



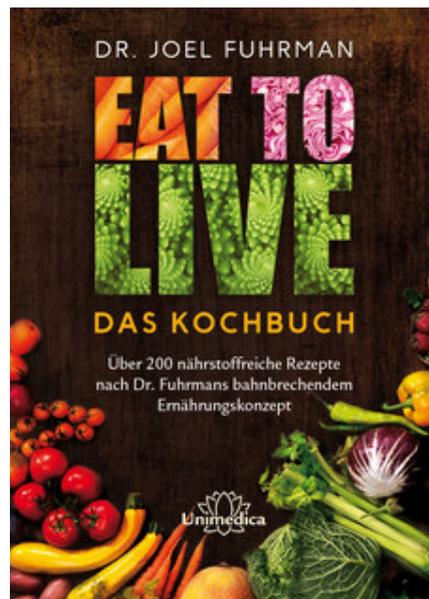
Joel Fuhrman  
Eat to Live - Das Kochbuch

Extrait du livre

[Eat to Live - Das Kochbuch](#)

de [Joel Fuhrman](#)

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



<http://www.editions-narayana.fr/b17715>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>

Les [Éditions Narayana/Unimedica](#) sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homéopathie tels que [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](#).

Les [Éditions Narayana](#) organisent des [séminaires spécialisés sur l'homéopathie](#). Des orateurs de renommée mondiale comme [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.



# Inhalt

VORWORT .....	1
<b>DIE BESTEN ZUTATEN .....</b>	<b>8</b>
Gemüse ist der absolute Gewinner .....	10
Gemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse .....	11
Buntes Obst .....	14
Reifes Obst erkennen .....	17
Nicht zu vernachlässigen: Hülsenfrüchte .....	20
Gute Fette aus Nüssen, Kernen, Samen und Avocados .....	23
Getreideprodukte sind kein Superfood .....	26
Tierische Produkte – wenn überhaupt nur in Maßen .....	29
Der Olivenöl-Irrglaube .....	32
ANDI – mein Nährstoffdichte-Punktesystem .....	32
Offizielle Empfehlungen zur Ernährung .....	37
Der Nutritarianer-Ernährungskreis .....	38
<b>COOK TO LIVE – KOCHEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN .....</b>	<b>40</b>
Hilfreiche Ausstattung und Methoden .....	42
Gewürze, Kräuter und Würzmittel .....	43
Lebensmittel einkaufen .....	47
Sollte ich Bio-Produkte kaufen? .....	48
Gute Organisation .....	50
<b>UNSERE GAST-KÖCHE .....</b>	<b>54</b>
<b>REZEPTE .....</b>	<b>59</b>
Smoothies, Mix-Salate und Säfte .....	60
Frühstück .....	78
Salat-Dressings .....	102
Dips, Chips und Soßen .....	120
Salat .....	144
Suppen und Eintöpfe .....	188
Hauptspeisen .....	234
Fuhrmans Fast Food .....	324
Vegetarische Gerichte und Fleischgerichte .....	350
Desserts .....	362
<b>EAT TO LIVE FÜR ALLE ANLÄSSE .....</b>	<b>408</b>
<b>DANKSAGUNG .....</b>	<b>412</b>
<b>INDEX .....</b>	<b>414</b>
<b>BEZUGSQUELLEN, ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....</b>	<b>437</b>



# Inhalt

VORWORT .....	1
<b>DIE BESTEN ZUTATEN</b> .....	<b>8</b>
Gemüse ist der absolute Gewinner .....	10
Gemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse .....	11
Buntes Obst .....	14
Reifes Obst erkennen .....	17
Nicht zu vernachlässigen: Hülsenfrüchte .....	20
Gute Fette aus Nüssen, Kernen, Samen und Avocados .....	23
Getreideprodukte sind kein Superfood .....	26
Tierische Produkte – wenn überhaupt nur in Maßen .....	29
Der Olivenöl-Irrglaube .....	32
ANDI – mein Nährstoffdichte-Punktesystem .....	32
Offizielle Empfehlungen zur Ernährung .....	37
Der Nutritarianer-Ernährungskreis .....	38
<b>COOK TO LIVE – KOCHEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN</b> .....	<b>40</b>
Hilfreiche Ausstattung und Methoden .....	42
Gewürze, Kräuter und Würzmittel .....	43
Lebensmittel einkaufen .....	47
Sollte ich Bio-Produkte kaufen? .....	48
Gute Organisation .....	50
<b>UNSERE GAST-KÖCHE</b> .....	<b>54</b>
<b>REZEPTE</b> .....	<b>59</b>
Smoothies, Mix-Salate und Säfte .....	60
Frühstück .....	78
Salat-Dressings .....	102
Dips, Chips und Soßen .....	120
Salat .....	144
Suppen und Eintöpfe .....	188
Hauptspeisen .....	234
Fuhrmans Fast Food .....	324
Vegetarische Gerichte und Fleischgerichte .....	350
Desserts .....	362
<b>EAT TO LIVE FÜR ALLE ANLÄSSE</b> .....	<b>408</b>
<b>DANKSAGUNG</b> .....	<b>412</b>
<b>INDEX</b> .....	<b>414</b>
<b>BEZUGSQUELLEN, ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b> .....	<b>437</b>

# Rezepte

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



## SMOOTHIES, MIX-SALATE UND SÄFTE ..... 60

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

## FRÜHSTÜCK ..... 78

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



## SALAT-DRESSINGS ..... 102

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

## DIPS, CHIPS UND SOSSEN ..... 120

### DIPS

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

### CHIPS

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

### SOSSEN

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



## SALAT ..... 144

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

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



## SUPPEN UND EINTÖPFE ..... 188

Hausgemachte Gemüsebrühe	192
Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl*	194
Brokkoli-Pilz-Bisque*	195
Pilzcremesuppe	196
Spargelcremesuppe*	198
Grünkohl-Suppe*	199
Süßkartoffel-Eintopf*	200
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf*	201
Zucchini-Cremesuppe*	202
Französische Erbsensuppe mit Minze*	203
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe*	204
Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art*	206
Blumenkohlcremesuppe	207
Kohlgemüse-Eintopf*	208



Gemüseintopf »deluxe«*	210
Persischer Kichererbseneintopf*	213
Shiitake-Portobello-Pilzeintopf	214
Shiitakesuppe mit Brunnenkresse*	216
Tomaten-Bisque*	218
Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern«*	219
Schnelle Gemüse-Bohnsuppe*	221
Linzen-Okra-Eintopf aus Westafrika*	222
Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen*	224
Gelbes Linsen-Dal mit Mango*	226
Wassermelonen-Gazpacho*	228
Gazpacho*	230
»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis	231
»Chili sin carne« mit Pilzen*	232
»Chili sin carne« mit Goji-Beeren	233

## HAUPTSPEISEN ..... 234

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

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



Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen*	285
Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen*	286
Broccoli fra Diavolo – Scharfer Brokkoli*	288
Blumenkohl-Curry mit Erbsen*	290
Blumenkohl-Spinat-Püree*	291
Graupenrisotto*	292
Zitronen-Blumenkohl-Risotto*	294
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten*	296
Grüne Bohnen in Cashewcreme	298
Pilze Stroganoff*	299
Kohlrouladen mit Pilzfüllung*	300
Portobello-Pilze und Bohnen*	302
Pilze mit Spinatfüllung*	303
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen*	304

Überbackener Eichelkürbis	307
Süßkartoffel-Spargel-Ragout*	308
Spaghettikürbis »Primavera«*	310
Mangold-Süßkartoffel-Gratin*	312
Mangold mit Orangenabrieb*	313
Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat)*	314
Schwarze Bohnen auf kubanische Art*	315
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat*	316
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus	319
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne*	321
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße	322



### FUHRMANS FAST FOOD ..... 324

Sonnige Bohnen-Burger*	327
Bessere Burger*	328
Süßkartoffel-Bohnen-Burger*	330
Pilz-Burger »Kyoto«*	331
Enchiladas mit Bohnen*	332
Burrito mit Bohnengemüse*	334
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen*	335
Pizza mit gebackenem Gemüse	336

Italian Tortillas	338
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich*	339
Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika*	340
Gemüse-Kichererbsen-Wraps*	342
Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen*	343
Blattkohl-Dijon-Wraps*	344
Koreanische Sommerrollen*	345
Würziges Süßkartoffel-Maisbrot	348

### VEGETARISCHE GERICHTE UND FLEISCHGERICHTE ..... 350

Bohnen-Putenfleisch-Burger*	352
Rührei mit Gemüse	353
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa	354
Mediterrane Fischpfanne*	356

Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen*	358
Hähnchen à la creole mit Spinat*	360



### DESSERTS ..... 362

Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren	366
Chia-Cookies*	368
Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade	369
Saftige Bohnen-Brownies	372
Süßkartoffel-Erdnussbutter- Cookies (mit Schokolade)*	374
Gesunder Schokoladenkuchen	375
Bananen-Hafer-Riegel	378
Caras Apfelstrudel*	380
Kokos-Möhren-Pie	382
Kürbis-Pie im Mandelboden	384
Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren	386



Gekühlter Key-Lime-Pie	388
Mango-Pudding*	390
Kaki-Pudding*	392
Beeren-»Joghurt«*	393
Schokoladen-Avocado-Pudding	394
Pochierte Birnen mit zweierlei Soße	396
Schokoladen-Dip	399
Bananen-Walnuss-Eis*	400
Schokoladen-Kirsch-Eis*	401
Fuhrmans Eiskonfekt*	402
Pfirsich-Aprikosen-Sorbet*	404
Erdbeer-Ananas-Sorbet*	405
Red-Velvet-Sorbet*	406

## Darum geht es bei »Eat to Live«

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

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

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

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

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

*Unsere Ernährung  
ist der wichtigste  
Baustein unserer  
Gesundheit.*

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

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



### Nährstoffreiche Lebensmittel sind in fast allen Fällen auch kalorienarm.

Ich verwende eine einfache Gleichung, um meinen Ernährungsstil aus- zudrücken:

$$G = N/K$$

Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien

*Ihre Gesundheit wird durch die Menge der von Ihnen aufgenommenen Nähr- stoffe bestimmt, geteilt durch die Menge der von Ihnen aufgenommenen Kalorien.*

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

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

# Grüner Gorilla

Für 2 Portionen

## ZUTATEN

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

## ZUBEREITUNG

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



### DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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

# Kopfsalat-Smoothie

Für 2 Portionen

## ZUTATEN

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

## ZUBEREITUNG

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



### DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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



# Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen

Rezept von Martin Oswald

Für 4 Portionen

## ZUTATEN

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

## ZUBEREITUNG

Die halbierten Schalotten zusammen mit 2 EL Wasser in Alufolie packen und im auf 175 °C vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen.

