« 48
 Fettarmes Knuspermüsli 22
 Haferbrei-Muffins 43
 Haferflocken-Beeren-Brei 24
 Haferkekse 224
 Müsli für Champions 20
 Overnight Oats mit Beeren 37
 Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
 Zimtschnecken-Haferbrei 45
 Haferschrot
 Cremiger Haferschrot 21
 hämisches Eisen 16
 Hanfsamen
 Mango-Hanf-Dressing 88

Hauptgerichte 137

- 10-Minuten-Reispfanne 165
- Barbecue-Linsen 156
- BBQ-Bohnen-Burger 145
- Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
- Edam-Avo-Pasta 173
- Einfache Linsen-Burger 146
- Falafel aus grünen Kichererbsen 181
- Gekrönte Süßkartoffeln 144
- Italienische Kichererbsen-Burger 176
- Kichererbsen-Eintopf 157
- Linsen-Bolognese 172
- Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
- Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
- Marinara-Soße 138
- Miso-Reisküchlein 150
- Orangen-Tofu 171
- Pasta Carbonara 168
- Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
- Pflanzenpower Pad Thai 158
- Pizza! Pizza! 153
- Pizzateig 151
- Power-Pasta 160
- Power-Pilz-Burger 142
- »Southwest«-Tofu 169
- Sunshine-Burger 147
- Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
- Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
- Thailändische rote Linsen 161
- Zünftige Lasagne 140
- Zweierlei Kartoffelgratin 154

Heidelbeeren

- Beeren-»Scuffins« 48
- Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
- Sommerobstsalat 105
- Zauberhafte Smoothie-Bowl 46

Himbeeren

- Beeren-»Scuffins« 48
- Goji-Göttinnen-Smoothie 62
- Haferflocken-Beeren-Brei 24
- Himbeer-Nice-Cream 222
- Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
- Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
- Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
- Zuckerfreie Limonade 60

Hülsenfrüchte. Siehe Bohnen,

- Linsen, Erbsen
- als Zutat 11

Inhaltsstoffe von 10

Nährstoffe in 13

Hummus

- Asian-Fusion-Hummus 76
- Avocado-Hummus 69
- Einfaches Hummus 64
- Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
- Hummus aus grünen Kichererbsen 74
- Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

I

Ingwer

- Asian-Fusion-Hummus 76

Insulin

- bei Diabetes 2
- Funktion von 1
- Insulinbehandlung bei Typ-1-Diabetes 3
- Insulinresistenz, Grund für xviii

Isoflavone, in Sojabohnen 11

J

Jalapeño-Schoten 66, 179

K

Kalorienbeschränkung 7

Kalorien in Fett 8, 12

Kalorien in Kohlenhydraten 5, 12

Kalziumquellen 8, 10

Karamell

- Fein gesalzene Karamellsoße 218

Karotten

- BBQ-Bohnen-Burger 145
- Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
- Blumenkohl-Chili 127
- Gemüse-Allerlei 130
- Kakao-Karotten-Muffins 41
- Olivias Dinner-Salat 108
- Power-Pasta 160
- Sunshine-Burger 147

Kartoffeln

- Gemüse-Allerlei 130
- Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
- Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
- Zweierlei Kartoffelgratin 154

Kekse

- Haferkekse 224

Kichererbsen

- Asian-Fusion-Hummus 76
- Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
- Einfaches Hummus 64
- Falafel aus grünen Kichererbsen 181

Geröstete marokkanische
Kichererbsen 202

Grün-vor-Neid-Guacamole 73

Hummus aus grünen Kichererbsen 74

Italienische Kichererbsen-Burger 176

Italienischer Bohnensalat 106

Kichererbsen-Eintopf 157

Kichererbsen-Schokoladenkuchen 226

Marokkanischer Bohnensalat 95

Sunshine Burger 147

Teriyaki-Kichererbsen 203

Thun-Nicht-Salat 98

Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

Kidneybohnen

BBQ-Bohnen-Burger 145

Blumenkohl-Chili 127

Gemüse-Allerlei 130

Linsen-Minestrone 132

Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

Kirschsaff

Obstsaffschorle 61

Knoblauch

Blitzschnelles Knoblauchbrot 196

Knuspermüsli

Fettarmes Knuspermüsli 22

Kochbananen

Jamaikanischer Eintopf 134

Kohlenhydrate xviii, 5, 7, 10, 12

Kokosmilch

Kokos-Curry-Reis 186

Komplikationen durch Diabetes 3

Krebs

Brustkrebs, Prävention von 11

Prostatakrebs, Prävention von 11

Krebs, Prävention von xvi, 9, 11, 14

Kreuzblütlergemüse 9, 12

Kuchen

Gemixter Bananenkuchen 209

Kichererbsen-Schokoladenkuchen 226

Kuhmilch, Diabetesrisiko durch 4

Kürbiskerne

Gebackene Schoko-Bananen 221

Müsli für Champions 20

No-Bake Brownie-Bissen 208

Pasta mit frischem Spinat und
Pesto aus sonnengetrockneten
Tomaten und Kürbiskernen 166

Popeyes grüner Salat 107

Kurkuma

Kurkuma-Milch 55

L

Lachs, Fett in 8

Lasagne

Zünftige Lasagne 140

Latte

Grüner Vanille-Chai-Latte 54

Limetten

Asian-Fusion-Hummus 76

Limetten-Dressing 86

»Southwest«-Tofu 169

Linsen

Baba Ghanoush aus Linsen 75

Barbecue-Linsen 156

Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133

Einfache Linsen-Burger 146

Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131

Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe
mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128

Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124

Linsen-Bolognese 172

Linsen-Chili für Kartoffelfans 121

Linsen-Minestrone 132

Linsen-Pilz-Tacofüllung 178

Power-Pasta 160

Rauchiger roter Dip 77

Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162

Thailändische rote Linsen 161

M

Mais

10-Minuten-Reispfanne 165

Aufgepeppte Salsa 78

Chipotle-geküsster Maissalat 99

Regenbogen-Quinoa-Salat 102

Thailändischer Mais-
Süßkartoffel-Eintopf 123

Maismehl

Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42

Mandelmus 22, 158, 213, 224

Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112

Mango

Eiscreme-Smoothie 59

Großer grüner Smoothie 56

Mango-Nice-Cream 225

Orangen-Mango-Creme 212

Medikamente

bei Diabetes xvi, xx, xxii,
versus Ernährung xix, 3, 5

Metformin 7, 13

**Milchprodukte, gesundheitliche
Risiken von** 2, 6, 17

Milchprodukte, Verzicht auf 4, 7

Minestrone

Linsen-Minestrone 132

Miso

Miso-Avocado-Toast 35

Miso-Reisküchlein 150

Muffins

Beeren-»Scuffins« 48

Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42

Kakao-Karotten-Muffins 41

Zitronen-Ananas-Muffins 38

Müsli. Siehe Knuspermüsli

Müsli für Champions 20

N

Nektarinen

Sommerobstsalat 105

niedriger Blutzucker xvi

niedriger glykämischer Index,

Lebensmittel mit 7

Nussmus

Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112

O

Obst. Siehe bestimmte Früchte

als Ernährungsbestandteil zur

Diabetesumkehr 8

Ballaststoffe in 5

glykämischer Index von 8

komplexe Kohlenhydrate in 5

Obstschaftschorle 61

Sommerobstsalat 105

Winterobstsalat 104

Öle, minimale Verwendung von 7

Oliven

Brava-Cado-Pastasalat 100

Griechische Linsen-Weiße-Bohnensuppe
mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128

Griechischer Reissalat 97

Italienische Kichererbsen-Burger 176

Italienischer Bohnensalat 106

Marinara-Pasta mit Artischocken
und Oliven 139

Olivias Dinnersalat 108

Pizza! Pizza! 153

Super-Grünkohl mit zerdrückten
weißen Bohnen 113

Omega-3-Fettsäuren 8

Orangen/Orangensaft

Asian-Fusion-Hummus 76

Eiscreme-Smoothie 59

Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25

Regenbogen-Quinoa-Salat 102

Schokoladen-Orangen-Dip 67

Winterobstsalat 104

P

Pancakes

Zimtige Pancakes 27

Pancake-Sirup

Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25

Paprika

10-Minuten-Reispfanne 165

Aufgepeppte Salsa 78

Bravo-Cado-Pastasalat 100

Chipotle-geküsster Maissalat 99

Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72

Frische Salsa 66

Gegrilltes Hummus-Sandwich 111

Italienischer Bohnensalat 106

Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124

Linsen-Pilz-Tacofüllung 178

Marokkanischer Bohnensalat 95

Pflanzenpower Pad Thai 158

Pizza! Pizza! 153

Popeyes grüner Salat 107

Power Lunch Bowl 91

Rauchiger roter Dip 77

Regenbogen-Quinoa-Salat 102

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118

Süßkartoffel-Cremesuppe mit
weißen Bohnen 120

Tex-Mex-Reis und Bohnen 174

Thailändischer Mais-

Süßkartoffel-Eintopf 123

Pasta

Bravo-Cado-Pastasalat 100

Cremige Zitronen-Tahini-
Pasta mit Spinat 149

Edam-Avo-Pasta 173

Linsen-Bolognese 172

Linsen-Minestrone 132

Marinara-Pasta mit Artischocken
und Oliven 139

Pasta Carbonara 168

Pasta mit frischem Spinat und
Pesto aus sonnengetrockneten
Tomaten und Kürbiskernen 166

Power-Pasta 160

Zünftige Lasagne 140

Pesto

Pesto aus sonnengetrockneten
Tomaten und Kürbiskernen 166

Petersilie

- Avocado-Hummus 69
- Edam-Avo-Pasta 173
- Falafel aus grünen Kichererbsen 181
- Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
- Großer grüner Smoothie 56
- Grüne-Göttin-Dressing 87
- Hummus auf frischen Kichererbsen 74

Pfirsiche

- Sommerobstsalat 105

Pflanzenmilch 11

- Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
- Eiscreme-Smoothie 59
- Goji-Göttinnen-Bowl 62
- Grüner Vanille-Chai-Latte 54
- Kurkuma-Milch 55
- Zauberhafte Smoothie-Bowl 46

Pflanzenöle, minimale Verwendung von 7

Pflaumen

- Sommerobstsalat 105

Pilze

- Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
- Pilz-»Bacon«-Streifen 197
- Power-Pilz-Burger 142
- Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
- Zünftige Lasagne 140

Pintobohnen 10

- Blumenkohl-Chili 127

Pizza

- Pizza! Pizza! 153
- Pizzateig 151

Polenta

- Polenta-Frühstücksküchlein 36
- Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44

Porridge

- Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44

Prostatakrebs 11

Protein 15

Pudding

- Bananenbrot-Pudding 219
- Erdbeer-Chia-Pudding 211

Q

Quinoa

- 10-Minuten-Reispfanne 165
- Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
- Power Lunch Bowl 91
- Regenbogen-Quinoa-Salat 102
- Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191

R

Reisnudeln

- Pflanzenpower Pad Thai 158

Rohkost 12

Rosinen

- Cremiger Haferschrot 21
- Fettarmes Knuspermüsli 22
- Haferbrei-Muffins 43
- Kakao-Karotten-Muffins 41
- Müsli für Champions 20
- Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
- Zimtschnecken-Haferbrei 45

S

Salatdressing

- Avocado-Basilikum-Dressing 96
- Balsamico-Reduktion 83
- Grüne-Göttin-Dressing 87
- Kräftige Senf-Vinaigrette 89
- Limetten-Dressing 86
- Mango-Hanf-Dressing 88
- Marokkanisches Salatdressing 94
- Traumhaftes Caesar-Dressing 90

Salate

- Bravo-Cado-Pastasalat 100
- Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
- Chipotle-geküsster Maissalat 99
- Griechischer Reissalat 97
- Italienischer Bohnensalat 106
- Marokkanischer Bohnensalat 95
- Olivias Dinner-Salat 108
- Popeyes grüner Salat 107
- Power Lunch Bowl 91
- Regenbogen-Quinoa-Salat 102
- Sommerobstsalat 105
- Thun-Nicht-Salat 98
- Winterobstsalat 104

