

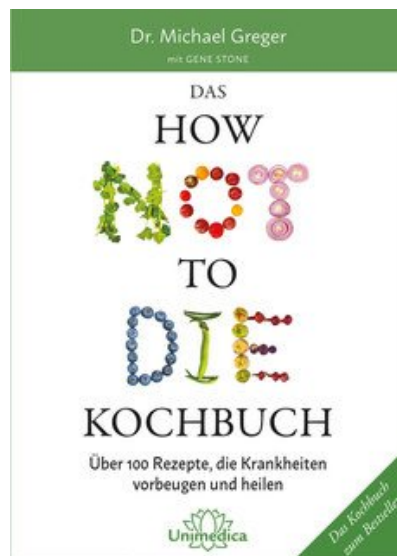


# Greger M. / Stone G. Das HOW NOT TO DIE Kochbuch

Reading excerpt

[Das HOW NOT TO DIE Kochbuch](#)  
of [Greger M. / Stone G.](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b22997>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:

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

Tel. +49 7626 9749 700

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

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

[Narayana Verlag](#) is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) organises [Homeopathy Seminars](#). Worldwide known speakers like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) inspire up to 300 participants.





# INHALT

---

Einführung viii

Das Tägliche Dutzend xxi

**EINS GRUNDREZEPTE** xxiv

**ZWEI FRÜHSTÜCK** 10

**DREI SNACKS, DIPS UND AUFSTRICHE** 29

**VIER SUPPEN UND CHILIS** 46

**FÜNF SALATE UND DRESSINGS** 68

**SECHS BURGER, WRAPS UND MEHR** 87

**SIEBEN VEGGIE-GENIALE HAUPTGERICHTE** 102

**ACHT BOHNENSPASS** 122

**NEUN GROSSARTIGES GETREIDE** 141

**ZEHN BEILAGEN** 162

**ELF SÜSSES** 184

**ZWÖLF GETRÄNKE** 205

Beispielmenüs für 14 Tage 220

Zubereitungsmethoden 225

Vorräte einkaufen und lagern 227

Referenzen 230

Bezugsquellen 235

Index 236

Der Bestseller zum Kochbuch 247



# EINFÜHRUNG

---

## Ich geb's zu.

Ich bin ein Ernährungsfreak. Ich liebe es, mich nur aus Spaß an der Freude durch wissenschaftliche Literatur zu wühlen – einfach aus Faszination über die Funktionsweise des menschlichen Körpers und wegen all der Rätsel, die noch darauf warten, entschlüsselt zu werden. Während meiner Highschool-Zeit habe ich oft die Schule geschwänzt, um mich stundenlang in der wissenschaftlichen Bibliothek der örtlichen Universität herumzutreiben und dort die neuesten Ausgaben der wissenschaftlichen Fachliteratur zu verschlingen. Ich verstand kaum etwas davon, aber ich war völlig fasziniert von dem Konzept wissenschaftlicher Forschung: der experimentellen Beweisführung, um unsere Theorien über das Universum zu überprüfen.

An der Uni entschied ich mich zunächst für Biophysik. Am meisten interessierten mich die Rätsel des Universums, die sich in jedem von uns manifestieren. Doch so spannend die ganzen Wissenschaften und die Mathematik auch waren – mir wurde schnell klar, dass die Hauptursache für Tod und Behinderung in der westlichen Welt nicht das Higgs-Teilchen, sondern unsere Ernährung ist. Das starke Engagement meiner Mutter in der Bürgerrechtsbewegung inspirierte mich dazu, mein Leben der Aufgabe zu widmen, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen. Die durch eine einfache Ernährungsumstellung herbeigeführte wundersame Heilung meiner Großmutter, die sich im Endstadium einer Herzerkrankung befand, gab mir die genaue Richtung vor: Ich wollte Arzt werden und mich auf Ernährung spezialisieren.