Die Rosenkohlherzen zusammen mit dem Kürbis 5 Minuten in 60 ml Wasser andünsten. Die gebackenen Schalotten, den Thymian, die Rosenkohlblättchen, den Zitronenabrieb, Essig und Korinthen untermischen und noch 3 weitere Minuten andünsten.

Zum Servieren mit Hanfsamen bestreuen.



### DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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



Die äußere Schicht der Schale von Zitronen und anderen Zitrusfrüchten enthält die aromatischen, ätherischen Öle. Nehmen Sie mit einer scharfen Küchenreibe nur diese äußere, farbige Schicht der Schale ab, nicht das weiße Mark darunter.

Auch unbehandelte Orangen, Zitronen und Limetten in Bio-Qualität müssen sorgfältig gewaschen und getrocknet werden, bevor die Schale abgerieben wird.

Im Lebensmittelhandel gibt es auch getrockneten Orangen- und Zitronenabrieb.



# Enchiladas mit Bohnen\*

Für 6 Portionen

## ZUTATEN

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

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

## ZUBEREITUNG

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





**DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN**  
PRO PORTION

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

# Fuhrmans Eiskonfekt

Für 3 Portionen

## ZUTATEN

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

## ZUBEREITUNG

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



### DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

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



# Index

## A

### Abnehmen

- Geeignete Rezepte für das Frühstück 78
- Geeignete Rezepte für Dips, Chips und Soßen 120
- Geeignete Rezepte für Hauptspeisen 234
- Geeignete Rezepte für Salat-Dressings 102
- Geeignete Rezepte für Salate 144
- Geeignete Rezepte für Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
- Geeignete Rezepte für Suppen und Eintöpfe 188

### Allergien 24

### Ananas

- ANDI Punkte 35
- Erdbeer-Ananas-Sorbet 405, 411
- Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
- Pestizidbelastung von 50
- Reifes Obst erkennen 17

### ANDI (Aggregate Nutrient Density Index)

- Beschreibung und Hinweise zur Nutzung 32
- Punktesystem-Liste 35

### Anschwitzen in Wasser (Dämpfen) 42

### Anti-Krebs-Lebensmittel

- Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
- Kreuzblütengewächse 11, 209

### Antioxidantien

- Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
- in Kakaopulver 68

### Äpfel

- Caras Apfelstrudel 380
- Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
- Pestizidbelastung von 50
- Reifes Obst erkennen 17

### Apfel-Hafer-Smoothie 65

### Äpfel »Supreme« 90

### Aprikosen

- Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
- Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404
- Überbackener Eichelkürbis 307

### Arthritis. Siehe rheumatische Arthritis

### Artischocken

- Anatomie der 273
- ANDI-Punkte 35
- Artischocken-Linsen-Braten 272

### Artischocken-Linsen-Braten 272

### Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

### Auberginen

- Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
- Frühstückseintopf mit Aubergine 85
- Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
- Hummus von gerösteter Aubergine 127
- Mediterrane Fischpfanne 356
- Persischer Kichererbseneintopf 213
- Pestizidbelastung von 50
- Ratatouille mit braunen Champignons 250
- Thai-Gemüsecurry 238

### Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260, 411

### Avocados

- ANDI-Punkte 35
- Pestizidbelastung von 50
- Reifes Obst erkennen 17

## B

### Bananen

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

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

## Bohnen ...

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

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

## C

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

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

## D

Dämpfen (Anschwitzen in Wasser) 42  
 Dampfgarer/Schnellkochtopf 43  
 Datteln  
   Äpfel »Supreme« 90  
   Beeren-»Joghurt« 393  
   Beeren-Muffins 91  
   Gekühlter Key-Lime-Pie 388  
   Gesunder Schokoladenkuchen 375  
   Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369  
   Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181  
   Ingwer-Mandel-Dressing 114  
   Kokos-Möhren-Pie 382  
   Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366  
   Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396  
   Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384  
   Quinoa-Frühstücksauflauf 86  
   Saftige Bohnen-Brownies 372  
   Schokoladen-Avocado-Pudding 394  
   Schokoladen-Dip 399  
   Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374  
   Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348  
 Desserts  
   Bananen-Hafer-Riegel 378  
   Bananen-Walnuss-Eis 400  
   Beeren-»Joghurt« 393  
   Caras Apfelstrudel 380  
   Chia-Cookies 368  
   Erdbeer-Ananas-Sorbet 405  
   Fuhrmans Eiskonfekt 402  
   Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386  
   Gekühlter Key-Lime-Pie 388  
   Gesunder Schokoladenkuchen 375

Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369  
 Kaki-Pudding 392  
 Kokos-Möhren-Pie 382  
 Mango-Pudding 390  
 Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366  
 Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404  
 Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396  
 Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384  
 Red-Velvet-Sorbet 406  
 Saftige Bohnen-Brownies 372  
 Schokoladen-Avocado-Pudding 394  
 Schokoladen-Dip 399  
 Schokoladen-Kirsch-Eis 401  
 Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374  
 Detox-Grüntee 73  
 Diabetes 1, 3, 4, 7, 13, 20, 158  
 Dijonsenf  
   Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181  
   Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160  
 Dinkel 28  
 Dinner - schnell und einfach 411  
 Dips  
   Bohnen-Dip 126  
   Frische Tomaten-Salsa 124  
   Hummus von gerösteter Aubergine 127  
   Köstliche Guacamole 122  
   Kräuter-»Ziegenkäse« 132  
   Pilz-Walnuss-Paté 130  
   Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123  
   Toskanischer Bohnen-Dip 128  
 Dirty Dozen (»Das dreckige Duzend«) 49  
 Diversität an Mikronährstoffen 33  
 Dr. Fuhrmans ANDI-Punktesystem 35  
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204  
 Dr. Fuhrmans Eiskonfekt 402  
 Dr. Fuhrmans Essigmischungen  
   Beschreibung der 53  
   Black Cherry Vinegar 162, 304  
   Black Fig Vinegar 110, 128  
   Blood-Orange-Vinegar 72, 126, 313  
   Mangosteen Vinegar 392  
   Pomegranate Vinegar 89  
   Red Raspberry Vinegar 168  
   Riesling Reserve Vinegar 113, 159

- Spicy Pecan Vinegar 154, 159
- Wild Blueberry Vinegar 108, 140
- Dulce
  - Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
- E**
- Eat to Live
  - als eine Einstellung 1
  - Cook to live - Kochen für ein gesundes Leben 40
  - Diät 4
  - Die Ernährungsweise von Nutritarianern und 6, 38
  - Gerichte für alle Anlässe 408
- Eat to Live Menues
  - Dinner - schnell und einfach 411
  - Entspannter Brunch 410
  - Festliches Mittagessen 410
  - Fiesta Mexicana 410
  - Frühstück unter der Woche 410
  - Grillparty 410
  - Italienische Dinner-Party 411
  - Klassisches Mittagessen mit Suppe und Salat 410
  - Klassisches Stir Fry 240, 411
  - Mittagessen zum Mitnehmen 410
  - Sonntagsessen 411
- Eichblattsalat
  - Leitfaden 147
- Eichkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
- Eier
  - ANDI Punkte 35
  - Rührei mit Gemüse 353
  - Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
- Eis. Siehe Desserts
- Eisbergsalat
  - ANDI Punkte 35
  - Leitfaden 146
- Enchiladas mit Bohnen 332
- Endivien-Salat
  - Leitfaden 148
- Endosperm 28
- Entsafter 43
- Entspannter Brunch 410
- Entzugserscheinungen von Fast Food 52
- Erbsen. Siehe auch Grüne Erbsen
  - Aromen betonen 237
- Erdbeer-Ananas-Sorbet 405
- Erdbeeren
  - Als Superfood 36
  - ANDI Punkte 35
  - Apfel-Hafer-Smoothie 65
  - Beeren-Bananen-Smoothie 64
  - Beeren-»Joghurt« 393
  - Beeren-Muffins 91
  - Detox-Grüntee 73
  - Erdbeer-Ananas-Sorbet 405, 411
  - Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
  - Granatapfel-Erfrischung 76
  - Grüner Salat mit Erdbeeren 150
  - Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
  - Pestizidbelastung von 50
  - Red-Velvet-Sorbet 406
- Erdnussbutter
  - ANDI Punkte 35
  - Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
- Ernährung
  - Als wichtigster Baustein unserer Gesundheit 1
- Ernährungsweise von Nutritarianern
  - Beschreibung der 6
  - Einfache Regeln für 6
  - Nutritarianer-Ernährungskreis 38
- Escariol
  - Leitfaden 147
- Estragon
  - Herzhaftes Aroma 45
  - Mäßig intensives Aroma 45
- F**
- Fair Trade Zertifikat 68
- Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
- Fast Food
  - Bessere Burger 328
  - Blattkohl-Dijon-Wraps 344
  - Burrito mit Bohnengemüse 334
  - Enchiladas mit Bohnen 332
  - Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
  - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
  - Italian Tortillas 338
  - Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
  - Koreanische Sommerrollen 345
  - Pilz-Burger »Kyoto« 331

## Fast Food ...

- Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
- Pizza mit gebackenem Gemüse 336
- Popeye-Pitas
  - mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
- Sonnige Bohnen-Burger 327
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
- Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348