Salsa

- Aufgepeppte Salsa 78
- Frische Salsa 66

Sandwiches

- Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
- Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
- Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113

Schokolade/Kakaopulver

- Kichererbsen-Schokoladenkuchen 226
- Magischer Schokoguss 228
- No-bake Brownie-Bissen 208
- Schokoladen-Orangen-Dip 67
- Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213

- Schorle
 - Obstschaftschorle 61
- Schwangerschaftsdiabetes 2
- schwarze Bohnen 10
 - Gekrönte Süßkartoffeln 144
 - Jamaikanischer Eintopf 134
 - Marokkanischer Bohnensalat 95
 - Power Lunch Bowl 91
 - Regenbogen-Quinoa-Salat 102
 - Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
 - Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
 - Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
- Scuffins
 - Beeren-»Scuffins« 48
- Senf
 - Kräftige Senf-Vinaigrette 89
- Sesamsamen
 - Sesam-Brokkoli 189
- Shepherd's Pie
 - Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
- Sirup
 - Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
- Smoothies
 - Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
 - Eiscreme-Smoothie 59
 - Goji-Göttinnen-Smoothie 62
 - Großer grüner Smoothie 56
 - Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
- Sojabohnen. Siehe Edamame
- Sojaprodukte, gesundheitliche Vorteile von 11
- Sonnenblumenkerne
 - Müsli für Champions 20
- Sonnengetrocknete Tomaten
 - Bravo-Cado-Salat 100
 - Italienischer Bohnensalat 106
 - Linsen-Bolognese 172
 - Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
 - Pizza! Pizza! 153
 - Sunshine-Burger 147
 - Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
- Soße, Dessert-
 - Fein gesalzene Karamellsoße 218
 - Orangen-Mango-Creme 212
- Soße, herzhaft
 - Balsamico-Reduktion 83
 - Leichte Tahinisoße 85
 - Marinara-Soße 138
 - Unkomplizierte Bratensoße 82
- Spargel
 - Gegrillter Spargel 200
- Spinat
 - Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
 - Großer grüner Smoothie 56
 - Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 - Grün-vor-Neid-Guacamole 73
 - Jamaikanischer Eintopf 134
 - Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
 - Popeyes grüner Salat 107
 - Power-Pasta 160
 - Rühr-Blumenkohl 52
 - Schnelle Quesadillas 51
 - Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
 - Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
 - Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
- Stillen zur Prävention von Diabetes 4
- Stoffwechsel nach den Mahlzeiten 6
- Suppen und Eintöpfe 117
 - Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
 - Blumenkohl-Chili 127
 - Gemüse-Allerlei 130
 - Goldene Linsen-Erbse-Suppe 131
 - Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
 - Jamaikanischer Eintopf 134
 - Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf 124
 - Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
 - Linsen-Minestrone 132
 - Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
 - Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126
 - Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
 - Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
- Süßkartoffeln
 - Gekrönte Süßkartoffeln 144
 - Goldene Linsen-Erbse-Suppe 131
 - Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
 - Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
 - Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126

Süßkartoffelchips 198
 Süßkartoffel-Cremesuppe mit
 weißen Bohnen 120
 Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
 Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
 Süßkartoffel-Toasts 32
 Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote 68
 Würziges Süßkartoffel-Hummus 71
 Würzige Süßkartoffel-Pommes 195
 Zweierlei Kartoffelgratin 154

T

Tacofüllung, Linsen-Pilz- 178

Tahini

Cremige Zitronen-Tahini-

Pasta mit Spinat 149

Leichte Tahinisoße 85

Tamari-Soße

Gebackener Tamari-Tofu 187

Teriyaki-Kichererbsen 203

Tierprodukte, Nachteile von 5-6

Tierprodukte, Verzicht auf xix, 2, 7

Tofu

Magischer Schokoguss 228

Orangen-Tofu 171

Pflanzenpower Pad Thai 158

Rühr-Blumenkohl 52

»Southwest«-Tofu 169

Thailändischer Mais-

Süßkartoffel-Eintopf 123

Tomaten. Siehe sonnengetrocknete Tomaten

Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133

Blumenkohl-Chili 127

Bravo-Cado-Pastasalat 100

Frische Salsa 66

Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe

mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128

Griechischer Reissalat 97

Kichererbsen-Eintopf 157

Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124

Linsen-Chili für Kartoffelfans 121

Linsen-Minestrone 132

Marinara-Pasta mit Artischocken

und Oliven 139

Marinara-Soße 138

Miso-Avocado-Toast 35

Pizza! Pizza! 153

Popeyes grüner Salat 107

Suppe aus gerösteten Tomaten

und Süßkartoffeln 126

Tortillas

Schnelle Quesadillas 51

Trauben

Olivias Dinner-Salat 108

Typ-1-Diabetes xxiii, 2-3

Typ-2-Diabetes xviii, xxii, 2, 4, 7, 14

V

vegane Diät/Ernährung

Wirkung bei Diabetes xix, 2

Vitamin B12 xvi, 12

Vitamin D 14-15

Vollkorngetreide. Siehe

bestimmte Getreidesorten

bei einer Ernährung zur Umkehr

von Diabetes 10, 13

W

Weißer Bohnen 10

Avocado-Hummus 69

Chipotle-geküsster Maissalat 99

Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe

mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128

Grüne-Göttin-Dressing 87

Hummus aus grünen Kichererbsen 74

Italienischer Bohnensalat 106

Schnelle Quesadillas 51

Schokoladen-Orangen-Dip 67

Super-GRünkohl mit zerdrückten

weißen Bohnen 113

Süßkartoffel-Cremesuppe mit

weißen Bohnen 120

Unwiderstehlicher Weißer-Bohnen-Dip 79

Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und

sonnengetrockneten Tomaten 114

Zweierlei Kartoffelgratin 154

Z

Zimt

Zimtige Pancakes 27

Zimtschnecken-Haferbrei 45

Zitrone

Cremige Zitronen-Tahini-

Pasta mit Spinat 149

Eiscreme-Smoothie 59

Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184

Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191

Zitronen-Ananas-Muffins 38

Zuckerfreie Limonade 60

Zöliakie 10

Zucker, Diabetes und xviii

INHALT

LESEHINWEISE	.xiv
EINFÜHRUNG	.xvi
VORWORT	.xx
KAPITEL 1	Diabetes rückgängig machen 1
KAPITEL 2	Volle Power bei jeder Mahlzeit 7
KAPITEL 3	Eine vollwertige und umfassende Ernährung 13
DIE REZEPTE	.19
DANKSAGUNG	.232
ÜBER DIE AUTOREN	.234
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	.235
INDEX	.236



REZEPTE



FRÜHSTÜCK	19
Müsli für Champions	20
Cremiger Haferschrot	21
Fettarmes Knuspermüsli	22
Haferflocken-Beeren-Brei	24
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup	25
Zimtige Pancakes	27
Frühstücksreiskuchen	28
Süßkartoffel-Frühstückshappen	29
Amaranth-Porridge	30
Süßkartoffel-Toasts	32
Miso-Avocado-Toast	35
Polenta-Frühstücksküchlein	36
Overnight Oats mit Beeren	37
Zitronen-Ananas-Muffins	38
Kakao-Karotten-Muffins	41
Heidelbeer-Maismehl-Muffins	42

Süßkartoffel-Toasts 32



Zitronen-Ananas-Muffins 38
Kakao-Karotten-Muffins 41
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42



Heidelbeer-Maismehl-Muffins,	42
Haferbrei-Muffins,	43
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel,	44
Zimtschnecken-Haferbrei,	45
Zauberhafte Smoothie-Bowl,	46
Beeren-»Scuffins«,	48
Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl,	49
Schnelle Quesadillas,	51
Rühr-Blumenkohl,	52

GETRÄNKE, 53

Grüner Vanille-Chai-Latte,	54
Kurkuma-Milch,	55
Großer grüner Smoothie,	56
Cremiger Erdbeer-Smoothie,	58
Eiscreme-Smoothie,	59
Zuckerfreie Limonade,	60
Obstschaftschorle,	61
Goji-Göttinnen-Smoothie,	62

AUFSTRICHE UND DIPS, 63

Einfaches Hummus,	64
Frische Salsa,	66
Schokoladen-Orangen-Dip,	67
Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote,	68
Avocado-Hummus,	69
Würziges Süßkartoffel-Hummus,	71
Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika,	72
Grün-vor-Neid-Guacamole,	73

Hummus aus grünen Kichererbsen.	74
Baba Ghanoush aus Linsen.	75
Asian-Fusion-Hummus.	76
Rauchiger roter Dip.	77
Aufgepeppte Salsa.	78
Unwiderstehlicher Weiße-Bohnen-Dip.	79

SOSSEN, DRESSINGS, SALATE UND SANDWICHES. 81

Unkomplizierte Bratensoße.	82
Balsamico-Reduktion.	83
Leichte Tahinisoße.	85
Limetten-Dressing.	86
Grüne-Göttin-Dressing.	87
Mango-Hanf-Dressing.	88
Kräftige Senf-Vinaigrette.	89
Traumhaftes Caesar-Dressing.	90
Power Lunch Bowl.	91
Marokkanisches Salatdressing.	94
Marokkanischer Bohnensalat.	95
Avocado-Basilikum-Dressing.	96
Griechischer Reissalat.	97

Zauberhafte Smoothie-Bowl 46



Marokkanisches Salatdressing 94
Marokkanischer Bohnensalat 95



Thun-Nicht-Salat,	98
Chipotle-geküsster Maissalat,	99
Bravo-Cado-Pastasalat,	100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl,	101
Regenbogen-Quinoa-Salat,	102
Winterobstsalat,	104
Sommerobstsalat,	105
Italienischer Bohnensalat,	106
Popeyes grüner Salat,	107
Olivias Dinner-Salat,	108
Croutons mit Käsenote,	109
Gegrilltes Hummus-Sandwich,	111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich,	112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen,	113
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten,	114

SUPPEN UND EINTÖPFE, 117

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln,	118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen,	120
Linsen-Chili für Kartoffelfans,	121
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf,	123

Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe
mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128



Pizzateig 151
Pizza! Pizza! 153



Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf.	124
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln.	126
Blumenkohl-Chili.	127
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata.	128
Gemüse-Allerlei.	130
Goldene Linsen-Erbсен-Suppe.	131
Linsen-Minestrone.	132
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe.	133
Jamaikanischer Eintopf.	134

HAUPTGERICHTE. 137

Marinara-Soße.	138
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven.	139
Zünftige Lasagne.	140
Power-Pilz-Burger.	142
Gekrönte Süßkartoffeln.	144
BBQ-Bohnen-Burger.	145
Einfache Linsen-Burger.	146
Sunshine-Burger.	147
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat.	149
Miso-Reisküchlein.	150
Pizzateig.	151
Pizza! Pizza!.	153
Zweierlei Kartoffelgratin.	154
Barbecue-Linsen.	156
Kichererbsen-Eintopf.	157
Pflanzenpower Pad Thai.	158
Power-Pasta.	160
Thailändische rote Linsen.	161



Süßkartoffel-Shepherd's Pie	162
10-Minuten-Reispfanne	165
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen	166
Pasta Carbonara	168
»Southwest«-Tofu	169
Orangen-Tofu	171
Linsen-Bolognese	172
Edam-Avo-Pasta	173
Tex-Mex-Reis und Bohnen	174
Italienische Kichererbsen-Burger	176
Linsen-Pilz-Tacofüllung	178
Falafel aus grünen Kichererbsen	181

BEILAGEN 183

Gerösteter Zitronen-Blumenkohl	184
Kokos-Curry-Reis	186
Gebackener Tamari-Tofu	187
Sesam-Brokkoli	189
Focaccia	190
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa	191

Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Leichte Tahinisoße 85



Erdbeer-Chia-Pudding 211



Marinierte grüne Bohnen,	192
Würzige Süßkartoffel-Pommes,	195
Blitzschnelles Knoblauchbrot,	196
Pilz-»Bacon«-Streifen,	197
Süßkartoffelchips,	198
Gegrillter Spargel,	200
Geröstete marokkanische Kichererbsen,	202
Teriyaki-Kichererbsen,	203
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote,	204

DESSERTS, 207

No-bake Brownie-Bissen,	208
Gemixter Bananenkuchen,	209
Erdbeer-Chia-Pudding,	211
Orangen-Mango-Creme,	212
Traumhaftes Schokoladen-Gelato,	213
Bananenbrot-Nice-Cream,	214
Kinderleichte Bratäpfel,	215
Apple Crisp,	216
Fein gesalzene Karamellsoße,	218
Bananenbrot-Pudding,	219
Gebackene Schoko-Bananen,	221
Himbeer-Nice-Cream,	222
Ananas-Bananen-Eis,	223
Haferkekse,	224
Mango-Nice-Cream,	225
Kichernder Schokoladenkuchen,	226
Magischer Schokoguss,	228
Beeren-Cobbler,	229

Thun-Nicht-Salat,	.98
Chipotle-geküsster Maissalat,	.99
Bravo-Cado-Pastasalat,	.100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl,	.101
Regenbogen-Quinoa-Salat,	.102
Winterobstsalat,	.104
Sommerobstsalat,	.105
Italienischer Bohnensalat,	.106
Popeyes grüner Salat,	.107
Olivias Dinner-Salat,	.108
Croutons mit Käsenote,	.109
Gegrilltes Hummus-Sandwich,	.111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich,	.112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen,	.113
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten,	.114

SUPPEN UND EINTÖPFE,117

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln,	.118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen,	.120
Linsen-Chili für Kartoffelfans,	.121
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf,	.123

Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe
mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128



Pizzateig 151
Pizza! Pizza! 153



Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf.	124
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln.	126
Blumenkohl-Chili.	127
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata.	128
Gemüse-Allerlei.	130
Goldene Linsen-Erbсен-Suppe.	131
Linsen-Minestrone.	132
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe.	133
Jamaikanischer Eintopf.	134

HAUPTGERICHTE. 137

Marinara-Soße.	138
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven.	139
Zünftige Lasagne.	140
Power-Pilz-Burger.	142
Gekrönte Süßkartoffeln.	144
BBQ-Bohnen-Burger.	145
Einfache Linsen-Burger.	146
Sunshine-Burger.	147
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat.	149
Miso-Reisküchlein.	150
Pizzateig.	151
Pizza! Pizza!.	153
Zweierlei Kartoffelgratin.	154
Barbecue-Linsen.	156
Kichererbsen-Eintopf.	157
Pflanzenpower Pad Thai.	158
Power-Pasta.	160
Thailändische rote Linsen.	161



Süßkartoffel-Shepherd's Pie	162
10-Minuten-Reispfanne	165
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen	166
Pasta Carbonara	168
»Southwest«-Tofu	169
Orangen-Tofu	171
Linsen-Bolognese	172
Edam-Avo-Pasta	173
Tex-Mex-Reis und Bohnen	174
Italienische Kichererbsen-Burger	176
Linsen-Pilz-Tacofüllung	178
Falafel aus grünen Kichererbsen	181

BEILAGEN 183

Gerösteter Zitronen-Blumenkohl	184
Kokos-Curry-Reis	186
Gebackener Tamari-Tofu	187
Sesam-Brokkoli	189
Focaccia	190
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa	191

Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Leichte Tahinisoße 85



Erdbeer-Chia-Pudding 211



Marinierte grüne Bohnen,	192
Würzige Süßkartoffel-Pommes,	195
Blitzschnelles Knoblauchbrot,	196
Pilz-»Bacon«-Streifen,	197
Süßkartoffelchips,	198
Gegrillter Spargel,	200
Geröstete marokkanische Kichererbsen,	202
Teriyaki-Kichererbsen,	203
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote,	204

DESSERTS, 207

No-bake Brownie-Bissen,	208
Gemixter Bananenkuchen,	209
Erdbeer-Chia-Pudding,	211
Orangen-Mango-Creme,	212
Traumhaftes Schokoladen-Gelato,	213
Bananenbrot-Nice-Cream,	214
Kinderleichte Bratäpfel,	215
Apple Crisp,	216
Fein gesalzene Karamellsoße,	218
Bananenbrot-Pudding,	219
Gebackene Schoko-Bananen,	221
Himbeer-Nice-Cream,	222
Ananas-Bananen-Eis,	223
Haferkekse,	224
Mango-Nice-Cream,	225
Kichernder Schokoladenkuchen,	226
Magischer Schokoguss,	228
Beeren-Cobbler,	229

Dieses Programm bekämpft Diabetes auf sehr wirkungsvolle Weise. Unser Fokus liegt nicht auf Pillen oder Injektionen, sondern auf Lebensmitteln. Sie halten die köstlichste »Verordnung« in Ihren Händen, die Sie sich überhaupt vorstellen können. Eine Ernährungsumstellung kann Ihre Gesundheit auf dramatische Weise verbessern und den Diabetes sogar ganz verschwinden lassen, und zwar in jeder Hinsicht.

Doch bevor wir loslegen, sollten Sie folgende Hinweise beachten:

KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT. • Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darüber, dass Sie Ihre Essgewohnheiten verbessern. Eine Ernährungsumstellung ist natürlich nichts Gefährliches – ganz im Gegenteil. Sie ist außerordentlich gesund. Doch eine wirkungsstarke Ernährungsumstellung kann in Kombination mit den Medikamenten, die Sie womöglich einnehmen, zu einem zu starken Abfall Ihres Blutzuckerspiegels führen. Und Sport lässt Ihren Blutzuckerspiegel noch weiter sinken. Also beraten Sie sich gleich von Anfang an mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, damit Ihre Medikamente zum richtigen Zeitpunkt entsprechend angepasst oder ganz abgesetzt werden können.

VERWENDEN SIE EIN BLUTZUCKERMESSGERÄT. • Es hilft Ihnen dabei, Ihre Fortschritte nachzuverfolgen. Es zeigt Ihnen auch an, wann Ihr Blutzucker so stark gesunken ist, dass Ihr Arzt Ihre Medikation verringern oder sogar ganz absetzen kann.

ERNÄHREN SIE SICH UMFASSEND UND VOLLWERTIG. • Auch wenn die Lebensmittel, die Sie in diesem Buch kennenlernen, sehr nährreich sind – sogar nährreicher als die, die bei anderen Diabetes-Diäten empfohlen werden –, gibt es einige Ergänzungsmittel, die ich nachdrücklich empfehle.

- Vitamin B₁₂ ist für gesunde Nerven und Blutzellen unverzichtbar. Es wird aber weder von Pflanzen noch von Tieren gebildet. Wenn Sie beginnen, sich pflanzenbasiert zu ernähren, sollten Sie deshalb ein B₁₂-Ergänzungsmittel einnehmen. Das kann sowohl ein reguläres Multivitaminpräparat sein, das immer B₁₂ enthält, oder ein spezielles B₁₂-Ergänzungspräparat. B₁₂-Ergänzungsmittel gibt es in Drogerien, Reformhäusern oder Apotheken. Alle diese Mittel enthalten die täglich empfohlene Menge oder sogar mehr. In Kapitel 3 gehen wir noch einmal genauer auf Vitamin B₁₂ ein.
- Vitamin D hilft dem Körper dabei, Kalzium aus den verzehrten Lebensmitteln aufzunehmen, und schützt außerdem auch vor Krebs. In sonnigen Gefilden kann Ihr Körper dank der Sonneneinstrahlung auf Ihrer Haut all das von ihm benö-



tigte Vitamin D selbst bilden. Wenn Sie aber in einer weniger sonnigen Gegend leben, den größten Teil Ihrer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen oder Sonnencreme benutzen, ist Ihr Vitamin-D-Wert sehr wahrscheinlich zu niedrig. Ein Ergänzungsmittel mit 2.000 IE pro Tag ist dann eine sichere und sinnvolle Maßnahme.

VERBREITEN SIE DIESE GUTEN NACHRICHTEN. • Vielleicht kennen Sie andere Menschen, die mit Diabetes, Übergewicht oder anderen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben. Viele Leute haben von dem Ansatz, der in diesem Buch beschrieben wird, wahrscheinlich noch nichts gehört. Es würde auch ihnen enorm helfen, wenn Sie die Informationen, die Sie hier finden, mit ihnen teilen.

Also legen wir los!

EINFÜHRUNG

Es waren Forscher der Yale University, die unser Verständnis von Diabetes revolutionierten. Damals lautete die gängige Annahme, dass Diabetes durch den Konsum von zu viel Zucker oder zu vielen kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot oder Kartoffeln verursacht wird. Eine nachvollziehbare Auffassung – schließlich haben Menschen mit Diabetes ja auch zu viel Zucker in ihrem Blut. Es war also völlig logisch, das Problem mit dem Konsum von zu vielen Süßigkeiten, zu vielen Softdrinks, zu viel Brot usw. in Zusammenhang zu bringen. Also wurden Hunderte Ratgeber geschrieben, die den Leuten ans Herz legten, weniger Zucker, Kartoffeln, Obst, Pasta, Bohnen und andere süße oder stärkehaltige Lebensmittel zu essen. Doch leider brachten diese Ernährungsveränderungen nicht viel.

Dank eines High-Tech-Verfahrens namens Magnetresonanztomographie konnten die Yale-Forscher direkt in die Zellen von Diabetes Betroffenen hineinschauen. Was sie dort fanden, stellte unser Verständnis dieser Krankheit völlig auf den Kopf.

Das Yale-Team stieß auf mikroskopisch kleine Fettpartikel, die sich in den Muskel- und Leberzellen der Testpersonen versteckten. Dabei handelte es sich nicht um Bauch- oder Oberschenkelfett. Nein, es war Fett *innerhalb* der Muskel- und Leberzellen. Dieses Fett stammte von den Lebensmitteln, die die Betroffenen gegessen hatten. Es war bis in ihre Zellen vorgedrungen und hatte sich dort abgelagert. Von dort aus hinderten diese Fettpartikel den Zucker daran, in die Zellen zu gelangen. Genauer gesagt beeinträchtigten die Fettpartikel die Wirkung des Insulins – des Hormons, das den Zucker normalerweise in unsere Zellen leitet. Wenn dieser Prozess gestört wird, lagert sich der Zucker außerhalb unserer Zellen ab – in unserer Blutbahn.

Mit anderen Worten wird Diabetes nicht durch zu viel Zucker oder Kohlenhydrate verursacht, sondern durch eine Fettablagerung in unseren Zellen. Dies wiederum führt zu einer Insulinresistenz: Das Insulin zeigt keine normale Wirkung mehr. Es stellte sich übrigens auch heraus, dass sich Typ-2-Diabetes nicht mit einem Verzicht auf Kartoffeln, Brot, Obst und süße oder stärkehaltige Lebensmittel bekämpfen lässt. Stattdessen müssen wir etwas gegen die Fettablagerung in unseren Zellen tun.

Unser Forscherteam am *Physicians Committee for Responsible Medicine* arbeitet seit Langem an verschiedenen Möglichkeiten, um genau das zu erreichen. Wir testeten eine Ernährungsweise, die keinerlei tierische Fette und kaum Pflanzenöl enthielt. Theoretisch müsste diese zu einem Abbau der zellinternen Fettablagerungen führen. In einem direkten Vergleich mit Betroffenen von Typ-2-Diabetes stellten wir dieser fettarmen veganen Diät eine konventionelle »Diabetes-Diät« gegenüber.