Auch wenn dies zunächst noch keinem Menschen half, verbrachte ich sieben Tage die Woche zwischen staubigen Bücherstapeln im Keller irgendeiner medizinischen Bibliothek, um meine eigene Neugier zu stillen. Was mich aber jeden

Morgen aufs Neue dazu motiviert, aus dem Bett zu springen (und direkt zu meiner Schreibtisch-Laufband-Konstruktion), sind all die Leben, die ich verändern kann und die ich dank der Informationen, die ich aufstöbere, bereits retten konnte. Jahrelang konnte ich Millionen Menschen über die Webseite *NutritionFacts.org* erreichen, doch erst durch die Veröffentlichung von *How Not To Die* brachen tatsächlich alle Dämme. Mein Maileingang, mein Briefkasten und meine Handy-Mobilbox wurden mit Dankesnachrichten von Leserinnen und Lesern förmlich überflutet. Sie alle teilten mir begeistert mit, wie die wissenschaftlichen Informationen, die ich bereitstelle, ihnen und ihren Familien dabei geholfen haben, gesünder zu werden. Was für ein wunderbares Geschenk solche Nachrichten sind!

Das Einzige, das dies noch übertrifft, ist, wenn ich diese Wertschätzung für meine Arbeit von Angesicht zu Angesicht und von Herz zu Herz erleben kann. Bei meinen Buchvorstellungsreisen quer durch die Welt durfte ich Zeuge unzähliger Verwandlungserlebnisse werden. Unfassbar viele Menschen standen nach meinen Vorträgen Schlange, um mit mir zu reden, sodass manchmal Stunden vergingen, bis ich mich wieder auf den Weg zum Flughafen machen konnte.

Die Geschichten, die diese Leute mit mir teilen, sind nicht die üblichen, die Ärzte sonst so zu hören bekommen, sprich solche, die sich nur um Schmerzen und Krankheiten drehen. Es sind Geschichten über eine wiedererlangte Gesundheit und ein glückliches Ende. Was könnte für beide Seiten erfreulicher sein?

Lassen Sie mich folgende Geschichte mit Ihnen teilen:

Ich traf Chris, einen Mann mittleren Alters, nach einem Vortrag in Boston, den ich an Harvards Dana Farber Cancer Institute hielt, wo er arbeitete. Chris war zu meinem Vortrag gekommen, weil er

nach 10 Jahren mit der Diagnose Typ-2-Diabetes absolut keine Lust darauf hatte, sein Leben lang von Medikamenten und Untersuchungen abhängig zu sein – ein Schicksal, das sein Arzt ihm prophezeit hatte.

Sein Arzt hatte ihm auch erzählt, dass sein Diabetes vermutlich nur das Ergebnis schlechter Gene sei und dass Chris Tabletten nehmen müsse und darüber hinaus »auf seinen Zucker aufpassen« solle (was auch immer das genau heißen mag). Chris wusste, dass Diabetes zu Komplikationen wie Erblindung oder Amputationen führen kann. Sein Arzt schien nicht sehr optimistisch zu sein, was die weitere Prognose betraf, und gab ihm auch keinerlei zusätzliche Empfehlungen.

Zehn Jahre später verließ Chris die Praxis seines Arztes ohne Hoffnung und mit einem Gefühl völliger Hilflosigkeit. Er fühlte sich, als wäre ihm sein eigenes Todesurteil verkündet worden. Trotzdem hörte er nicht auf, weiter nach anderen Antworten zu suchen. Deshalb kam er auch zu meinem Vortrag.

Nachdem Chris mir von seinen Erfahrungen berichtet hatte, erklärte ich ihm, dass wir trotz der Art und Weise, wie sein Arzt darüber denken mochte, einen gewaltigen Einfluss auf unser gesundheitliches Schicksal haben. Der Großteil frühzeitiger Todesfälle und Behinderungen lässt sich mit einer pflanzenbasierten Ernährung und anderen gesunden Änderungen der eigenen Lebensweise verhindern. Typ-2-Diabetes ist das perfekte Beispiel für eine Krankheit, die sich heilen lässt.