## Feigen

- Reifes Obst erkennen 18
- Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
- Süßkartoffel- Spargel- Ragout 308

## Feigen-Dressing 110

## Feldsalat

- Leitfaden 148
- Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162

## Fenchel

- Mäßig intensives Aroma 45
- Süßliches Aroma 45
- Zum Dippen 121

## Festliches Mittagessen 410

## Feta

- ANDI Punkte 35

## Fettarmer Joghurt (ungesüßt)

- ANDI Punkte 35

## Fette, gute 23

- Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Pilze, Beeren, Nüsse und Samen 23, 321
- Lebensmittelallergien 24
- Nüsse und Samen mit besonders hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren 23
- Pflanzliche Lebensmittel mit natürlich hohem Fettgehalt 23

## Fiesta Mexicana 410

## Fisch/ Meeresfrüchte

- Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
- Mediterrane Fischpfanne 356

## Flavanole 68

## Fleischgerichte

- Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
- Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
- Hähnchen à la creole mit Spinat 360
- Mediterrane Fischpfanne 356

## Französische Erbsensuppe mit Minze 203

## Frische Tomaten-Salsa 124

## Frisée-Salat 147

## Fruchtiger Frühstückssalat 94

## Frühstück

- Äpfel »Supreme« 90
- Beeren-Muffins 91
- Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
- Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
- Fruchtiger Frühstückssalat 94
- Frühstückseintopf mit Aubergine 85
- Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
- Haferbrei aus dem Kühlschranks 81
- Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
- Polenta-Frittata 98
- Quinoa-Frühstücksauflauf 86
- Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
- Süßer Kürbisstampf mit Heidelbeeren 88
- Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
- Frühstückseintopf mit Aubergine 85
- Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
- Fuhrmann, Talia 57, 91, 210, 348, 369, 374

## G

## Ganz einfacher Mix-Salat 67

## Gazpacho 230

## Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280

## Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358

## Geflügel

- ANDI Punkte für Hähnchenbrust 35
- Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
- Hähnchen à la creole mit Spinat 360
- Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386

## Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270

## Gefülltes Gartengemüse 266

## Gegartes Gemüse

- zum Dippen 121

## Gekühlter Key-Lime-Pie 388

## Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226

## Gemahlene Gewürze 46

## Gemüse

- Empfohlene Garzeit für das Dämpfen von grünem 14

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

## Grünkohl ...

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

## H

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

- Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
- Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312
- Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
- Pilze mit Spinatfüllung 303
- Pilze Stroganoff 299
- Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
- Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
- Portobello-Pilze und Bohnen 302
- Ratatouille mit braunen Champignons 250
- Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen 286
- Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
- Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
- Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
- Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
- Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
- Spaghettikürbis »Primavera« 310
- Spinat mit Pilzen und Lauch 279
- Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
- Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
- Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246
- Thai-Gemüsecurry 238
- Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
- Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253
- Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251
- Überbackener Eichelkürbis 307
- Vegetarischer Shepherd's Pie 274
- Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294
- Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
- Hausgemachte Gemüsebrühe 192
- Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
- Herzerkrankungen 1, 2, 20, 29, 32, 37, 48, 108, 158
- Himbeeren
- Als Superfood 36
  - Beeren-Muffins 91
  - Detox-Grüntee 73
  - Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
- Hirse
- Als Vollkornprodukt 28
- Hochleistungsmixer 42
- Hülsenfrüchte 20, 26, 321
- Aroma betonen 237
  - richtig garen 22
  - tägliche Verzehrmenge 22
- Hummus von gerösteter Aubergine 127
- Hunt, Jack 56
- I**
- Immunabwehr
- Vorteile durch Kreuzblütengewächse 12
- Ingwer
- Ingwer-Mandel-Dressing 114, 411
  - Orangen-Erdnuss-Dressing 112
  - Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
  - Sesam-Ingwer-Soße 137
  - Süßliches Aroma 45
- Ingwer-Mandel-Dressing 114
- Insulin. Siehe Diabetes
- Italian Tortillas 338
- Italienische Dinner-Party 411
- Italienische Würzmischung 118
- ITC (Isothiocyanate) 11
- J**
- Jackfrucht 19
- Jalapeno-Chilis
- Frische Tomaten-Salsa 124, 410
  - Köstliche Guacamole 122
  - Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
  - Tornado-Tomaten-Soße 138
- Jamaikanischer Gemüsesalat 170
- K**
- Kakaobohnen 68
- Kakaopulver
- Dr. Fuhrmans Eiskonfekt 402
  - Gesunder Schokoladenkuchen 375
  - Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396

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

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

Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181  
 Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154  
 Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319

## L

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

## M

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

## Mais ...

- Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
- Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
- Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
- Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
- Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
- Zucchini-Cremesuppe 202

## Majoran

- Mäßig intensives Aroma 45

## Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106

## Mandeln

- ANDI Punkte 35
- Gefrorener Ananas-Bananen-Pie 386
- Ingwer-Mandel-Dressing 114
- Kokos-Möhren-Pie 382
- Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106
- Pumpkin Pie 384

## Mangold

- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Als Superfood 36
- ANDI Punkte 35
- Empfohlene Garzeit 14
- Empfohlene Verwendung 12
- Großartiges Grün 283
- Mangold mit Bohnen 284
- Mangold mit Orangenabrieb 313, 410
- Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
- Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312

## Mango-Pudding 390

## Mangos

- ANDI Punkte 35
- Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
- Bohnen-Dip 126
- Eat to Live Smoothies 63
- Frische Mangoscheiben 410
- Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226
- Jamaikanischer Gemüsesalat 170
- Mango-Pudding 390
- Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
- Mangos auswählen, vorbereiten und genießen 16
- Pestizidbelastung 50
- Quinoa-Mango-Salat 165
- Reifes Obst erkennen 19
- Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253

## Marinierte Pilze 161

## MatoZest 53. Siehe auch Gewürze/Kräuter

- Artischocken-Linsen-Braten 272
- Bessere Burger 328
- Bohnen-Dip 126
- Gazpacho 230
- Gefülltes Gartengemüse 266
- Gemüseeeintopf »deluxe« 210
- Graupenrisotto 292
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
- Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
- Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
- Pesto-Dressing 118
- Polenta-Frittata 98
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
- Ratatouille mit braunen Champignons 250
- Rührei mit Gemüse 353
- Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
- Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
- Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
- Tomaten-Bisque 218
- Tornado-Tomaten-Soße 138
- Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
- Toskanischer Bohnen-Dip 128
- Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
- Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
- Mediterrane Fischpfanne 356
- Medjool-Datteln
  - Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107, 410
  - Gekühlter Key-Lime-Pie 388
  - Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
  - Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
  - Vergleich mit Deglet-Noor-Datteln 92
  - Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
  - Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
- Meerrettich
  - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
  - Empfohlene Verwendung 12
- Mesclun-Schnittsalat
  - Leitfaden 148
- Messer 42
- Metabolisches Syndrom
  - Geeignete Rezepte für das Frühstück 78

- Geeignete Rezepte für das Salat-Dressing 102
- Geeignete Rezepte für den Salat 144
- Geeignete Rezepte für die Hauptspeise 234
- Geeignete Rezepte für Dips, Chips und Soßen 120
- Geeignete Rezepte für Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
- Geeignete Rezepte für Suppen und Eintöpfe 188
- Milch
  - ANDI Punkte 35
- Minze
  - Französische Erbsensuppe mit Minze 203
  - Süßliches Aroma 45
- Miso 137
- Mittagessen zum Mitnehmen 410
- Möhren 43, 189. Siehe auch Möhrensaft
  - Aroma betonen von 237
  - Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
  - Brokkoli-Pilz-Bisque 195
  - Burrito mit Bohnengemüse 334
  - Gemüseeeintopf »deluxe« 210
  - Gemüse-Tagine 278
  - Gesunder Schokoladenkuchen 375
  - Hausgemachte Gemüsebrühe 192
  - Kokos-Möhren-Pie 382
  - Koreanische Sommerrollen 345
  - Saft von Kreuzblütengewächsen 74
  - Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
  - Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
  - Spaghettikürbis »Primavera« 310
  - Super-Immunsystem 75
  - Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
- Möhrensaft 189
  - Blumenkohlcremesuppe 207
  - Brokkoli-Pilz-Bisque 195
  - Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
  - Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
  - Frühstückseintopf mit Aubergine 85
  - Grünkohl-Suppe 199
  - Kohlgemüse-Eintopf 208
  - Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
  - Persischer Kichererbseneintopf 213
  - Pilzcremesuppe 196
  - Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
  - Thai-Gemüsecurry 238
  - Tomaten-Bisque 218
  - Vegetarischer Shepherd's Pie 274
- Natrium 44
- Nektarinen
  - Pestizidbelastung von 50
- Nudeln
  - ANDI Punkte 35
- Nüsse
  - Als Quelle von guten Fetten 23
  - Als Superfood 36
  - Äpfel »Supreme« 90
  - Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
  - Bananen-Hafer-Riegel 378
  - Bananen-Walnuss-Dressing 113
  - Bananen-Walnuss-Eis 400
  - Bessere Burger 328
  - Blaubeer-Soße 140
  - Caras Apfelstrudel 380
  - Fruchtiger Frühstückssalat 94
  - Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
  - Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
  - Gefülltes Gartengemüse 266
  - Gekühlter Key-Lime-Pie 388
  - Geschmackliche Variation 25
  - Gesunder Schokoladenkuchen 375
  - Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
  - Großartiges Grün 283
  - Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
  - Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
  - Italian Tortillas 338
  - Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
  - Kokos-Möhren-Pie 382
  - Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
  - Marinierte Pilze 161
  - Nussallergie 24
  - Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
  - Orangen-Erdnuss-Dressing 112
  - Pilz-Walnuss-Paté 130
  - Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
  - Positive Auswirkung auf die Herzgesundheit 108
  - Quinoa-Frühstücksauflauf 86
  - Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
  - Rosenkohl-Salat 149
  - Rucola-Pesto 141
  - Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162