Die Ergebnisse waren spektakulär. Nach 22 Wochen bewirkte die vegane Diät im Vergleich zur konventionellen Diabetes-Diät eine dreimal so starke Verbesserung der Blutzuckerkontrolle. Das war umso bemerkenswerter, weil die Testpersonen mit der konventionellen Diät sorgfältig auf stark eingeschränkte Portionsgrößen achteten und bei Kohlenhydraten große Vorsicht walten ließen. Die Testpersonen aus der veganen Gruppe konnten währenddessen so viel essen, wie sie wollten – ganz ohne Einschränkungen ihrer Kalorien- oder Kohlenhydratmenge und ohne eine Begrenzung ihrer Portionsgrößen. Sie veränderten auch nichts an ihrem Aktivitätsgrad oder ihrer Medikation. Allein die Ernährungsumstellung ließ ihren Blutzuckerspiegel drastisch sinken. Darüber hinaus verbesserten sie auch noch ihre Cholesterinwerte und nahmen ab. Die pflanzenbasierte Diät stellte sich also als eine außergewöhnlich wirkungsstarke Ernährungsstrategie zur Bekämpfung von Diabetes und aller mit ihm einhergehenden gesundheitlichen Probleme heraus.

Wenn Sie bislang noch nichts von diesen wunderbaren Neuigkeiten gehört haben – oder Ihr Arzt noch nie etwas in dieser Art erwähnt hat –, mag dies damit zusammenhängen, dass die Ergebnisse unserer National Institutes of Health-Studie erst 2006 von der American Diabetes Association in der Fachzeitschrift *Diabetes Care* veröffentlicht wurden. Die meisten Ärzte behandeln Diabetes immer noch auf der Grundlage des medizinischen Wissens, das sie sich lange vor diesem Zeitpunkt angeeignet haben. Außerdem liegt der Fokus bei der medizinischen Ausbildung nach wie vor auf Arzneimitteln und nicht auf der Ernährung – sogar wenn es sich um Dinge wie Diabetes oder zu hohe Cholesterinwerte handelt, bei denen die Ernährungsgewohnheiten die ausschlaggebende Rolle spielen. Die Ärzteschaft konzentriert sich bei der Behandlung eher auf Medikamente, obwohl eine Ernährungsumstellung oftmals nicht nur sicherer, sondern auch wirkungsstärker und weitaus patientenfreundlicher ist.

SCHMECKT DAS GANZE ÜBERHAUPT?

Wie gefiel den Studienteilnehmern diese Ernährungsweise eigentlich? Schließlich aßen sie weder Fleisch noch Käse oder irgendwelche anderen Tierprodukte, und auch ölige Pommes und andere fettige Speisen waren gestrichen. Mochten sie das Essen oder hatten sie das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen?

Um dies beantworten zu können, befragten wir unsere Studienteilnehmer ausführlich über ihre Ernährungsumstellung. Sie meldeten uns zurück, dass dieser neue Ansatz ihr Leben veränderte, und zwar nicht nur, weil er große Wirkung zeigte. Viele von ihnen waren auch überrascht, dass sich diese Umstellung leichter als andere Diäten bewerkstelligen ließ – wesentlich leichter als das Zählen von Kalorien oder Kohlenhydratgramm. Sie waren außerdem erleichtert, dass sie keine Low-Carb-

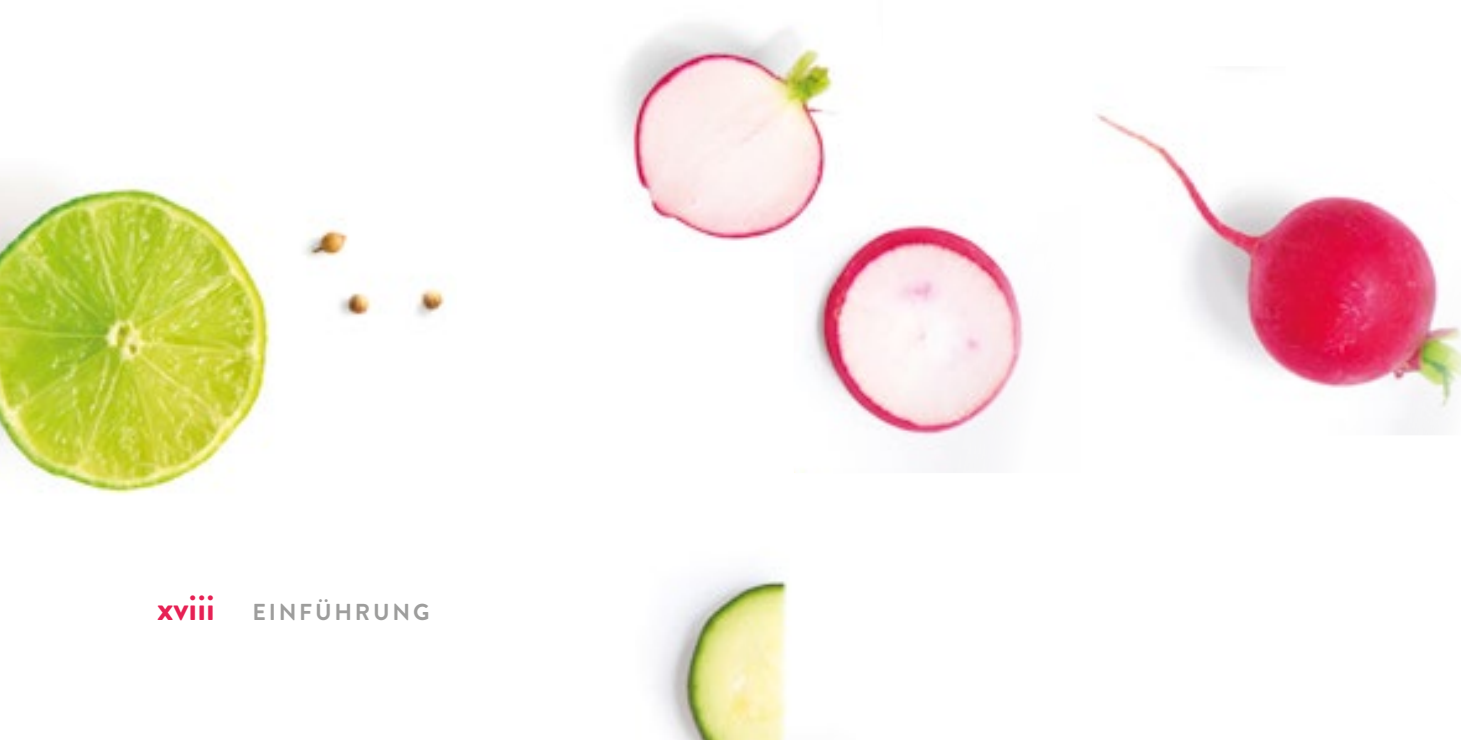
Diät mehr befolgen mussten, bei der sie sich schon beim bloßen Gedanken an eine Scheibe Brot oder eine Ofenkartoffel schuldig fühlten.

Da sie so viel essen durften, wie sie wollten, hatten sie nie Hunger. Und die große Auswahl an Gerichten und köstlichen Geschmacksrichtungen, die das Programm enthielt, ließ sie ihr Essen wirklich genießen – anders als bei den faden Diäten, die viele Teilnehmer zuvor ausprobiert hatten. Sie entdeckten neue Geschmacksrichtungen, neue Rezepte, neue Produkte und neue Restaurants. Viele nahmen diese Erfahrung weniger als Diät denn als Abenteuer wahr. Werfen Sie einen Blick auf die Rezepte in diesem Buch und Sie werden verstehen, was ich meine. Eine ganze Welt neuer Geschmackserlebnisse wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Doch vor allem wurden die Studienteilnehmer für ihre Mühe belohnt: Ungewollte Pfunde verschwanden ohne Sport, und ihr Medikamentenbedarf verringerte sich von Tag zu Tag. Viele berichteten, seit Jahren noch nie so viel Energie gehabt zu haben. Ihre Laborwerte verbesserten sich stetig. Und sie hatten plötzlich so stark wie noch nie das Gefühl, ihren Diabetes im Griff zu haben.

Wenn Sie also abnehmen, Ihren Diabetes bekämpfen oder andere gesundheitliche Probleme loswerden möchten, sind Sie hier genau richtig. Auf der ganzen Welt gibt es kulinarische Traditionen, die sich seit Jahrtausenden auf pflanzenbasierte Gerichte spezialisieren. Jetzt sind Sie an der Reihe. Die Rezepte in diesem Buch sind nicht nur eine köstliche Offenbarung für Ihre Geschmacksknospen, sondern auch ein wirkungsstarkes Mittel im Dienste Ihrer Gesundheit. Einige Rezepte sind spannende Variationen altbekannter Klassiker, während andere Sie in eine ganz neue Geschmackswelt entführen.

Wenn Sie mit dem Kochen beginnen, möchte ich Sie dazu ermuntern, auch andere hilfreiche Ressourcen zu Rate zu ziehen. Falls Sie »Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes« noch nicht gelesen haben, sollten Sie einen Blick auf die dort präsentierten detaillierten Informationen werfen. Auch meine anderen

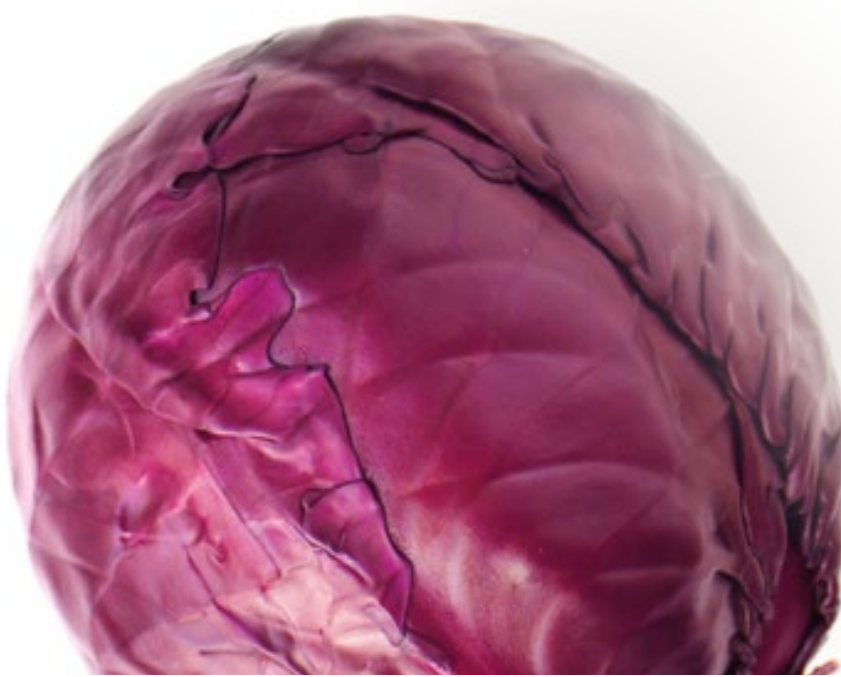


Bücher beschäftigen sich mit wichtigen Gesundheitsfragen – von der Prävention von Alzheimer bis hin zum Eliminieren chronischer Schmerzen. Meine Organisation, das *Physicians Committee for Responsible Medicine*, bietet eine ganze Reihe innovativer Programme und Leistungen an, über die Sie mehr auf der Webseite PCRM.org erfahren können. Dazu zählen:

- *The 21-Day Vegan Kickstart*, ein kostenfreies Online-Programm mit täglich neuen Rezepten, Menüs und Kochvideos, das jeden Monat neu beginnt.
- Das *Food for Life-Programm*, das von speziell ausgebildeten Instruktorinnen geleitet wird und in Dutzenden Gemeinden in den USA Ernährungs- und Kochkurse anbietet.
- Unser fortlaufendes Weiterbildungsprogramm für Ärzte, Pflegepersonal, Ernährungsberater und andere medizinische Fachkräfte sowie unsere jährlich stattfindende *International Conference on Nutrition in Medicine*.
- Das *Barnard Medical Center*, bei dem eine umfassende Ernährungseinschätzung und -beratung ein fester Bestandteil der medizinischen Versorgung ist.