Chris gab mir sein Exemplar von *How Not To Die* zum Signieren. Wie ich es immer tue, wenn ich Bücher signiere, schrieb ich auch dieses Mal meine persönliche E-Mail-Adresse und meine Handynummer dazu und ermunterte ihn, mich zu kontaktieren, wenn es irgendetwas gäbe, bei dem ich ihm oder seiner Familie helfen könne.

Etwa zehn Monate später schickte Chris mir die folgende E-Mail:

*Hallo Doc,*

*Sie werden es nicht glauben: Mein Diabetes ist VER-SCHWUNDEN. Ich habe ihn besiegt, Doc! How Not To Die hat mir tatsächlich das Leben gerettet! Und raten Sie mal, was noch! Meine Frau hat schon seit ihrer Teenagerzeit Gewichtsprobleme. Wir sind zusammen auf eine pflanzenbasierte Ernährung umgestiegen, und sie hat es das erste Mal seit Jahren geschafft, ein normales Gewicht zu erreichen! Wir sind beide so glücklich, wir fühlen uns wieder wie Teenager. (Habe ich erwähnt, dass wir seit der Schulzeit zusammen sind? Das ist schon richtig lange her, aber jetzt fühlt es sich gar nicht mehr so lange her an!)*

*Außerdem spart uns diese Ernährung einiges an Geld! Früher habe ich über 70 Dollar im Monat für meine Diabetesmedikamente, mein Blutzuckermessgerät und die Teststreifen ausgegeben. Jetzt kommt all das Geld, das wir nicht mehr für Medizin brauchen, auf ... raten Sie mal ... ein Glückssparbuch!*

*Wir wollten beide schon immer einen Hund haben, und als ich den Diabetes endlich besiegt hatte, meinte meine Frau: »Der Tag, an dem du deine Gesundheit zurückbekommen hast, ist der glücklichste meines Lebens. Wir sollten das feiern!« Also sagte ich ihr, dass ich gern ins Tierheim fahren und dort einen Hund holen würde. Als die Tierheimmitarbeiter mich fragten, welche Art von Hund ich gern hätte, sagte ich: »Einen netten Hund. Einen, von dem Sie glauben, dass ihn sonst keiner will. Den Hund, den alle anderen aufgegeben haben. Einen Zweite-Chance-Hund – so einer wäre genau der richtige für mich!«*

*Die Tierheimleute beratschlagten einen Moment. Dann brachten sie mir eine große schwarze Hündin, die ihren Schwanz zwischen die Beine geklemmt hatte und ihren Kopf hängen ließ. Die Hündin und ich sahen uns an. Ihr Name war Joy, »Freude«. Bisschen komisch für ein so trauriges Tier, oder? Wir fanden schnell zueinander, und jetzt machen Joy, meine Frau und ich jeden Morgen einen gemeinsamen Spaziergang. Wir nennen es unseren »Joy Walk«! Sie macht ihrem Namen mittlerweile alle Ehre, und ich glaube, dass sie mich in ähnlicher Weise gerettet hat wie ich sie.*

*An den meisten Tagen fällt es mir leicht, meinen neuen Essgewohnheiten treu zu bleiben. Wenn ich aber*

*doch mal vom Weg abkomme, sehe ich mir Joy an und erinnere mich daran, wie unser Leben früher aussah, und dass ich das auf keinen Fall wieder will.*

*Vielen Dank dafür, dass Sie mit mir gesprochen und meiner Familie und mir Ihre Aufmerksamkeit geschenkt haben. Sie wissen gar nicht, wie viel mir das bedeutet. Ich hoffe, dass Sie allen Menschen da draußen erklären können, dass unsere Gene NICHT unser Schicksal sind – so wie Sie es mir erklärt haben. Es gibt Hoffnung, und (zumindest in meinem Haus) auch Freude! Danke, Dr. Greger!*

Gern geschehen, Chris!