## Nüsse ...

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

## O

Obst. Siehe auch pflanzliche Lebensmittel

## Olivenöl

- ANDI Punkte 35
- Olivenöl-Irrglaube 32

## Orangen

- ANDI Punkte 35
- Orangen-Erdnuss-Dressing 112
- Orangen-Salat-Smoothie 72
- Orangen-Sesam-Micro-Salat 156

## Oregano

- Aroma 45

Oswald, Martin 56, 141, 183

## P

## Pak Choi 11

- Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
- Detox-Grüntee 73
- Koreanische Sommerrollen 345

Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304

Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152

Schnelle Gemüse-Bohnenuppe 221

Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322

Super-Immunsystem 75

## Papayas 19

## Paprika

Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260

Beluga-Linsen-Escabeche 174

Burrito mit Bohnengemüse 334

»Chili sin carne« mit Pilzen 232

Enchiladas mit Bohnen 332

Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335

Gazpacho 230

Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270

Gefülltes Gartengemüse 266

Gemüse Eintopf »deluxe« 210

Gemüse-Tagine 278

Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181

Guacamole-Dressing 119

Hähnchen à la creole mit Spinat 360

Jamaikanischer Gemüsesalat 170

Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154

Koreanische Sommerrollen 345

Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316

Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166

Mediterrane Fischpfanne 356

Persischer Kichererbseneintopf 213

Pestizidbelastung von 50

Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340

Pizza mit gebackenem Gemüse 336

Ratatouille mit braunen Champignons 250

Rodeo-Salat 176

Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201

Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214

Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178

Thai-Gemüsecurry 238

Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251

Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96

Tornado-Tomaten-Soße 138

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

## Pinienkerne ...

- Brokkoli-Pilz-Bisque 195
- Einzigartiger Nährwert von 118
- Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- »Parmesan« für Nutritarianer 310
- Pesto-Dressing 118
- Pinienkerne aus dem Mittelmeerraum 118, 262
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
- Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
- Toskanischer Bohnen-Dip 128
- Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180

## Pintobohnen

- »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
- Enchiladas mit Bohnen 332, 410
- Sonnige Bohnen-Burger 327

## Pistazienkerne

- ANDI Punkte 35

## Pita 326

- Bessere Burger 328
- Italian Tortillas 338
- Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
- Pita-/Tortilla-chips 133
- Pizza mit gebackenem Gemüse 336
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339

## Pizza mit gebackenem Gemüse 336

## Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396

## Polenta-Frittata 98

## Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304

## Polyzystische Ovar-Syndrom 39

## Pommes Frites ANDI Punkte 35

## Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339

## Portionen abwiegen 4

## Portobello-Pilze und Bohnen 302

## Produkte

- Bio 50
- Geringste Pestizidbelastung 50
- Größte Pestizidbelastung 50

## Puck, Wolfgang 56

## Puddings

- Kaki-Pudding 392

## Mango-Pudding 390

## Schokoladen-Avocado-Pudding 394

## Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384

## Q

## Quinoa

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

## R

## Radicchio 147

## Radieschen

- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Zum Dippen 121

## Ratatouille mit braunen Champignons 250

## Red-Velvet-Sorbet 406

## Reis

- Brauner 28
- Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
- Schwarzer 28
- Wildreis 28

## Resistente Stärke 20

## Rezepte

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

## Rinderhack ANDI Punkte 35

## Rodeo-Salat 176

## Rohes Gemüse

- Gewichtsverlust durch Verzehr von 13
- Zum Dippen 121

## Rohrbacher, James 56, 132, 142, 168

## Romanasalat

- Als Superfood 36
  - ANDI Punkte 35
  - Leitfaden 146
  - Zum Dippen 121
  - Rosenkohl 140
    - ANDI-Punkte 35
    - Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
    - Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen 286
    - Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
    - Rosenkohl-Salat 149
    - Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
  - Rote Beete 326
    - Aroma betonen 237
    - Gesunder Schokoladenkuchen 375
    - Kokos-Möhren-Pie 382
    - Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
    - Super-Immunsystem 75
    - Super-Krautsalat 159
  - Roter Blattsalat
    - Als Superfood 36
    - Leitfaden 146
  - Rotkohl
    - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
    - Empfohlene Verwendung 12
  - Rübstiel/Stängelkohl
    - Als Superfood 36
  - Rucola
    - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
    - Als Superfood 36
    - ANDI-Punkte 35
    - Leitfaden zu Blattsalaten 147
  - Rucola-Pesto 141
  - Rührei mit Gemüse 353
  - Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
- S**
- Saftige Bohnen-Brownies 372
  - Saft von Kreuzblütengewächsen 74
  - Saft zum Einmachen 142
  - Salat
    - Beluga-Linsen-Escabeche 174
    - Grüner Salat mit Erdbeeren 150
    - Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
    - Jamaikanischer Gemüsesalat 170
    - Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
    - Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
    - Leitfaden zu Blattsalaten 146
    - Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
    - Marinierte Pilze 161
    - Orangen-Sesam-Micro-Salat 156
    - Quinoa-Mango-Salat 165
    - Rodeo-Salat 176
    - Rosenkohl-Salat 149
    - Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152
    - Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
    - Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
    - Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
    - Super-Krautsalat 159
    - Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
    - Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
    - Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
    - Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180
  - Salat-Dressings
    - Bananen-Walnuss-Dressing 113
    - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 108
    - Caesar-Salat-Dressing für Nutritarianer 107
    - Cremitiges Knoblauchdressing 115
    - Feigen-Dressing 110
    - Guacamole-Dressing 119
    - Ingwer-Mandel-Dressing 114
    - Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106
    - Orangen-Erdnuss-Dressing 112
    - Pesto-Dressing 118
    - Samtiges grünes Dressing 111
    - Ten-Thousand-Island-Dressing 116
  - Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
  - Salzfreie, hausgemachte Gewürzmischung 121
  - Samtiges grünes Dressing 111
  - Schnelle Gemüse-Bohnsuppe 221
  - Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
  - Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
  - Schokolade. Siehe auch Kakaopulver
    - Gesunder Schokoladenkuchen 375
    - Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369

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

- Saft zum Einmachen 142  
 Sesam-Ingwer-Soße 137  
 Tornado-Tomaten-Soße 138  
 Spaghettikürbis. Siehe auch Kürbis  
   Champignon-Bratensoße zu 136  
   Spaghettikürbis »Primavera« 310  
 Spargel  
   als Superfood 36  
   ANDI-Punkte 35  
   Aroma betonen 237  
   Einkaufen 160  
   empfohlene Garzeit 14  
   Spargelcremesuppe 198  
   Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160  
   Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308  
   und Pestizidbelastung 50  
   zum Dippen 121  
 Speiserüben 121  
 Spinat  
   Als Superfood 36  
   ANDI Punkte 35  
   Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314  
   Hähnchen à la creole mit Spinat 360  
   Pilze mit Spinatfüllung 303  
   Schokoladen-Dip 399  
   Spinat mit Pilzen und Lauch 279  
 Stärkehaltiges Gemüse 13  
 Steckrübe 11  
 Sternfrucht (Karambola)  
   Reifes Obst erkennen 20  
 Stir-Fry 240, 411  
 »Super Immunity« (Dr. Fuhrman) 3, 26, 57, 351  
 Super-Immunsystem 75  
 Super-Krautsalat 159  
 Suppen und Eintöpfe  
   Blumenkohlcremesuppe 207  
   Brokkoli-Pilz-Bisque 195  
   »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233  
   »Chili sin carne« mit Pilzen 232  
   »Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231  
   Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204  
   Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194  
   Französische Erbsensuppe mit Minze 203  
   Gazpacho 230  
   Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226  
   Gemüseintopf »deluxe« 210  
   Grünkohl-Suppe 199  
   Hausgemachte Gemüsebrühe 192  
   Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219  
   Kohlgemüse-Eintopf 208  
   Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222  
   Persischer Kichererbseneintopf 213  
   Pilzcremesuppe 196  
   Schnelle Gemüse-Bohnsuppe 221  
   Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201  
   Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214  
   Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216  
   Spargelcremesuppe 198  
   Süßkartoffel-Eintopf 200  
   Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206  
   Tomaten-Bisque 218  
   Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224  
   Wassermelonen-Gazpacho 228  
   Zucchini-Cremesuppe 202  
 Süßer Kürbisstampf mit Blaubeeren 88  
 Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330  
 Süßkartoffel-Eintopf 200  
 Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374  
 Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263  
 Süßkartoffeln. Siehe auch Kartoffeln  
   ANDI Punkte 35  
   Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237  
   Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312  
   Pestizidbelastung von 50  
   Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308  
   Vegetarischer Shepherd's Pie 274  
   Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348  
 Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
- T**
- Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178  
 Tahini 137  
 Tempeh 312  
 Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246  
 Ten-Thousand-Island-Dressing 116  
 Thai-Gemüsecurry 238

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

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

## U

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

## V

Vanilleeiscreme  
 ANDI Punkte 35  
 Vanilleschote 400  
 Vegetarische Gerichte  
 Rührei mit Gemüse 353  
 Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354  
 Vegetarischer Shepherd's Pie 274  
 VegiZest 53. Siehe auch Gewürze  
 Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240  
 Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260  
 Blumenkohlcremesuppe 207  
 Blumenkohl-Spinat-Püree 291  
 Brokkoli-Pilz-Bisque 195  
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204  
 Französische Erbsensuppe mit Minze 203  
 Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280  
 Großartiges Grün 283  
 Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281  
 Kohlgemüse-Eintopf 208  
 Pilzcremesuppe 196

Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340  
 Rucola-Pesto 141  
 Samtiges grünes Dressing 111  
 Schnelle Gemüse-Bohnsuppe 221  
 Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201  
 Spargelcremesuppe 198  
 Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263  
 Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253  
 Vegetarischer Shepherd's Pie 274  
 Violetter Monster-Smoothie 66