Dreena Burton, die Entwicklerin der wunderbaren Rezepte in diesem Buch, hat ebenfalls eine Reihe großartiger eigener Bücher veröffentlicht. Darüber hinaus leitet sie *Dreena Burton's Plant-Powered Kitchen* (dreenaburton.com).

Ich hoffe, Sie haben Spaß am Erkunden dieser neuen kulinarischen Welt und lernen viele Dinge, über die Sie sich mit anderen austauschen können. Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit!



WAS BEDEUTET ES, DIABETES »UMZUKEHREN«?

2003 nahm ein Mann zu unserem Forschungsteam am *Physicians Committee for Responsible Medicine* Kontakt auf, weil er an einer Studie über Typ-2-Diabetes teilnehmen wollte. Seine gesamte Familie litt unter der Krankheit, und er selbst erhielt die Diagnose mit nur 31 Jahren. Zu Beginn der Studie war nicht nur sein Blutzuckerwert erhöht – er musste auch einiges an Gewicht abnehmen. Doch als er unter unserer Anleitung mit einem fettarmen und pflanzenbasierten Ernährungsprogramm begann, änderte sich alles. Sein Übergewicht schmolz förmlich dahin, und sein Blutzuckerwert sank von Tag zu Tag. Je mehr Wochen vergingen, umso besser ging es ihm. Sein Hausarzt war von seinen Fortschritten stark beeindruckt und setzte seine Diabetesmedikamente ab. Der Mann brauchte sie einfach nicht mehr. Irgendwann verbesserten sich seine Blutwerte so stark, dass sich nicht einmal die geringsten Anzeichen für einen Diabetes finden ließen. Er nahm überhaupt keine Diabetesmedikamente mehr, und sein Blutzuckerwert befand sich im völlig normalen Bereich.

Also stellte sich die Frage: Was sollen wir ihm erzählen? Auch ich hatte, so wie Sie vielleicht auch, noch gelernt, dass Diabetes unheilbar ist. Früher hieß es einfach »Einmal Diabetes, immer Diabetes«. Und trotzdem stand hier ein Mann, der jahrelang an dieser Krankheit gelitten hatte, jetzt aber keine Medikamente mehr bekam und trotzdem völlig normale Blutzuckerwerte hatte. Er hätte in jedes Krankenhaus dieser Welt marschieren können, und niemand wäre auch nur auf den Gedanken gekommen, dass er jemals Diabetes hatte. Sollten wir ihm also sagen, dass sein Diabetes verschwunden war?

Mittlerweile lässt sich diese Frage dank unserer Kollegen aus dem chirurgischen Bereich leichter beantworten. Bei Patienten, die nach adipositas-chirurgischen Eingriffen Hunderte Pfund verlieren, verschwindet der Diabetes oft. Deshalb kann sich die Ärzteschaft inzwischen besser mit der Idee anfreunden, dass sich Typ-2-Diabetes rückgängig machen lässt. Viele Ärzte haben bemerkt, dass die Bluttests von Menschen, die sehr viel Gewicht verloren oder ihre Ernährung grundlegend umgestellt haben, wieder Ergebnisse im normalen Bereich zeigen.

Doch »umkehren« ist kein medizinischer Begriff. Wenn ich von der »Umkehr von Typ-2-Diabetes« spreche, meine ich damit, dass sich der Erkrankungsprozess rückgängig machen lässt. Ein sich bisher ständig erhöhendes Körpergewicht verringert sich immer mehr. Cholesterin- und Blutdruckwerte, die sich immer weiter ver-



schlechterten, verbessern sich wieder. Blutzuckerwerte, die sich nur sehr schwer kontrollieren ließen, beginnen ebenfalls zu sinken – oftmals so stark, dass die Medikation verringert oder ganz abgesetzt werden muss. Manchmal verbessert sich ein Typ-2-Diabetes so sehr, dass er gar nicht mehr nachweisbar ist, und auch Beschwerden wie eine schmerzhaftes Neuropathie können abklingen.

Beachten Sie aber Folgendes: Typ-1-Diabetes ist etwas völlig anderes und muss kontinuierlich mit Insulin behandelt werden, egal, wie stark Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten auch verbessern. Trotzdem kann eine Ernährungsumstellung auch bei Typ-1-Diabetes hilfreich sein, wie wir später noch sehen werden.

Bei Einzelpersonen lässt sich im Vorhinein nicht voraussagen, wie stark sich ihr jeweiliger Diabetes verbessern kann. Aber Sie können damit beginnen, indem Sie es anpacken. Ich wünsche Ihnen mit diesem wirkungsvollen Programm den größtmöglichen Erfolg!



FETTARMES KNUSPERMÜSLI

ERGIBT 6 PORTIONEN

Byebye, gekauftes Knuspermüsli! Diese Version ist wesentlich gesünder und fettärmer, hat aber jede Menge Geschmack!

ZUTATEN

260 g	Haferflocken	80 g	Apfelmus
2 TL	Zimt	1 TL	Vanilleextrakt
¼ TL	Meersalz	50 g	Rosinen, getrocknete
1 EL	Cashew- oder Mandelmus		Cranberrys oder andere
½ EL	Melasse		Trockenfrüchte
160 ml	brauner Reissirup		

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 150 °C vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Haferflocken, Zimt und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
3. Nussmus, Melasse, Sirup, Apfelmus und Vanilleextrakt in einen Mixer geben und glatt pürieren. In die Schüssel zu den trockenen Zutaten geben und alles gut miteinander vermengen.
4. Die Mischung auf das vorbereitete Backblech geben und 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal umrühren.
5. Ofen ausschalten, Trockenfrüchte untermischen und das Knuspermüsli weitere 10 bis 15 Minuten im warmen Ofen lassen. Backblech aus dem Ofen nehmen und Knuspermüsli vollständig abkühlen lassen.
6. In Stücke brechen und in einen luftdichten Behälter füllen.
7. Mit Pflanzenmilch und Obst servieren oder einfach als Snack zwischendurch knabbern.

PRO PORTION: 346 Kalorien, 8 g Protein, 68 g Kohlenhydrate, 22 g Zucker, 5 g Gesamtfettgehalt, 12 % Fettkalorien, 6 g Ballaststoffe, 116 mg Natrium



ASIAN-FUSION-HUMMUS

ERGIBT 8 PORTIONEN (CIRCA 1 LITER)

Dieses Hummus hat durch den Orangen- und Limettensaft und die feine Ingwernote einen leicht exotischen Geschmack. Einfach köstlich!

ZUTATEN

800 g	gekochte Kichererbsen (Dosen-Kichererbsen abgießen und spülen)	3 EL	Tamari-Soße
		60–	
2 EL	Orangensaft	80 ml	frisch gepresster Limettensaft
3 EL	Erdnussbutter oder Tahini	2–4 EL	Wasser
1	Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten	+	Meersalz zum Abschmecken, nach Geschmack
1 EL	frischer Ingwer, gerieben	1	Messerspitze Chiliflocken (optional)
1	entsteinte Dattel		

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen, Orangensaft, Erdnussbutter oder Tahini, Knoblauch, Ingwer, Dattel, Tamari-Soße, 60 ml Limettensaft und 2 EL Wasser in eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren. Abschmecken und für eine säuerlichere Note den restlichen Limettensaft unterrühren.
2. Für eine cremigere Konsistenz bei Bedarf 2 EL Wasser untermixen.
3. Mit Salz und Chiliflocken (falls verwendet) würzen.

PRO PORTION: 182 Kalorien, 9 g Protein, 26 g Kohlenhydrate, 6 g Zucker,
5 g Gesamtfettgehalt, 24 % Fettkalorien, 7 g Ballaststoffe, 555 mg Natrium



MAROKKANISCHES SALATDRESSING

ERGIBT 5 PORTIONEN (CIRCA 160 ML)

Dieses Dressing passt perfekt zu unserem herzhaft-sättigenden Marokkanischen Bohnensalat (folgende Seite), schmeckt aber auch wunderbar zu gedünstetem Gemüse und anderen Salaten.

ZUTATEN

60 ml Zitronensaft	1 sehr kleine Knoblauchzehe
60 ml Wasser	¼ TL Paprikapulver
1 EL Tahini	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 ½ EL Ahornsirup	½ TL Zimt
2 TL frischer Ingwer, grob gehackt	½ TL Meersalz

ZUBEREITUNG

Zitronensaft, Wasser, Tahini, Sirup, Ingwer, Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt und Salz in einen Mixer geben und glatt pürieren.

Siehe Foto Seite 93.

PRO PORTION (2 EL): 36 Kalorien, 1 g Protein, 6 g Kohlenhydrate, 4 g Zucker, 2 g Gesamtfettgehalt, 37 % Fettkalorien, 1 g Ballaststoffe, 227 mg Natrium



MAROKKANISCHER BOHNENSALAT

ERGIBT 4 PORTIONEN

Party-Salat gefällig? Dank seiner aromatischen und abwechslungsreichen Zutaten wird dieser herzhaft, sättigende und schnell gemachte Salat garantiert ein Erfolg!

ZUTATEN

- | | |
|---|--|
| 1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgegossen und gespült | 5 EL getrocknete Aprikosen, gehackt |
| 1 Dose (400 g) schwarze Bohnen, abgegossen und gespült (oder 250 g gekochtes Getreide wie brauner Reis oder Quinoa) | 5 EL gehackte Frühlingszwiebeln |
| 1 rote Paprika, gewürfelt | 2 Handvoll grob gehackter Babyspinat |
| ⅓ Zucchini, gewürfelt (oder Gurke) | 125 ml Marokkanisches Salatdressing (Seite 94) |
| | + Meersalz nach Geschmack |
| | + frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack |

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen, Bohnen, rote Paprika, Zucchini, Aprikosen, Frühlingszwiebeln und Spinat in eine große Schüssel geben und vermischen.
2. Dressing darüber geben und verrühren.
3. Abschmecken und auf Wunsch mehr Dressing hinzufügen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
4. Servieren oder abdecken und mehrere Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Siehe Foto Seite 93.

PRO PORTION: 278 Kalorien, 13 g Protein, 50 g Kohlenhydrate, 15 g Zucker, 4 g Gesamtfettgehalt, 13 % Fettkalorien, 15 g Ballaststoffe, 527 mg Natrium



ZWEIERLEI KARTOFFELGRATIN

ERGIBT 5 PORTIONEN

Alle lieben Kartoffelgratin! Diese Kombination aus Kartoffeln und Süßkartoffeln macht den Klassiker zum vollen Erfolg!