Doch nicht alle Menschen fühlen sich so beglückt. Manche sind wütend. Warum hat ihr Arzt ihnen nicht erzählt, wie lebensrettend unsere Essgewohnheiten sein können? Wenn ich meinen Studierenden jahrzehntealte Studien zeige, die beweisen, wie schnell sich unsere häufigsten Todesursachen heilen lassen, denken sie oft: »Moment mal. Heißt das, mein Bruder hätte gar nicht sterben müssen?« Oder vielleicht ihre Schwester, ihre Mutter oder ihr bester Freund? Dr. Dean Ornish veröffentlichte schon in den 1990er-Jahren Studien, die bewiesen, dass sich Herzerkrankungen heilen lassen.<sup>1</sup> Die Studie zur Umkehr von Diabetes, über die ich in dem Vortrag, den Chris besuchte, gesprochen hatte, wurde bereits 1979 veröffentlicht. Die Studie zeigte, dass Menschen, die schon seit zwanzig Jahren mit Typ-2-Diabetes lebten und sich täglich bis zu 32 Einheiten Insulin spritzten, das Insulin schon nach dreizehn Tagen absetzen konnten.<sup>2</sup>

Lassen Sie diese Information einen Moment lang auf sich wirken: Menschen, die zwanzig Jahre lang an Diabetes leiden, können in weniger als zwei Wochen ihr Insulin absetzen. Sie mussten die Krankheit zwanzig Jahre lang ertragen, weil ihnen niemand etwas über eine pflanzenbasierte Ernährung erzählt hatte. Jahrzehntlang waren sie nur dreizehn Tage davon entfernt, sich von ihrem Diabetes zu befreien ...



Auch wenn es theoretisch gesehen eines ist, sehe ich dieses Buch nicht als vegetarisches Kochbuch an. Bei gesundem Essen geht es nicht um Vegetarismus, Veganismus oder irgendeinen anderen »-ismus«. Aus ernährungsbasierter Sicht mag ich die Begriffe *vegetarisch* und *vegan* nicht, weil sie dadurch definiert werden, was wir *nicht* essen. Viel zu oft treffe ich auf Veganer, die mir stolz von ihrer tierfreien Ernährung erzählen, die allerdings hauptsächlich aus Pommes, Fleischersatzprodukten und kuhmilchfreier Eiscrème zu bestehen scheint. Das mag zwar vegan sein, doch gesundheitsförderlich ist es nicht gerade.

Aus diesem Grund verwende ich lieber den Begriff *vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung*. Die besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse legen nahe, dass die gesündeste Ernährung die ist, die den Konsum von Fleisch, Eiern, Milchprodukten und stark industriell verarbeiteten Lebensmitteln minimiert und dafür den Konsum von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen), Vollkorngetreide, Nüssen und Samen sowie Kräutern und Gewürzen maximiert – oder, einfach formuliert, den Konsum der Dinge, die aus der Erde wachsen. Das ist unsere gesündeste Wahl.

Was meine ich mit *vollwertig*? Ich meine damit Lebensmittel, die nicht zu stark verarbeitet sind. Oder denen, anders ausgedrückt, nichts Schlechtes hinzugefügt und nichts Gutes entzogen wurde.

Ein klassisches Beispiel dafür ist die Getreideverarbeitung, bei der z. B. Vollkornweizen in Weißmehl verwandelt oder Naturreis zu weißem Reis »poliert« wird. Weißer Reis mag sauber aussehen, doch ist er praktisch aller essenziellen Nährstoffe beraubt, die in Naturreis vorkommen, wie beispielsweise seiner B-Vitamine. Bevor die Lebensmittelhersteller damit begannen, weißen Reis mit Vitaminen anzureichern, starben Millionen Menschen an Beriberi, einer Vitamin-B-Mangelerkrankung, die das Ergebnis des Konsums von nährstofflich leerem weißem Reis war. Auch wenn raffiniertes bzw. verarbeitetes Getreide heutzutage normalerweise mit einigen Vitaminen angereichert wird, fehlt diesem dennoch die Vielzahl

an Phytonährstoffen, die in Vollkorngetreide enthalten sind.

Gemäß meiner Definition *nichts Schlechtes hinzugefügt, nichts Gutes entzogen* sind für mich auch kernige und zarte Haferflocken und sogar (purer ungesüßter) Instant-Haferbrei relativ unverarbeitete Produkte, obwohl die beste Wahl natürlich vollwertiges und noch intaktes Vollkorngetreide ist, wann immer es geht und möglich ist.