## W

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

## Y

Yambohne 13, 121, 253

## Z

Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294

Zitronenschale 286

Zubereitung und Kochzeiten Haferbrei 80

Zucchini

ANDI Punkte 35

Burrito mit Bohnengemüse 334

Champignon-Bratensoße 136

»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233

»Chili sin carne« mit Pilzen 232

Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204

Empfohlene Garzeit 14

Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335

Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358

Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270

Gefülltes Gartengemüse 266

Gemüse Eintopf »deluxe« 210

Gemüse-Tagine 278

Gesunder Schokoladenkuchen 375

Jamaikanischer Gemüsesalat 170

Kohlgemüse-Eintopf 208

Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300

Kokos-Möhren-Pie 382

Mediterrane Fischpfanne 356

Persischer Kichererbseneintopf 213

Pilz-Burger »Kyoto« 331

Ratatouille mit braunen Champignons 250

Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354

Spaghettikürbis »Primavera« 310

Süßkartoffel-Eintopf 200

Zucchini-Cremesuppe 202

Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

Zum Dippen 121

Zuckererbsen

Empfohlene Garzeit 14

Zuckerschoten

Zum Dippen 121

Zutaten

Die Qualität der Zutaten bestimmt die Qualität des Essens 48

Diversität an Mikronährstoffen 33

Geringste Pestizidbelastung 50

Getreideprodukte 26

Größte Pestizidbelastung 50

Gute Fette 23

kalorienarm 2

kalorienarme Lebensmittel 34

Top 25 Superfoods 36

Zwiebeln

Als Superfood 36

ANDI Punkte 35

# Rezepte

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



## SMOOTHIES, MIX-SALATE UND SÄFTE ..... 60

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

## FRÜHSTÜCK ..... 78

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



## SALAT-DRESSINGS ..... 102

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

## DIPS, CHIPS UND SOSSEN ..... 120

### DIPS

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

### CHIPS

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

### SOSSEN

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



## SALAT ..... 144

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

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



## SUPPEN UND Eintöpfe ..... 188

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



Süßkartoffel-Eintopf*	200
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf*	201
Zucchini-Cremesuppe*	202
Französische Erbsensuppe mit Minze*	203
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe*	204
Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art*	206
Blumenkohlcremesuppe	207
Kohlgemüse-Eintopf*	208

Gemüseintopf »deluxe«*	210
Persischer Kichererbseneintopf*	213
Shiitake-Portobello-Pilzeintopf	214
Shiitakesuppe mit Brunnenkresse*	216
Tomaten-Bisque*	218
Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern«*	219
Schnelle Gemüse-Bohnenuppe*	221
Linzen-Okra-Eintopf aus Westafrika*	222
Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen*	224
Gelbes Linsen-Dal mit Mango*	226
Wassermelonen-Gazpacho*	228
Gazpacho*	230
»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis	231
»Chili sin carne« mit Pilzen*	232
»Chili sin carne« mit Goji-Beeren	233

## HAUPTSPEISEN ..... 234

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

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



Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen*	285
Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen*	286
Broccoli fra Diavolo – Scharfer Brokkoli*	288
Blumenkohl-Curry mit Erbsen*	290
Blumenkohl-Spinat-Püree*	291
Graupenrisotto*	292
Zitronen-Blumenkohl-Risotto*	294
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten*	296
Grüne Bohnen in Cashewcreme	298
Pilze Stroganoff*	299
Kohlrouladen mit Pilzfüllung*	300
Portobello-Pilze und Bohnen*	302
Pilze mit Spinatfüllung*	303
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen*	304

Überbackener Eichelkürbis	307
Süßkartoffel-Spargel-Ragout*	308
Spaghettikürbis »Primavera«*	310
Mangold-Süßkartoffel-Gratin*	312
Mangold mit Orangenabrieb*	313
Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat)*	314
Schwarze Bohnen auf kubanische Art*	315
Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat*	316
Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus	319
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne*	321
Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße	322



### FUHRMANS FAST FOOD 324

Sonnige Bohnen-Burger*	327
Bessere Burger*	328
Süßkartoffel-Bohnen-Burger*	330
Pilz-Burger »Kyoto«*	331
Enchiladas mit Bohnen*	332
Burrito mit Bohnengemüse*	334
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen*	335
Pizza mit gebackenem Gemüse	336

Italian Tortillas	338
Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich*	339
Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika*	340
Gemüse-Kichererbsen-Wraps*	342
Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen*	343
Blattkohl-Dijon-Wraps*	344
Koreanische Sommerrollen*	345
Würziges Süßkartoffel-Maisbrot	348

### VEGETARISCHE GERICHTE UND FLEISCHGERICHTE 350

Bohnen-Putenfleisch-Burger*	352
Rührei mit Gemüse	353
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa	354
Mediterrane Fischpfanne*	356

Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen*	358
Hähnchen à la creole mit Spinat*	360



### DESSERTS 362

Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren	366
Chia-Cookies*	368
Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade	369
Saftige Bohnen-Brownies	372
Süßkartoffel-Erdnussbutter- Cookies (mit Schokolade)*	374
Gesunder Schokoladenkuchen	375
Bananen-Hafer-Riegel	378
Caras Apfelstrudel*	380
Kokos-Möhren-Pie	382
Kürbis-Pie im Mandelboden	384
Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren	386



Gekühlter Key-Lime-Pie	388
Mango-Pudding*	390
Kaki-Pudding*	392
Beeren-»Joghurt«*	393
Schokoladen-Avocado-Pudding	394
Pochierte Birnen mit zweierlei Soße	396
Schokoladen-Dip	399
Bananen-Walnuss-Eis*	400
Schokoladen-Kirsch-Eis*	401
Fuhrmans Eiskonfekt*	402
Pfirsich-Aprikosen-Sorbet*	404
Erdbeer-Ananas-Sorbet*	405
Red-Velvet-Sorbet*	406

## Darum geht es bei »Eat to Live«

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

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

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

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

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

*Unsere Ernährung  
ist der wichtigste  
Baustein unserer  
Gesundheit.*

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

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



### Nährstoffreiche Lebensmittel sind in fast allen Fällen auch kalorienarm.

Ich verwende eine einfache Gleichung, um meinen Ernährungsstil aus- zudrücken:

$$G = N/K$$

Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien

*Ihre Gesundheit wird durch die Menge der von Ihnen aufgenommenen Nähr- stoffe bestimmt, geteilt durch die Menge der von Ihnen aufgenommenen Kalorien.*

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

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

# Grüner Gorilla

Für 2 Portionen

## ZUTATEN

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

## ZUBEREITUNG

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



### DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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

# Kopfsalat-Smoothie

Für 2 Portionen

## ZUTATEN

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

## ZUBEREITUNG

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



### DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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



# Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen

Rezept von Martin Oswald

Für 4 Portionen

## ZUTATEN

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

## ZUBEREITUNG

Die halbierten Schalotten zusammen mit 2 EL Wasser in Alufolie packen und im auf 175 °C vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen.

Die Rosenkohlherzen zusammen mit dem Kürbis 5 Minuten in 60 ml Wasser andünsten. Die gebackenen Schalotten, den Thymian, die Rosenkohlblättchen, den Zitronenabrieb, Essig und Korinthen untermischen und noch 3 weitere Minuten andünsten.

Zum Servieren mit Hanfsamen bestreuen.



### DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION

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



Die äußere Schicht der Schale von Zitronen und anderen Zitrusfrüchten enthält die aromatischen, ätherischen Öle. Nehmen Sie mit einer scharfen Küchenreibe nur diese äußere, farbige Schicht der Schale ab, nicht das weiße Mark darunter.

Auch unbehandelte Orangen, Zitronen und Limetten in Bio-Qualität müssen sorgfältig gewaschen und getrocknet werden, bevor die Schale abgerieben wird.

Im Lebensmittelhandel gibt es auch getrockneten Orangen- und Zitronenabrieb.



# Enchiladas mit Bohnen\*

Für 6 Portionen

## ZUTATEN

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

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

## ZUBEREITUNG

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





**DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN**  
PRO PORTION

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

# Fuhrmans Eiskonfekt

Für 3 Portionen

## ZUTATEN

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

## ZUBEREITUNG

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



### DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

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



# Index

## A

### Abnehmen

- Geeignete Rezepte für das Frühstück 78
- Geeignete Rezepte für Dips, Chips und Soßen 120
- Geeignete Rezepte für Hauptspeisen 234
- Geeignete Rezepte für Salat-Dressings 102
- Geeignete Rezepte für Salate 144
- Geeignete Rezepte für Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
- Geeignete Rezepte für Suppen und Eintöpfe 188

### Allergien 24

### Ananas

- ANDI Punkte 35
- Erdbeer-Ananas-Sorbet 405, 411
- Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
- Pestizidbelastung von 50
- Reifes Obst erkennen 17

### ANDI (Aggregate Nutrient Density Index)

- Beschreibung und Hinweise zur Nutzung 32
- Punktesystem-Liste 35

### Anschwitzen in Wasser (Dämpfen) 42

### Anti-Krebs-Lebensmittel

- Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
- Kreuzblütengewächse 11, 209

### Antioxidantien

- Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
- in Kakaopulver 68

### Äpfel

- Caras Apfelstrudel 380
- Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
- Pestizidbelastung von 50
- Reifes Obst erkennen 17

### Apfel-Hafer-Smoothie 65

### Äpfel »Supreme« 90

### Aprikosen

- Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
- Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404
- Überbackener Eichelkürbis 307

### Arthritis. Siehe rheumatische Arthritis

### Artischocken

- Anatomie der 273
- ANDI-Punkte 35
- Artischocken-Linsen-Braten 272

### Artischocken-Linsen-Braten 272

### Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

### Auberginen

- Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260
- Frühstückseintopf mit Aubergine 85
- Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270
- Hummus von gerösteter Aubergine 127
- Mediterrane Fischpfanne 356
- Persischer Kichererbseneintopf 213
- Pestizidbelastung von 50
- Ratatouille mit braunen Champignons 250
- Thai-Gemüsecurry 238

### Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260, 411

### Avocados

- ANDI-Punkte 35
- Pestizidbelastung von 50
- Reifes Obst erkennen 17

## B

### Bananen

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

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

## Bohnen ...

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

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

## C

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

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

## D

Dämpfen (Anschwitzen in Wasser) 42  
 Dampfgarer/Schnellkochtopf 43  
 Datteln  
   Äpfel »Supreme« 90  
   Beeren-»Joghurt« 393  
   Beeren-Muffins 91  
   Gekühlter Key-Lime-Pie 388  
   Gesunder Schokoladenkuchen 375  
   Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369  
   Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181  
   Ingwer-Mandel-Dressing 114  
   Kokos-Möhren-Pie 382  
   Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366  
   Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396  
   Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384  
   Quinoa-Frühstücksauflauf 86  
   Saftige Bohnen-Brownies 372  
   Schokoladen-Avocado-Pudding 394  
   Schokoladen-Dip 399  
   Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374  
   Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348  
 Desserts  
   Bananen-Hafer-Riegel 378  
   Bananen-Walnuss-Eis 400  
   Beeren-»Joghurt« 393  
   Caras Apfelstrudel 380  
   Chia-Cookies 368  
   Erdbeer-Ananas-Sorbet 405  
   Fuhrmans Eiskonfekt 402  
   Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386  
   Gekühlter Key-Lime-Pie 388  
   Gesunder Schokoladenkuchen 375

Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369  
 Kaki-Pudding 392  
 Kokos-Möhren-Pie 382  
 Mango-Pudding 390  
 Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366  
 Pfirsich-Aprikosen-Sorbet 404  
 Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396  
 Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384  
 Red-Velvet-Sorbet 406  
 Saftige Bohnen-Brownies 372  
 Schokoladen-Avocado-Pudding 394  
 Schokoladen-Dip 399  
 Schokoladen-Kirsch-Eis 401  
 Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374  
 Detox-Grüntee 73  
 Diabetes 1, 3, 4, 7, 13, 20, 158  
 Dijonsenf  
   Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181  
   Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160  
 Dinkel 28  
 Dinner - schnell und einfach 411  
 Dips  
   Bohnen-Dip 126  
   Frische Tomaten-Salsa 124  
   Hummus von gerösteter Aubergine 127  
   Köstliche Guacamole 122  
   Kräuter-»Ziegenkäse« 132  
   Pilz-Walnuss-Paté 130  
   Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123  
   Toskanischer Bohnen-Dip 128  
 Dirty Dozen (»Das dreckige Duzend«) 49  
 Diversität an Mikronährstoffen 33  
 Dr. Fuhrmans ANDI-Punktesystem 35  
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204  
 Dr. Fuhrmans Eiskonfekt 402  
 Dr. Fuhrmans Essigmischungen  
   Beschreibung der 53  
   Black Cherry Vinegar 162, 304  
   Black Fig Vinegar 110, 128  
   Blood-Orange-Vinegar 72, 126, 313  
   Mangosteen Vinegar 392  
   Pomegranate Vinegar 89  
   Red Raspberry Vinegar 168  
   Riesling Reserve Vinegar 113, 159

- Spicy Pecan Vinegar 154, 159
- Wild Blueberry Vinegar 108, 140
- Dulce
  - Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
- E**
- Eat to Live
  - als eine Einstellung 1
  - Cook to live - Kochen für ein gesundes Leben 40
  - Diät 4
  - Die Ernährungsweise von Nutritarianern und 6, 38
  - Gerichte für alle Anlässe 408
- Eat to Live Menues
  - Dinner - schnell und einfach 411
  - Entspannter Brunch 410
  - Festliches Mittagessen 410
  - Fiesta Mexicana 410
  - Frühstück unter der Woche 410
  - Grillparty 410
  - Italienische Dinner-Party 411
  - Klassisches Mittagessen mit Suppe und Salat 410
  - Klassisches Stir Fry 240, 411
  - Mittagessen zum Mitnehmen 410
  - Sonntagsessen 411
- Eichblattsalat
  - Leitfaden 147
- Eichkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
- Eier
  - ANDI Punkte 35
  - Rührei mit Gemüse 353
  - Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
- Eis. Siehe Desserts
- Eisbergsalat
  - ANDI Punkte 35
  - Leitfaden 146
- Enchiladas mit Bohnen 332
- Endivien-Salat
  - Leitfaden 148
- Endosperm 28
- Entsafter 43
- Entspannter Brunch 410
- Entzugserscheinungen von Fast Food 52
- Erbsen. Siehe auch Grüne Erbsen
  - Aromen betonen 237
- Erdbeer-Ananas-Sorbet 405
- Erdbeeren
  - Als Superfood 36
  - ANDI Punkte 35
  - Apfel-Hafer-Smoothie 65
  - Beeren-Bananen-Smoothie 64
  - Beeren-»Joghurt« 393
  - Beeren-Muffins 91
  - Detox-Grüntee 73
  - Erdbeer-Ananas-Sorbet 405, 411
  - Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
  - Granatapfel-Erfrischung 76
  - Grüner Salat mit Erdbeeren 150
  - Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
  - Pestizidbelastung von 50
  - Red-Velvet-Sorbet 406
- Erdnussbutter
  - ANDI Punkte 35
  - Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
- Ernährung
  - Als wichtigster Baustein unserer Gesundheit 1
- Ernährungsweise von Nutritarianern
  - Beschreibung der 6
  - Einfache Regeln für 6
  - Nutritarianer-Ernährungskreis 38
- Escariol
  - Leitfaden 147
- Estragon
  - Herzhaftes Aroma 45
  - Mäßig intensives Aroma 45
- F**
- Fair Trade Zertifikat 68
- Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
- Fast Food
  - Bessere Burger 328
  - Blattkohl-Dijon-Wraps 344
  - Burrito mit Bohnengemüse 334
  - Enchiladas mit Bohnen 332
  - Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
  - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 342
  - Italian Tortillas 338
  - Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen 343
  - Koreanische Sommerrollen 345
  - Pilz-Burger »Kyoto« 331

## Fast Food ...

- Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
- Pizza mit gebackenem Gemüse 336
- Popeye-Pitas
  - mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
- Sonnige Bohnen-Burger 327
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330
- Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348

## Feigen

- Reifes Obst erkennen 18
- Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
- Süßkartoffel- Spargel- Ragout 308

## Feigen-Dressing 110

## Feldsalat

- Leitfaden 148
- Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162

## Fenchel

- Mäßig intensives Aroma 45
- Süßliches Aroma 45
- Zum Dippen 121

## Festliches Mittagessen 410

## Feta

- ANDI Punkte 35

## Fettarmer Joghurt (ungesüßt)

- ANDI Punkte 35

## Fette, gute 23

- Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Pilze, Beeren, Nüsse und Samen 23, 321
- Lebensmittelallergien 24
- Nüsse und Samen mit besonders hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren 23
- Pflanzliche Lebensmittel mit natürlich hohem Fettgehalt 23

## Fiesta Mexicana 410

## Fisch/ Meeresfrüchte

- Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
- Mediterrane Fischpfanne 356

## Flavanole 68

## Fleischgerichte

- Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
- Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358
- Hähnchen à la creole mit Spinat 360
- Mediterrane Fischpfanne 356

## Französische Erbsensuppe mit Minze 203

## Frische Tomaten-Salsa 124

## Frisée-Salat 147

## Fruchtiger Frühstückssalat 94

## Frühstück

- Äpfel »Supreme« 90
- Beeren-Muffins 91
- Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
- Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
- Fruchtiger Frühstückssalat 94
- Frühstückseintopf mit Aubergine 85
- Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
- Haferbrei aus dem Kühlschrank 81
- Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
- Polenta-Frittata 98
- Quinoa-Frühstücksauflauf 86
- Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
- Süßer Kürbisstampf mit Heidelbeeren 88
- Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
- Frühstückseintopf mit Aubergine 85
- Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
- Fuhrmann, Talia 57, 91, 210, 348, 369, 374

## G

## Ganz einfacher Mix-Salat 67

## Gazpacho 230

## Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280

## Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358

## Geflügel

- ANDI Punkte für Hähnchenbrust 35
- Bohnen-Putenfleisch-Burger 352
- Hähnchen à la creole mit Spinat 360
- Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386

## Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270

## Gefülltes Gartengemüse 266

## Gegartes Gemüse

- zum Dippen 121

## Gekühlter Key-Lime-Pie 388

## Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226

## Gemahlene Gewürze 46

## Gemüse

- Empfohlene Garzeit für das Dämpfen von grünem 14

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

## Grünkohl ...

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

## H

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

- Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
- Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312
- Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
- Pilze mit Spinatfüllung 303
- Pilze Stroganoff 299
- Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl 244
- Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304
- Portobello-Pilze und Bohnen 302
- Ratatouille mit braunen Champignons 250
- Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen 286
- Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
- Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
- Schwarze Bohnen auf kubanische Art 315
- Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
- Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
- Spaghettikürbis »Primavera« 310
- Spinat mit Pilzen und Lauch 279
- Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263
- Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308
- Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246
- Thai-Gemüsecurry 238
- Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
- Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253
- Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251
- Überbackener Eichelkürbis 307
- Vegetarischer Shepherd's Pie 274
- Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294
- Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
- Hausgemachte Gemüsebrühe 192
- Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219
- Herzerkrankungen 1, 2, 20, 29, 32, 37, 48, 108, 158
- Himbeeren
- Als Superfood 36
  - Beeren-Muffins 91
  - Detox-Grüntee 73
  - Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
- Hirse
- Als Vollkornprodukt 28
- Hochleistungsmixer 42
- Hülsenfrüchte 20, 26, 321
- Aroma betonen 237
  - richtig garen 22
  - tägliche Verzehrmenge 22
- Hummus von gerösteter Aubergine 127
- Hunt, Jack 56
- I**
- Immunabwehr
- Vorteile durch Kreuzblütengewächse 12
- Ingwer
- Ingwer-Mandel-Dressing 114, 411
  - Orangen-Erdnuss-Dressing 112
  - Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
  - Sesam-Ingwer-Soße 137
  - Süßliches Aroma 45
- Ingwer-Mandel-Dressing 114
- Insulin. Siehe Diabetes
- Italian Tortillas 338
- Italienische Dinner-Party 411
- Italienische Würzmischung 118
- ITC (Isothiocyanate) 11
- J**
- Jackfrucht 19
- Jalapeno-Chilis
- Frische Tomaten-Salsa 124, 410
  - Köstliche Guacamole 122
  - Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
  - Tornado-Tomaten-Soße 138
- Jamaikanischer Gemüsesalat 170
- K**
- Kakaobohnen 68
- Kakaopulver
- Dr. Fuhrmans Eiskonfekt 402
  - Gesunder Schokoladenkuchen 375
  - Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396