ZUTATEN

KARTOFFELBASIS

- 120 g gekochte Cannellini- oder andere weiße Bohnen
- 8 EL Frühlingszwiebeln, gehackt (weiße Wurzel) oder 5 EL Schalotten oder Zwiebeln, gehackt
- 1 EL Hefeflocken
- 2 TL Dijonsenf
- 1 TL Meersalz
- ½ TL getrockneter Rosmarin oder 1 TL frischer Rosmarin, gehackt
- 1 Messerspitze frisch gemahlenes Muskat
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 560 ml fettarme Pflanzenmilch
- 1 ½ EL frisch gepresster Zitronensaft

1 ½ EL Tahini

- + frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken (optional)

500–600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder rote), in dünne Scheiben geschnitten, Schälen optional (siehe Kartoffel-Hinweis)

500–600 g Süßkartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

TOPPING

8 EL hochwertige Semmelbrösel (siehe Topping-Hinweis)

½ EL Hefeflocken

1 Prise Meersalz



ZUBEREITUNG

1. **FÜR DIE KARTOFFELBASIS:** Bohnen, Zwiebeln, Hefeflocken, Senf, Salz, Rosmarin, Muskat, Knoblauch, Pflanzenmilch, Zitronensaft, Tahini und Pfeffer (falls verwendet) in einen Mixer geben und ganz glatt pürieren.
2. Ofen auf 200 °C vorheizen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und auf die unterste Backofenschiene schieben, um eventuell heruntertropfende Flüssigkeit aufzufangen.
4. Eine Auflaufform (circa 20 × 30 cm) leicht mit Kochspray einsprühen.
5. Ein Viertel der Soße in die vorbereitete Form geben, bis der Boden mit einer dünnen Schicht bedeckt ist.
6. Eine Schicht Kartoffelscheiben (circa die Hälfte der Gesamtmenge) in die Form legen. Mit einem weiteren Viertel Soße bedecken. (Es muss nicht exakt ein Viertel sein. Es ist nur wichtig, dass zwischen den Kartoffelschichten immer genug Soße ist.)
7. Alle Süßkartoffelscheiben darüber schichten. Drittes Viertel der Soße darüber gießen und glatt streichen.
8. Letzte Schicht aus Kartoffeln darauflegen. Restliche Soße darüber verteilen und glatt streichen.
9. **FÜR DAS TOPPING:** Semmelbrösel, Hefeflocken und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren.
10. Mischung über die Kartoffeln und die Soße streuen.
11. Auflaufform mit Aluminiumfolie abdecken. Gratin 50 bis 60 Minuten im Ofen backen, bzw. bis die Kartoffeln gar sind. Folie abnehmen und das Gratin weitere 5 bis 6 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. (Alternativ für einige Minuten den Backofengrill anstellen, damit die Oberfläche goldbraun wird.)
12. Vor dem Anschneiden und Servieren 5 bis 10 Minuten durchziehen und abkühlen lassen.

KARTOFFEL-HINWEIS: Sie können das Verhältnis auch ganz nach Ihren Vorlieben anpassen. Wenn Sie das Gratin eher »soßiger« lieben, verwenden Sie insgesamt nur 1 Kilogramm Kartoffeln und Süßkartoffeln.

TOPPING-HINWEIS: Mandelmehl ist ein sehr leckerer und glutenfreier Ersatz für Semmelbrösel. Verwenden Sie statt der 8 EL Semmelbrösel 4 EL Mandelmehl. Wenn Sie eine Kombination davon ausprobieren möchten, verwenden Sie je 4 EL Mandelmehl und 4 EL Semmelbrösel.

PRO PORTION: 266 Kalorien, 11 g Protein, 48 g Kohlenhydrate, 9 g Zucker, 4 g Gesamtfettgehalt, 14 % Fettkalorien, 7 g Ballaststoffe, 806 mg Natrium



GEBACKENE SCHOKO-BANANEN

ERGIBT 5 PORTIONEN

Dieses Dessert ist unwiderstehlich! Sie werden begeistert sein, wie einfach es sich zubereiten lässt!

ZUTATEN

4-5 große reife Bananen, längs halbiert	2 EL vegane Schokotropfen (zum Garnieren)
2 EL Kokosblüten- oder Ahornsirup	1 EL gehackte Pecannüsse, Walnüsse, Mandeln oder Kürbiskerne (zum Garnieren)
1 EL Kakaopulver + ein paar Prisen Meersalz	

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 230 °C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Bananenhälften darauflegen.
3. Sirup, Kakaopulver und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren und über die Bananen träufeln.
4. Bananen 8 bis 10 Minuten im Ofen backen, bis sie weich und karamellisiert sind.
5. Mit Schokotropfen und gehackten Nüssen oder Kernen garnieren und servieren.

VORSCHLAG: Mit einem Klecks pflanzlichem Vanille-Joghurt oder einem Löffel Nice Cream servieren.

PRO PORTION: 146 Kalorien, 2 g Protein, 34 g Kohlenhydrate, 18 g Zucker, 3 g Gesamtfettgehalt, 16 % Fettkalorien, 4 g Ballaststoffe, 119 mg Natrium

INDEX

A

- A1C, Verbesserung von 3
- adipositas-chirurgische Eingriffe xxii
- Adzukibohnen
 - Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
 - Jamaikanischer Eintopf 134
 - Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
- Amaranth
 - Amaranth-Porridge 30
- Aminosäuren, in Proteinen 15
- Ananas
 - Ananas-Bananen-Eis 223
 - Eiscreme-Smoothie 59
 - Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 - Zitronen-Ananas-Muffins 38
- Äpfel
 - Apple Crisp 216
 - Gegrilltes Nussmus-Sandwich für Champions 112
 - Kinderleichte Bratäpfel 215
 - Müsli für Champions 20
 - Regenbogen-Quinoa-Salat 102
 - Winterobstsalat 104
- Apfelmark
 - Beeren-Cobbler 229
 - Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
 - Fettarmes Knuspermüsli 22
 - Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
 - Kakao-Karotten-Muffins 41
 - Leichte Tahinisoße 85
- Artischocken
 - Italienischer Bohnensalat 106
 - Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
 - Pizza! Pizza! 153
- Aufstriche und Dips 63
 - Asian-Fusion-Hummus 76
 - Aufgepeppte Salsa 78
 - Avocado-Hummus 69
 - Baba Ghanoush aus Linsen 75
 - Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72
 - Einfaches Hummus 64
 - Frische Salsa 66

- Grün-vor-Neid-Guacamole 73
- Hummus aus grünen Kichererbsen 74
- Rauchiger roter Dip 77
- Schokoladen-Orangen-Dip 67
- Unwiderstehlicher Weisse-Bohnen-Dip 79
- Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote 68
- Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

Avocado

- Aufgepeppte Salsa 78
- Avocado-Basilikum-Dressing 96
- Avocado-Hummus 69
- Bravo-Cado-Pastasalat 100
- Edam-Avo-Pasta 173
- Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
- Grün-vor-Neid-Guacamole 73
- Miso-Avocado-Toast 35
- Schnelle Quesadillas 51

B

- Baba Ghanoush
 - Baba Ghanoush aus Linsen 75
- Bacon-Ersatz
 - Pilz-»Bacon«-Streifen 197
- Ballaststoffe 5, 7, 10-11
- Balsamico-Essig
 - Balsamico-Reduktion 83
- Bananen
 - Ananas-Bananen-Eis 223
 - Bananenbrot-Nice-Cream 214
 - Bananenbrot-Pudding 219
 - Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
 - Eiscreme-Smoothie 59
 - Frühstücksreiskuchen 28
 - Gebackene Schoko-Bananen 221
 - Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
 - Gemixter Bananenkuchen 209
 - Goji-Göttinnen-Smoothie 62
 - Großer grüner Smoothie 56
 - Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 - Haferbrei-Muffins 43
 - Himbeer-Nice-Cream 222
 - Kochbananen 134
 - Mango-Nice-Cream 225
 - Polenta-Frühstücksküchlein 36
 - Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213

- Winterobstsalat 104
- Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
- Barbecue-Soße**
 - Barbecue-Linsen 156
 - BBQ-Bohnen-Burger 145
- Basilikum**
 - Avocado-Basilikum-Dressing 96
 - Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72
 - Grüne-Göttin-Dressing 87
 - Hummus aus grünen Kichererbsen 74
 - Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus getrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
 - Pizza! Pizza! 153
 - Thailändische rote Linsen 161
- Beeren 10. Siehe Heidel-, Him-, Erdbeeren**
 - Beeren-Cobbler 229
 - Beeren-»Scuffins« 48
 - Goji-Göttinen-Smoothie 62
 - Haferflocken-Beeren-Brei 24
 - Overnight Oats mit Beeren 37
 - Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
- Beilagen 183**
 - Blitzschnelles Knoblauchbrot 196
 - Focaccia 190
 - Gebackener Blumenkohl mit Käsenote 204
 - Gebackener Tamari-Tofu 187
 - Gegrillter Spargel 200
 - Geröstete marokkanische Kichererbsen 202
 - Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
 - Kokos-Curry-Reis 186
 - Marinierte grüne Bohnen 192
 - Pilz-»Bacon«-Streifen 197
 - Sesam-Brokkoli 189
 - Süßkartoffelchips 198
 - Teriyaki-Kichererbsen 203
 - Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191
 - Würzige Süßkartoffel-Pommes 195
- Birnen**
 - Winterobstsalat 104
- Blattsalat**
 - Olivias Dinner-Salat 108
- Blumenkohl**
 - Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
 - Blumenkohl-Chili 127
 - Gebackener Blumenkohl mit Käsenote 204
 - Gekrönte Süßkartoffeln 144
 - Gemüse-Allerlei 130
 - Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
 - Jamaikanischer Eintopf 134
 - Pasta Carbonara 168
 - Rühr-Blumenkohl 52
- Blumenkohl, Kreuzblütler 9**
- Blutzuckerkontrolle, Verbesserung der xix**
- Blutzuckermessgerät xvi**
- Blutzucker senken durch vegane Ernährung xix, xxii–xxiii,**
- Bohnen. Siehe Adzukibohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Pintobohnen, schwarze Bohnen, Sojabohnen, weiße Bohnen**
- Glykämischer Index von 9**
- Bohnensprossen, Mungo-Pflanzenpower Pad Thai 158**
- Bratensoße**
 - Unkomplizierte Bratensoße 82
- Brauner Reis**
 - 10-Minuten-Reispfanne 165
 - BBQ-Bohnen-Burger 145
 - Frühstücksreiskuchen 28
 - Griechischer Reissalat 97
 - Miso-Reisküchlein 150
 - Power Lunch Bowl 91
 - Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
- Brokkoli**
 - Gekrönte Süßkartoffeln 144
 - Sesam-Brokkoli 189
- Brokkoli, Kalzium in 16**
- Brokkoli, Kreuzblütler 9, 12**
- Brot**
 - Blitzschnelles Knoblauchbrot 196
 - Croutons mit Käsenote 109
 - Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
 - Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
 - Miso-Avocado-Toast 35
 - Süßkartoffel-Toasts 32
- Brot, Blutzucker und xviii, 8**
- Brownies**
 - No-bake Brownie-Bissen 208
- Brustkrebs, Sojaprodukte und Prävention von 11**
- Burger**
 - BBQ-Bohnen-Burger 145
 - Einfache Linsen-Burger 146
 - Italienische Kichererbsen-Burger 176
 - Power-Pilz-Burger 142
 - Sunshine-Burger 147
- C**
 - Caesar-Dressing, Traumhaftes 90
 - Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
 - Chiasamen
 - Erdbeer-Chia-Pudding 211

Chili 178-179
 Blumenkohl-Chili 127
 Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
 Chipotle-Soße
 Chipotle-geküsster Maissalat 99
 Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
 Cholesterinkontrolle durch vegane Ernährung xix, xxiii, 3, 6
 Cranberry-Saft
 Obstsaftschorle 61
 Croutons mit Käsenote 109
 Currypaste
 Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
 Thailändische rote Linsen 161
 Currypulver
 Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
 Kokos-Curry-Reis 186

D

Datteln
 Bananenbrot-Nice-Cream 214
 Fein gesalzene Karamellsoße 218
 Kichererbsen-Eintopf 157
 Kinderleichte Bratäpfel 215
 Magischer Schokoguss 228
 No-Bake Brownie-Bissen 208
 Schokoladen-Orangen-Dip 67
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
 Zimtschnecken-Haferbrei 45
 Desserts 207
 Ananas-Bananen-Eis 223
 Apple Crisp 216
 Bananenbrot-Nice-Cream 214
 Bananenbrot-Pudding 219
 Beeren-Cobbler 229
 Erdbeer-Chia-Pudding 211
 Fein gesalzene Karamellsoße 218
 Gebackene Schoko-Bananen 221
 Gemixter Bananenkuchen 209
 Haferkekse 224
 Himbeer-Nice-Cream 222
 Kichernder Schokoladenkuchen 226
 Kinderleichte Bratäpfel 215
 Magischer Schokoguss 228
 Mango-Nice-Cream 225
 No-bake Brownie-Bissen 208
 Orangen-Mango-Creme 212
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
 Diabetes
 Ernährung zur Umkehr von 1-16
 grundlegende Fakten 1-3

Haupttypen von 2
 Komplikationen durch 3
 Lebensmittel und 4, 6-8, 11
 Umkehr von 1
 Ursachen von xviii
 Diabetes-Diät, konventionelle xvi, xix, 3-4
 Diabetesmedikamente xxii, 3, 7
 diabetische Neuropathie 3
 Dr. Barnards Revolutionäre Methode gegen Diabetes xx
 Dressing. Siehe Salatdressing

E

Edamame
 Edam-Avo-Pasta 173
 Grün-vor-Neid-Guacamole 73
 Eintöpfe. Siehe Suppen und Eintöpfe
 Eiscreme
 Ananas-Bananen-Eis 223
 Bananenbrot-Nice-Cream 214
 Eiscreme-Smoothie 59
 Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 Himbeer-Nice-Cream 222
 Mango-Nice-Cream 225
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
 Eisen
 Quellen von 10, 16
 Erbsen
 10-Minuten-Reispfanne 165
 Gemüse-Allerlei 130
 Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
 Pasta Carbonara 168
 Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
 Erdbeeren
 Beeren-»Scuffins« 48
 Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
 Erdbeer-Chia-Pudding 211
 Sommerobstsalat 105
 Ergänzungsmittel
 Vitamin B12 xvi
 Vitamin D xvi
 essentielle Aminosäuren 15

F

Falafel
 Falafel aus grünen Kichererbsen 181
 Fett
 Ablagerung in Zellen xviii, 2, 5
 gesättigte Fette 3-4, 6, 8
 in Fisch 8
 Kalorien in 5

Fisch, Fett in 8
 Fleischiesser, Typ-2-Diabetes bei 2
 Focaccia 190
 Frühstück, Rezepte 19
 Amaranth-Porridge 30
 Beeren-»Scuffins« 48
 Cremiger Haferschrot 21
 Fettarmes Knuspermüsli 22
 Frühstücksreiskuchen 28
 Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 Haferbrei-Muffins 43
 Haferflocken-Beeren-Brei 24
 Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
 Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
 Kakao-Karotten-Muffins 41
 Miso-Avocado-Toast 35
 Müsli für Champions 20
 Overnight Oats mit Beeren 37
 Polenta-Frühstücksküchlein 36
 Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
 Rühr-Blumenkohl 52
 Schnelle Quesadillas 51
 Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
 Süßkartoffel-Toasts 32
 Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
 Zimtige Pancakes 27
 Zimtschnecken-Haferbrei 45
 Zitronen-Ananas-Muffins 38
 Frühstückscerealien, glykämischer
 Index von 8

G

Gelato
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
 Gemüse. Siehe bestimmte Gemüsesorten
 als Grundzutat 11
 bei einer Ernährung zur
 Umkehr von Diabetes 9
 Blattgemüse, gesunde Fette in 16
 Blattgemüse, glykämischer Index von 9
 Blattgemüse, Kalzium in 16
 grünes Blattgemüse, Protein in 15
 Kreuzblütlergemüse 9, 12
 rohes 12
 gesättigtes Fett 6, 17
 Getränke 53
 Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
 Eiscreme-Smoothie 59
 Goji-Göttinnen-Smoothie 62
 Großer grüner Smoothie 56
 Grüner Vanille-Chai-Latte 54
 Kurkuma-Milch 55

 Obstschaftschorle 61
 Zuckerfreie Limonade 60
 Gewichtsverlust 5-6
 Glukose
 Funktion von 1
 glutenfreie Ernährung 10
 Glykämischer Index (GI) 7
 Gojibeeren
 Goji-Göttinnen-Smoothie 62
 Granatapfel
 Obstschaftschorle 61
 Gremolata
 Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe
 mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
 Grüne Bohnen
 Gemüse-Allerlei 130
 Linsen-Minestrone 132
 Marinierte grüne Bohnen 192
 Grüner Tee
 Grüner Vanille-Chai-Latte 54
 Grünkohl
 Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
 Kalzium in 16
 Power Lunch Bowl 91
 Rühr-Blumenkohl 52
 Super-Grünkohl mit zerdrückten
 weißen Bohnen 113
 Guacamole
 Grün-vor-Neid-Guacamole 73
 Gurken
 Chipotle-geküsster Maissalat 99
 Griechischer Reissalat 97
 Großer grüner Smoothie 56
 Olivias Dinner-Salat 108
 Thun-Nicht-Salat 98

H

Haferflocken
 Beeren-»Scuffins« 48
 Fettarmes Knuspermüsli 22
 Haferbrei-Muffins 43
 Haferflocken-Beeren-Brei 24
 Haferkekse 224
 Müsli für Champions 20
 Overnight Oats mit Beeren 37
 Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
 Zimtschnecken-Haferbrei 45
 Haferschrot
 Cremiger Haferschrot 21
 hämisches Eisen 16
 Hanfsamen
 Mango-Hanf-Dressing 88

Hauptgerichte 137

- 10-Minuten-Reispfanne 165
- Barbecue-Linsen 156
- BBQ-Bohnen-Burger 145
- Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
- Edam-Avo-Pasta 173
- Einfache Linsen-Burger 146
- Falafel aus grünen Kichererbsen 181
- Gekrönte Süßkartoffeln 144
- Italienische Kichererbsen-Burger 176
- Kichererbsen-Eintopf 157
- Linsen-Bolognese 172
- Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
- Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
- Marinara-Soße 138
- Miso-Reisküchlein 150
- Orangen-Tofu 171
- Pasta Carbonara 168
- Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
- Pflanzenpower Pad Thai 158
- Pizza! Pizza! 153
- Pizzateig 151
- Power-Pasta 160
- Power-Pilz-Burger 142
- »Southwest«-Tofu 169
- Sunshine-Burger 147
- Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
- Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
- Thailändische rote Linsen 161
- Zünftige Lasagne 140
- Zweierlei Kartoffelgratin 154

Heidelbeeren

- Beeren-»Scuffins« 48
- Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
- Sommerobstsalat 105
- Zauberhafte Smoothie-Bowl 46

Himbeeren

- Beeren-»Scuffins« 48
- Goji-Göttinnen-Smoothie 62
- Haferflocken-Beeren-Brei 24
- Himbeer-Nice-Cream 222
- Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
- Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
- Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
- Zuckerfreie Limonade 60

Hülsenfrüchte. Siehe Bohnen,

- Linsen, Erbsen
- als Zutat 11

Inhaltsstoffe von 10

Nährstoffe in 13

Hummus

- Asian-Fusion-Hummus 76
- Avocado-Hummus 69
- Einfaches Hummus 64
- Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
- Hummus aus grünen Kichererbsen 74
- Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

I

Ingwer

- Asian-Fusion-Hummus 76

Insulin

- bei Diabetes 2
- Funktion von 1
- Insulinbehandlung bei Typ-1-Diabetes 3
- Insulinresistenz, Grund für xviii

Isoflavone, in Sojabohnen 11

J

Jalapeño-Schoten 66, 179

K

Kalorienbeschränkung 7

Kalorien in Fett 8, 12

Kalorien in Kohlenhydraten 5, 12

Kalziumquellen 8, 10

Karamell

- Fein gesalzene Karamellsoße 218

Karotten

- BBQ-Bohnen-Burger 145
- Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
- Blumenkohl-Chili 127
- Gemüse-Allerlei 130
- Kakao-Karotten-Muffins 41
- Olivias Dinner-Salat 108
- Power-Pasta 160
- Sunshine-Burger 147

Kartoffeln

- Gemüse-Allerlei 130
- Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
- Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
- Zweierlei Kartoffelgratin 154

Kekse

- Haferkekse 224

Kichererbsen

- Asian-Fusion-Hummus 76
- Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
- Einfaches Hummus 64
- Falafel aus grünen Kichererbsen 181

Geröstete marokkanische
Kichererbsen 202

Grün-vor-Neid-Guacamole 73

Hummus aus grünen Kichererbsen 74

Italienische Kichererbsen-Burger 176

Italienischer Bohnensalat 106

Kichererbsen-Eintopf 157

Kichererbsen-Schokoladenkuchen 226

Marokkanischer Bohnensalat 95

Sunshine Burger 147

Teriyaki-Kichererbsen 203

Thun-Nicht-Salat 98

Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

Kidneybohnen

BBQ-Bohnen-Burger 145

Blumenkohl-Chili 127

Gemüse-Allerlei 130

Linsen-Minestrone 132

Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

Kirschsaff

Obstsaffschorle 61

Knoblauch

Blitzschnelles Knoblauchbrot 196

Knuspermüsli

Fettarmes Knuspermüsli 22

Kochbananen

Jamaikanischer Eintopf 134

Kohlenhydrate xviii, 5, 7, 10, 12

Kokosmilch

Kokos-Curry-Reis 186

Komplikationen durch Diabetes 3

Krebs

Brustkrebs, Prävention von 11

Prostatakrebs, Prävention von 11

Krebs, Prävention von xvi, 9, 11, 14

Kreuzblütlergemüse 9, 12

Kuchen

Gemixter Bananenkuchen 209

Kichererbsen-Schokoladenkuchen 226

Kuhmilch, Diabetesrisiko durch 4

Kürbiskerne

Gebackene Schoko-Bananen 221

Müsli für Champions 20

No-Bake Brownie-Bissen 208

Pasta mit frischem Spinat und
Pesto aus sonnengetrockneten
Tomaten und Kürbiskernen 166

Popeyes grüner Salat 107

Kurkuma

Kurkuma-Milch 55

L

Lachs, Fett in 8

Lasagne

Zünftige Lasagne 140

Latte

Grüner Vanille-Chai-Latte 54

Limetten

Asian-Fusion-Hummus 76

Limetten-Dressing 86

»Southwest«-Tofu 169

Linsen

Baba Ghanoush aus Linsen 75

Barbecue-Linsen 156

Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133

Einfache Linsen-Burger 146

Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131

Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe
mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128

Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124

Linsen-Bolognese 172

Linsen-Chili für Kartoffelfans 121

Linsen-Minestrone 132

Linsen-Pilz-Tacofüllung 178

Power-Pasta 160

Rauchiger roter Dip 77

Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162

Thailändische rote Linsen 161

M

Mais

10-Minuten-Reispfanne 165

Aufgepeppte Salsa 78

Chipotle-geküsster Maissalat 99

Regenbogen-Quinoa-Salat 102

Thailändischer Mais-
Süßkartoffel-Eintopf 123

Maismehl

Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42

Mandelmus 22, 158, 213, 224

Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112

Mango

Eiscreme-Smoothie 59

Großer grüner Smoothie 56

Mango-Nice-Cream 225

Orangen-Mango-Creme 212

Medikamente

bei Diabetes xvi, xx, xxii,
versus Ernährung xix, 3, 5

Metformin 7, 13

**Milchprodukte, gesundheitliche
Risiken von** 2, 6, 17

Milchprodukte, Verzicht auf 4, 7

Minestrone

Linsen-Minestrone 132

Miso

Miso-Avocado-Toast 35

Miso-Reisküchlein 150

Muffins

Beeren-»Scuffins« 48

Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42

Kakao-Karotten-Muffins 41

Zitronen-Ananas-Muffins 38

Müsli. Siehe Knuspermüsli

Müsli für Champions 20

N

Nektarinen

Sommerobstsalat 105

niedriger Blutzucker xvi

niedriger glykämischer Index,

Lebensmittel mit 7

Nussmus

Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112

O

Obst. Siehe bestimmte Früchte

als Ernährungsbestandteil zur

Diabetesumkehr 8

Ballaststoffe in 5

glykämischer Index von 8

komplexe Kohlenhydrate in 5

Obstschaftschorle 61

Sommerobstsalat 105

Winterobstsalat 104

Öle, minimale Verwendung von 7

Oliven

Brava-Cado-Pastasalat 100

Griechische Linsen-Weiße-Bohnensuppe
mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128