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

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

Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181  
 Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154  
 Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319

## L

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

## M

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

## Mais ...

- Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
- Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322
- Sommerliche Maispfanne mit Tomaten 296
- Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
- Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
- Zucchini-Cremesuppe 202

## Majoran

- Mäßig intensives Aroma 45

## Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106

## Mandeln

- ANDI Punkte 35
- Gefrorener Ananas-Bananen-Pie 386
- Ingwer-Mandel-Dressing 114
- Kokos-Möhren-Pie 382
- Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106
- Pumpkin Pie 384

## Mangold

- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Als Superfood 36
- ANDI Punkte 35
- Empfohlene Garzeit 14
- Empfohlene Verwendung 12
- Großartiges Grün 283
- Mangold mit Bohnen 284
- Mangold mit Orangenabrieb 313, 410
- Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316
- Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312

## Mango-Pudding 390

## Mangos

- ANDI Punkte 35
- Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
- Bohnen-Dip 126
- Eat to Live Smoothies 63
- Frische Mangoscheiben 410
- Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226
- Jamaikanischer Gemüsesalat 170
- Mango-Pudding 390
- Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
- Mangos auswählen, vorbereiten und genießen 16
- Pestizidbelastung 50
- Quinoa-Mango-Salat 165
- Reifes Obst erkennen 19
- Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253

## Marinierte Pilze 161

## MatoZest 53. Siehe auch Gewürze/Kräuter

- Artischocken-Linsen-Braten 272
- Bessere Burger 328
- Bohnen-Dip 126
- Gazpacho 230
- Gefülltes Gartengemüse 266
- Gemüseeeintopf »deluxe« 210
- Graupenrisotto 292
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
- Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
- Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
- Pesto-Dressing 118
- Polenta-Frittata 98
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
- Ratatouille mit braunen Champignons 250
- Rührei mit Gemüse 353
- Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214
- Thanksgiving-Braten ohne Fleisch 269
- Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
- Tomaten-Bisque 218
- Tornado-Tomaten-Soße 138
- Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224
- Toskanischer Bohnen-Dip 128
- Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256
- Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 321
- Mediterrane Fischpfanne 356
- Medjool-Datteln
  - Caesar-Salad-Dressing für Nutritarianer 107, 410
  - Gekühlter Key-Lime-Pie 388
  - Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
  - Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374
  - Vergleich mit Deglet-Noor-Datteln 92
  - Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
  - Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348
- Meerrettich
  - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
  - Empfohlene Verwendung 12
- Mesclun-Schnittsalat
  - Leitfaden 148
- Messer 42
- Metabolisches Syndrom
  - Geeignete Rezepte für das Frühstück 78

- Geeignete Rezepte für das Salat-Dressing 102
- Geeignete Rezepte für den Salat 144
- Geeignete Rezepte für die Hauptspeise 234
- Geeignete Rezepte für Dips, Chips und Soßen 120
- Geeignete Rezepte für Smoothies, Mix-Salate und Säfte 60
- Geeignete Rezepte für Suppen und Eintöpfe 188
- Milch
  - ANDI Punkte 35
- Minze
  - Französische Erbsensuppe mit Minze 203
  - Süßliches Aroma 45
- Miso 137
- Mittagessen zum Mitnehmen 410
- Möhren 43, 189. Siehe auch Möhrensaft
  - Aroma betonen von 237
  - Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
  - Brokkoli-Pilz-Bisque 195
  - Burrito mit Bohnengemüse 334
  - Gemüseeintopf »deluxe« 210
  - Gemüse-Tagine 278
  - Gesunder Schokoladenkuchen 375
  - Hausgemachte Gemüsebrühe 192
  - Kokos-Möhren-Pie 382
  - Koreanische Sommerrollen 345
  - Saft von Kreuzblütengewächsen 74
  - Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
  - Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216
  - Spaghettikürbis »Primavera« 310
  - Super-Immunsystem 75
  - Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
- Möhrensaft 189
  - Blumenkohlcremesuppe 207
  - Brokkoli-Pilz-Bisque 195
  - Butternusskürbis-Frühstückssuppe 89
  - Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204
  - Frühstückseintopf mit Aubergine 85
  - Grünkohl-Suppe 199
  - Kohlgemüse-Eintopf 208
  - Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
  - Persischer Kichererbseneintopf 213
  - Pilzcremesuppe 196
  - Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
  - Thai-Gemüsecurry 238
  - Tomaten-Bisque 218
  - Vegetarischer Shepherd's Pie 274
- Natrium 44
- Nektarinen
  - Pestizidbelastung von 50
- Nudeln
  - ANDI Punkte 35
- Nüsse
  - Als Quelle von guten Fetten 23
  - Als Superfood 36
  - Äpfel »Supreme« 90
  - Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
  - Bananen-Hafer-Riegel 378
  - Bananen-Walnuss-Dressing 113
  - Bananen-Walnuss-Eis 400
  - Bessere Burger 328
  - Blaubeer-Soße 140
  - Caras Apfelstrudel 380
  - Fruchtiger Frühstückssalat 94
  - Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
  - Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren 386
  - Gefülltes Gartengemüse 266
  - Gekühlter Key-Lime-Pie 388
  - Geschmackliche Variation 25
  - Gesunder Schokoladenkuchen 375
  - Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369
  - Großartiges Grün 283
  - Grünkohl Thai-Style mit Tofu 248
  - Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82
  - Italian Tortillas 338
  - Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300
  - Kokos-Möhren-Pie 382
  - Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222
  - Marinierte Pilze 161
  - Nussallergie 24
  - Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren 366
  - Orangen-Erdnuss-Dressing 112
  - Pilz-Walnuss-Paté 130
  - Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396
  - Positive Auswirkung auf die Herzgesundheit 108
  - Quinoa-Frühstücksauflauf 86
  - Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
  - Rosenkohl-Salat 149
  - Rucola-Pesto 141
  - Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162

## Nüsse ...

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

## O

Obst. Siehe auch pflanzliche Lebensmittel

## Olivenöl

- ANDI Punkte 35
- Olivenöl-Irrglaube 32

## Orangen

- ANDI Punkte 35
- Orangen-Erdnuss-Dressing 112
- Orangen-Salat-Smoothie 72
- Orangen-Sesam-Micro-Salat 156

## Oregano

- Aroma 45

Oswald, Martin 56, 141, 183

## P

## Pak Choi 11

- Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240
- Detox-Grüntee 73
- Koreanische Sommerrollen 345

Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304

Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152

Schnelle Gemüse-Bohnenuppe 221

Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße 322

Super-Immunsystem 75

## Papayas 19

## Paprika

Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240

Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260

Beluga-Linsen-Escabeche 174

Burrito mit Bohnengemüse 334

»Chili sin carne« mit Pilzen 232

Enchiladas mit Bohnen 332

Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335

Gazpacho 230

Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270

Gefülltes Gartengemüse 266

Gemüse Eintopf »deluxe« 210

Gemüse-Tagine 278

Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181

Guacamole-Dressing 119

Hähnchen à la creole mit Spinat 360

Jamaikanischer Gemüsesalat 170

Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154

Koreanische Sommerrollen 345

Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat 316

Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166

Mediterrane Fischpfanne 356

Persischer Kichererbseneintopf 213

Pestizidbelastung von 50

Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340

Pizza mit gebackenem Gemüse 336

Ratatouille mit braunen Champignons 250

Rodeo-Salat 176

Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201

Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214

Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178

Thai-Gemüsecurry 238

Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße 251

Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96

Tornado-Tomaten-Soße 138

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

## Pinienkerne ...

- Brokkoli-Pilz-Bisque 195
- Einzigartiger Nährwert von 118
- Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335
- Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
- »Parmesan« für Nutritarianer 310
- Pesto-Dressing 118
- Pinienkerne aus dem Mittelmeerraum 118, 262
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339
- Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
- Toskanischer Bohnen-Dip 128
- Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180

## Pintobohnen

- »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233
- Enchiladas mit Bohnen 332, 410
- Sonnige Bohnen-Burger 327

## Pistazienkerne

- ANDI Punkte 35

## Pita 326

- Bessere Burger 328
- Italian Tortillas 338
- Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340
- Pita-/Tortilla-chips 133
- Pizza mit gebackenem Gemüse 336
- Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339

## Pizza mit gebackenem Gemüse 336

## Pochierte Birnen mit zweierlei Soße 396

## Polenta-Frittata 98

## Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen 304

## Polyzystische Ovar-Syndrom 39

## Pommes Frites ANDI Punkte 35

## Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich 339

## Portionen abwiegen 4

## Portobello-Pilze und Bohnen 302

## Produkte

- Bio 50
- Geringste Pestizidbelastung 50
- Größte Pestizidbelastung 50

## Puck, Wolfgang 56

## Puddings

- Kaki-Pudding 392

## Mango-Pudding 390

## Schokoladen-Avocado-Pudding 394

## Pumpkin Pie Kürbis-Pie im Mandelboden 384

## Q

## Quinoa

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

## R

## Radicchio 147

## Radieschen

- Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
- Zum Dippen 121

## Ratatouille mit braunen Champignons 250

## Red-Velvet-Sorbet 406

## Reis

- Brauner 28
- Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis 282
- Schwarzer 28
- Wildreis 28