Griechischer Reissalat 97

Italienische Kichererbsen-Burger 176

Italienischer Bohnensalat 106

Marinara-Pasta mit Artischocken
und Oliven 139

Olivias Dinnersalat 108

Pizza! Pizza! 153

Super-Grünkohl mit zerdrückten
weißen Bohnen 113

Omega-3-Fettsäuren 8

Orangen/Orangensaft

Asian-Fusion-Hummus 76

Eiscreme-Smoothie 59

Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25

Regenbogen-Quinoa-Salat 102

Schokoladen-Orangen-Dip 67

Winterobstsalat 104

P

Pancakes

Zimtige Pancakes 27

Pancake-Sirup

Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25

Paprika

10-Minuten-Reispfanne 165

Aufgepeppte Salsa 78

Bravo-Cado-Pastasalat 100

Chipotle-geküsster Maissalat 99

Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72

Frische Salsa 66

Gegrilltes Hummus-Sandwich 111

Italienischer Bohnensalat 106

Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124

Linsen-Pilz-Tacofüllung 178

Marokkanischer Bohnensalat 95

Pflanzenpower Pad Thai 158

Pizza! Pizza! 153

Popeyes grüner Salat 107

Power Lunch Bowl 91

Rauchiger roter Dip 77

Regenbogen-Quinoa-Salat 102

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118

Süßkartoffel-Cremesuppe mit
weißen Bohnen 120

Tex-Mex-Reis und Bohnen 174

Thailändischer Mais-

Süßkartoffel-Eintopf 123

Pasta

Bravo-Cado-Pastasalat 100

Cremige Zitronen-Tahini-
Pasta mit Spinat 149

Edam-Avo-Pasta 173

Linsen-Bolognese 172

Linsen-Minestrone 132

Marinara-Pasta mit Artischocken
und Oliven 139

Pasta Carbonara 168

Pasta mit frischem Spinat und

Pesto aus sonnengetrockneten

Tomaten und Kürbiskernen 166

Power-Pasta 160

Zünftige Lasagne 140

Pesto

Pesto aus sonnengetrockneten

Tomaten und Kürbiskernen 166

Petersilie

- Avocado-Hummus 69
- Edam-Avo-Pasta 173
- Falafel aus grünen Kichererbsen 181
- Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
- Großer grüner Smoothie 56
- Grüne-Göttin-Dressing 87
- Hummus auf frischen Kichererbsen 74

Pfirsiche

- Sommerobstsalat 105

Pflanzenmilch 11

- Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
- Eiscreme-Smoothie 59
- Goji-Göttinnen-Bowl 62
- Grüner Vanille-Chai-Latte 54
- Kurkuma-Milch 55
- Zauberhafte Smoothie-Bowl 46

Pflanzenöle, minimale Verwendung von 7

Pflaumen

- Sommerobstsalat 105

Pilze

- Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
- Pilz-»Bacon«-Streifen 197
- Power-Pilz-Burger 142
- Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
- Zünftige Lasagne 140

Pintobohnen 10

- Blumenkohl-Chili 127

Pizza

- Pizza! Pizza! 153
- Pizzateig 151

Polenta

- Polenta-Frühstücksküchlein 36
- Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44

Porridge

- Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44

Prostatakrebs 11

Protein 15

Pudding

- Bananenbrot-Pudding 219
- Erdbeer-Chia-Pudding 211

Q

Quinoa

- 10-Minuten-Reispfanne 165
- Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
- Power Lunch Bowl 91
- Regenbogen-Quinoa-Salat 102
- Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191

R

Reisnudeln

- Pflanzenpower Pad Thai 158

Rohkost 12

Rosinen

- Cremiger Haferschrot 21
- Fettarmes Knuspermüsli 22
- Haferbrei-Muffins 43
- Kakao-Karotten-Muffins 41
- Müsli für Champions 20
- Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
- Zimtschnecken-Haferbrei 45

S

Salatdressing

- Avocado-Basilikum-Dressing 96
- Balsamico-Reduktion 83
- Grüne-Göttin-Dressing 87
- Kräftige Senf-Vinaigrette 89
- Limetten-Dressing 86
- Mango-Hanf-Dressing 88
- Marokkanisches Salatdressing 94
- Traumhaftes Caesar-Dressing 90

Salate

- Bravo-Cado-Pastasalat 100
- Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
- Chipotle-geküsster Maissalat 99
- Griechischer Reissalat 97
- Italienischer Bohnensalat 106
- Marokkanischer Bohnensalat 95
- Olivias Dinner-Salat 108
- Popeyes grüner Salat 107
- Power Lunch Bowl 91
- Regenbogen-Quinoa-Salat 102
- Sommerobstsalat 105
- Thun-Nicht-Salat 98
- Winterobstsalat 104

Salsa

- Aufgepeppte Salsa 78
- Frische Salsa 66

Sandwiches

- Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
- Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
- Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113

Schokolade/Kakaopulver

- Kichererbsen-Schokoladenkuchen 226
- Magischer Schokoguss 228
- No-bake Brownie-Bissen 208
- Schokoladen-Orangen-Dip 67
- Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213

- Schorle
 - Obstschaftschorle 61
- Schwangerschaftsdiabetes 2
- schwarze Bohnen 10
 - Gekrönte Süßkartoffeln 144
 - Jamaikanischer Eintopf 134
 - Marokkanischer Bohnensalat 95
 - Power Lunch Bowl 91
 - Regenbogen-Quinoa-Salat 102
 - Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
 - Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
 - Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
- Scuffins
 - Beeren-»Scuffins« 48
- Senf
 - Kräftige Senf-Vinaigrette 89
- Sesamsamen
 - Sesam-Brokkoli 189
- Shepherd's Pie
 - Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
- Sirup
 - Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
- Smoothies
 - Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
 - Eiscreme-Smoothie 59
 - Goji-Göttinnen-Smoothie 62
 - Großer grüner Smoothie 56
 - Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
- Sojabohnen. Siehe Edamame
- Sojaprodukte, gesundheitliche Vorteile von 11
- Sonnenblumenkerne
 - Müsli für Champions 20
- Sonnengetrocknete Tomaten
 - Bravo-Cado-Salat 100
 - Italienischer Bohnensalat 106
 - Linsen-Bolognese 172
 - Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
 - Pizza! Pizza! 153
 - Sunshine-Burger 147
 - Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
- Soße, Dessert-
 - Fein gesalzene Karamellsoße 218
 - Orangen-Mango-Creme 212
- Soße, herzhaft
 - Balsamico-Reduktion 83
 - Leichte Tahinisoße 85
 - Marinara-Soße 138
 - Unkomplizierte Bratensoße 82
- Spargel
 - Gegrillter Spargel 200
- Spinat
 - Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
 - Großer grüner Smoothie 56
 - Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 - Grün-vor-Neid-Guacamole 73
 - Jamaikanischer Eintopf 134
 - Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
 - Popeyes grüner Salat 107
 - Power-Pasta 160
 - Rühr-Blumenkohl 52
 - Schnelle Quesadillas 51
 - Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
 - Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
 - Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
- Stillen zur Prävention von Diabetes 4
- Stoffwechsel nach den Mahlzeiten 6
- Suppen und Eintöpfe 117
 - Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
 - Blumenkohl-Chili 127
 - Gemüse-Allerlei 130
 - Goldene Linsen-Erbse-Suppe 131
 - Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
 - Jamaikanischer Eintopf 134
 - Kräftiger Purpuroter Bohneneintopf 124
 - Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
 - Linsen-Minestrone 132
 - Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
 - Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126
 - Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
 - Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
- Süßkartoffeln
 - Gekrönte Süßkartoffeln 144
 - Goldene Linsen-Erbse-Suppe 131
 - Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
 - Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
 - Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126

Süßkartoffelchips 198
 Süßkartoffel-Cremesuppe mit
 weißen Bohnen 120
 Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
 Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
 Süßkartoffel-Toasts 32
 Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote 68
 Würziges Süßkartoffel-Hummus 71
 Würzige Süßkartoffel-Pommes 195
 Zweierlei Kartoffelgratin 154

T

Tacofüllung, Linsen-Pilz- 178

Tahini

Cremige Zitronen-Tahini-

Pasta mit Spinat 149

Leichte Tahinisoße 85

Tamari-Soße

Gebackener Tamari-Tofu 187

Teriyaki-Kichererbsen 203

Tierprodukte, Nachteile von 5-6

Tierprodukte, Verzicht auf xix, 2, 7

Tofu

Magischer Schokoguss 228

Orangen-Tofu 171

Pflanzenpower Pad Thai 158

Rühr-Blumenkohl 52

»Southwest«-Tofu 169

Thailändischer Mais-

Süßkartoffel-Eintopf 123

Tomaten. Siehe sonnengetrocknete Tomaten

Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133

Blumenkohl-Chili 127

Bravo-Cado-Pastasalat 100

Frische Salsa 66

Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe

mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128

Griechischer Reissalat 97

Kichererbsen-Eintopf 157

Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124

Linsen-Chili für Kartoffelfans 121

Linsen-Minestrone 132

Marinara-Pasta mit Artischocken

und Oliven 139

Marinara-Soße 138

Miso-Avocado-Toast 35

Pizza! Pizza! 153

Popeyes grüner Salat 107

Suppe aus gerösteten Tomaten

und Süßkartoffeln 126

Tortillas

Schnelle Quesadillas 51

Trauben

Olivias Dinner-Salat 108

Typ-1-Diabetes xxiii, 2-3

Typ-2-Diabetes xviii, xxii, 2, 4, 7, 14

V

vegane Diät/Ernährung

Wirkung bei Diabetes xix, 2

Vitamin B12 xvi, 12

Vitamin D 14-15

Vollkorngetreide. Siehe

bestimmte Getreidesorten

bei einer Ernährung zur Umkehr

von Diabetes 10, 13

W

Weißer Bohnen 10

Avocado-Hummus 69

Chipotle-geküsster Maissalat 99

Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe

mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128

Grüne-Göttin-Dressing 87

Hummus aus grünen Kichererbsen 74

Italienischer Bohnensalat 106

Schnelle Quesadillas 51

Schokoladen-Orangen-Dip 67

Super-GRünkohl mit zerdrückten

weißen Bohnen 113

Süßkartoffel-Cremesuppe mit

weißen Bohnen 120

Unwiderstehlicher Weißer-Bohnen-Dip 79

Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und

sonnengetrockneten Tomaten 114

Zweierlei Kartoffelgratin 154

Z

Zimt

Zimtige Pancakes 27

Zimtschnecken-Haferbrei 45

Zitrone

Cremige Zitronen-Tahini-

Pasta mit Spinat 149

Eiscreme-Smoothie 59

Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184

Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191

Zitronen-Ananas-Muffins 38

Zuckerfreie Limonade 60

Zöliakie 10

Zucker, Diabetes und xviii

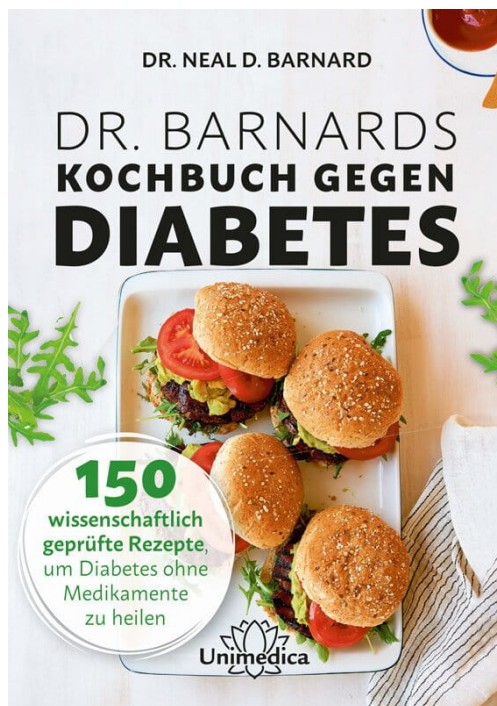
Neal Barnard

Dr. Barnards Kochbuch gegen Diabetes

150 wissenschaftlich geprüfte Rezepte, um Diabetes ohne Medikamente zu heilen

272 Seiten, geb.
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



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