## Resistente Stärke 20

## Rezepte

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

## Rinderhack ANDI Punkte 35

## Rodeo-Salat 176

## Rohes Gemüse

- Gewichtsverlust durch Verzehr von 13
- Zum Dippen 121

## Rohrbacher, James 56, 132, 142, 168

## Romanasalat

- Als Superfood 36
  - ANDI Punkte 35
  - Leitfaden 146
  - Zum Dippen 121
  - Rosenkohl 140
    - ANDI-Punkte 35
    - Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194
    - Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen 286
    - Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen 285
    - Rosenkohl-Salat 149
    - Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus 319
  - Rote Beete 326
    - Aroma betonen 237
    - Gesunder Schokoladenkuchen 375
    - Kokos-Möhren-Pie 382
    - Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
    - Super-Immunsystem 75
    - Super-Krautsalat 159
  - Roter Blattsalat
    - Als Superfood 36
    - Leitfaden 146
  - Rotkohl
    - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
    - Empfohlene Verwendung 12
  - Rübstiel/Stängelkohl
    - Als Superfood 36
  - Rucola
    - Als Krebs vorbeugendes Lebensmittel 209
    - Als Superfood 36
    - ANDI-Punkte 35
    - Leitfaden zu Blattsalaten 147
  - Rucola-Pesto 141
  - Rührei mit Gemüse 353
  - Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354
- S**
- Saftige Bohnen-Brownies 372
  - Saft von Kreuzblütengewächsen 74
  - Saft zum Einmachen 142
  - Salat
    - Beluga-Linsen-Escabeche 174
    - Grüner Salat mit Erdbeeren 150
    - Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette 181
    - Jamaikanischer Gemüsesalat 170
    - Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 172
    - Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen 154
    - Leitfaden zu Blattsalaten 146
    - Mango-Salat mit schwarzen Bohnen 166
    - Marinierte Pilze 161
    - Orangen-Sesam-Micro-Salat 156
    - Quinoa-Mango-Salat 165
    - Rodeo-Salat 176
    - Rosenkohl-Salat 149
    - Salat mit Pak Choi und Äpfeln 152
    - Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing 186
    - Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette 162
    - Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160
    - Super-Krautsalat 159
    - Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178
    - Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln 183
    - Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette 168
    - Warmer Fenchel-Rucola-Salat 180
  - Salat-Dressings
    - Bananen-Walnuss-Dressing 113
    - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 108
    - Caesar-Salat-Dressing für Nutritarianer 107
    - Cremitiges Knoblauchdressing 115
    - Feigen-Dressing 110
    - Guacamole-Dressing 119
    - Ingwer-Mandel-Dressing 114
    - Mandel-Balsamessig-Vinaigrette 106
    - Orangen-Erdnuss-Dressing 112
    - Pesto-Dressing 118
    - Samtiges grünes Dressing 111
    - Ten-Thousand-Island-Dressing 116
  - Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais 123
  - Salzfreie, hausgemachte Gewürzmischung 121
  - Samtiges grünes Dressing 111
  - Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221
  - Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84
  - Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201
  - Schokolade. Siehe auch Kakaopulver
    - Gesunder Schokoladenkuchen 375
    - Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade 369

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

- Saft zum Einmachen 142  
 Sesam-Ingwer-Soße 137  
 Tornado-Tomaten-Soße 138  
 Spaghettikürbis. Siehe auch Kürbis  
   Champignon-Bratensoße zu 136  
   Spaghettikürbis »Primavera« 310  
 Spargel  
   als Superfood 36  
   ANDI-Punkte 35  
   Aroma betonen 237  
   Einkaufen 160  
   empfohlene Garzeit 14  
   Spargelcremesuppe 198  
   Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette 160  
   Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308  
   und Pestizidbelastung 50  
   zum Dippen 121  
 Speiserüben 121  
 Spinat  
   Als Superfood 36  
   ANDI Punkte 35  
   Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat) 314  
   Hähnchen à la creole mit Spinat 360  
   Pilze mit Spinatfüllung 303  
   Schokoladen-Dip 399  
   Spinat mit Pilzen und Lauch 279  
 Stärkehaltiges Gemüse 13  
 Steckrübe 11  
 Sternfrucht (Karambola)  
   Reifes Obst erkennen 20  
 Stir-Fry 240, 411  
 »Super Immunity« (Dr. Fuhrman) 3, 26, 57, 351  
 Super-Immunsystem 75  
 Super-Krautsalat 159  
 Suppen und Eintöpfe  
   Blumenkohlcremesuppe 207  
   Brokkoli-Pilz-Bisque 195  
   »Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233  
   »Chili sin carne« mit Pilzen 232  
   »Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis 231  
   Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204  
   Eichelkürbis-Eintopf mit Rosenkohl 194  
   Französische Erbsensuppe mit Minze 203  
   Gazpacho 230  
   Gelbes Linsen-Dal mit Mango 226  
   Gemüseintopf »deluxe« 210  
   Grünkohl-Suppe 199  
   Hausgemachte Gemüsebrühe 192  
   Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern« 219  
   Kohlgemüse-Eintopf 208  
   Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika 222  
   Persischer Kichererbseneintopf 213  
   Pilzcremesuppe 196  
   Schnelle Gemüse-Bohnsuppe 221  
   Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201  
   Shiitake-Portobello-Pilzeintopf 214  
   Shiitakesuppe mit Brunnenkresse 216  
   Spargelcremesuppe 198  
   Süßkartoffel-Eintopf 200  
   Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206  
   Tomaten-Bisque 218  
   Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen 224  
   Wassermelonen-Gazpacho 228  
   Zucchini-Cremesuppe 202  
 Süßer Kürbisstampf mit Blaubeeren 88  
 Süßkartoffel-Bohnen-Burger 330  
 Süßkartoffel-Eintopf 200  
 Süßkartoffel-Erdnussbutter-Cookies (mit Schokolade) 374  
 Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263  
 Süßkartoffeln. Siehe auch Kartoffeln  
   ANDI Punkte 35  
   Gewürze und Kräuter als Geschmacksverstärker für 237  
   Mangold-Süßkartoffel-Gratin 312  
   Pestizidbelastung von 50  
   Süßkartoffel-Spargel-Ragout 308  
   Vegetarischer Shepherd's Pie 274  
   Würziges Süßkartoffel-Maisbrot 348  
 Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art 206
- T**
- Taco-Salat mit Guacamole-Dressing 178  
 Tahini 137  
 Tempeh 312  
 Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion 246  
 Ten-Thousand-Island-Dressing 116  
 Thai-Gemüsecurry 238

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

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

## U

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

## V

Vanilleeiscreme  
 ANDI Punkte 35  
 Vanilleschote 400  
 Vegetarische Gerichte  
 Rührei mit Gemüse 353  
 Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354  
 Vegetarischer Shepherd's Pie 274  
 VegiZest 53. Siehe auch Gewürze  
 Asiatisches Gemüse-Stir-Fry 240  
 Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße 260  
 Blumenkohlcremesuppe 207  
 Blumenkohl-Spinat-Püree 291  
 Brokkoli-Pilz-Bisque 195  
 Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204  
 Französische Erbsensuppe mit Minze 203  
 Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen 280  
 Großartiges Grün 283  
 Grünkohl mit cremiger Cashewsoße 281  
 Kohlgemüse-Eintopf 208  
 Pilzcremesuppe 196

Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika 340  
 Rucola-Pesto 141  
 Saftiges grünes Dressing 111  
 Schnelle Gemüse-Bohnensuppe 221  
 Schneller Mais-Bohnen-Eintopf 201  
 Spargelcremesuppe 198  
 Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto 263  
 Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln 253  
 Vegetarischer Shepherd's Pie 274  
 Violetter Monster-Smoothie 66

## W

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

## Y

Yambohne 13, 121, 253

## Z

Zitronen-Blumenkohl-Risotto 294

Zitronenschale 286

Zubereitung und Kochzeiten Haferbrei 80

Zucchini

ANDI Punkte 35

Burrito mit Bohnengemüse 334

Champignon-Bratensoße 136

»Chili sin carne« mit Goji-Beeren 233

»Chili sin carne« mit Pilzen 232

Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 204

Empfohlene Garzeit 14

Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen 335

Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen 358

Gefüllte Paprika auf sizilianische Art 270

Gefülltes Gartengemüse 266

Gemüse Eintopf »deluxe« 210

Gemüse-Tagine 278

Gesunder Schokoladenkuchen 375

Jamaikanischer Gemüsesalat 170

Kohlgemüse-Eintopf 208

Kohlrouladen mit Pilzfüllung 300

Kokos-Möhren-Pie 382

Mediterrane Fischpfanne 356

Persischer Kichererbseneintopf 213

Pilz-Burger »Kyoto« 331

Ratatouille mit braunen Champignons 250

Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa 354

Spaghettikürbis »Primavera« 310

Süßkartoffel-Eintopf 200

Zucchini-Cremesuppe 202

Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter) 256

Zum Dippen 121

Zuckererbsen

Empfohlene Garzeit 14

Zuckerschoten

Zum Dippen 121

Zutaten

Die Qualität der Zutaten bestimmt die Qualität des Essens 48

Diversität an Mikronährstoffen 33

Geringste Pestizidbelastung 50

Getreideprodukte 26

Größte Pestizidbelastung 50

Gute Fette 23

kalorienarm 2

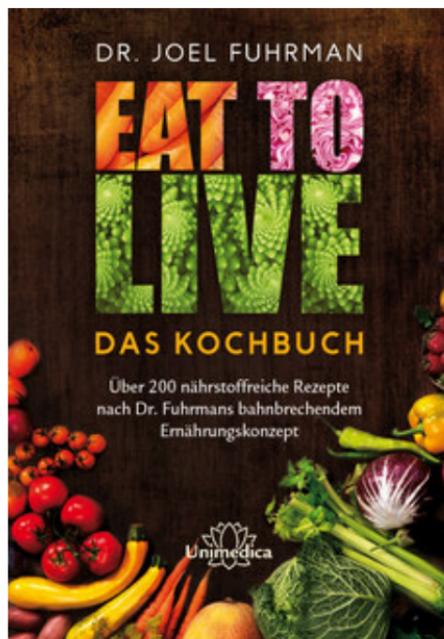
kalorienarme Lebensmittel 34

Top 25 Superfoods 36

Zwiebeln

Als Superfood 36

ANDI Punkte 35



Joel Fuhrman

[Eat to Live - Das Kochbuch](#)

Über 200 nährstoffreiche Rezepte nach Dr. Fuhrmans bahnbrechendem Ernährungskonzept

448 pages, relié  
publication 2015



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)