Mit *pflanzenbasiert* meine ich, dass unsere Ernährung auf so vielen pflanzlichen Lebensmitteln wie nur möglich basieren sollte. Für *How Not To Die* habe ich ein Ampelsystem erstellt, das grüne Lebensmittel auflistet, von denen wir mehr essen sollten, gelbe, die wir weniger essen sollten, und rote, auf die wir im Alltag idealerweise ganz verzichten sollten. Es wirkt sich kaum aus, was gesunde Leute an ihrem Geburtstag, während der Feiertage oder zu besonderen Anlässen essen. Das, was *alltäglich* auf unseren Tellern landet, summiert sich. Oder wie es der Leitfaden des Versicherungsunternehmens Kaiser Permanente *The Plant-Based Diet: A Healthier Way to Eat* formuliert: »Wenn Sie es nicht schaffen, sich zu 100 Prozent pflanzenbasiert zu ernähren, dann streben Sie 80 Prozent an. Jeder Schritt hin zu mehr pflanzlichen und weniger tierischen [und verarbeiteten] Produkten kann Ihre Gesundheit verbessern!«<sup>3</sup>

*Ich habe versucht sicherzustellen, dass alle Rezepte in diesem Buch nur aus »grünen« Zutaten bestehen.* Das heißt aber nicht, dass alle verarbeiteten Produkte schlecht für Sie sind. Lebensmittel sind nicht per se völlig gut oder völlig schlecht, sondern eher besser oder schlechter. Unverarbeitete Lebensmittel sind in der Regel gesünder als verarbeitete. Halten

Sie sich folgendes Beispiel vor Augen: Haferbrei mit ganzen Mandeln ist besser, als Mandelmilch über den Haferbrei zu gießen. Hafermilch ist aber wesentlich besser als Kuhmilch.



*How Not To Die* wurde von meiner außergewöhnlichen Großmutter inspiriert, der mit fünfundsechzig Jahren eröffnet wurde, dass ihr Leben vorbei sei. Ihre Ärzte schickten sie im Rollstuhl zum Sterben nach Hause. Doch kurz nachdem sie aus dem Krankenhaus entlassen worden war, sah sie im Fernsehen eine *60 Minutes*-Folge über Nathan Pritikin, einen Pionier auf dem Gebiet, Herzerkrankungen mit einer pflanzenbasierten Ernährung rückgängig zu machen. Meine Großmutter flog zum Pritikin Center in Kalifornien, um herauszufinden, ob sein Programm ihr vielleicht helfen könne. Im Rollstuhl schoben sie sie hinein und auf ihren eigenen Beinen lief sie gesund wieder hinaus. Sie schaffte es, noch einunddreißig weitere Jahre über den ihr verkündeten Todeszeitpunkt hinaus zu leben – und dabei das Leben mit ihren sechs Enkelkindern, mich eingeschlossen, zu genießen.

Dieses neue Buch wurde von Ihnen, meinen Lesern und Unterstützern, inspiriert. Sie haben mich unzählige Male nach meinen Lieblingsrezepten gefragt, nach speziellen Empfehlungen zur Menüplanung und nach der besten Strategie, so viele Lebensmittel wie möglich aus dem *Täglichen Dutzend* zum festen Bestandteil Ihres Lebens zu machen. Ich hoffe, ich kann für Sie und Ihre Familie tun, was Pritikin für meine getan hat.

# BOHNENBURGER MIT HARISSA

ERGIBT 4 PORTIONEN • SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

Es gibt Dutzende Möglichkeiten, köstliche Burgerpattys selbst zu machen. Dieses Rezept liebe ich besonders, weil die Burger herzhafter und nussiger sind als die meisten anderen und dadurch noch besser schmecken. Servieren Sie diese Burger statt im Brötchen auf einem Bett aus gedünstetem Blattgemüse.

1 EL gemahlene Leinsamen

2 TL geschälte Zitrone, püriert  
(siehe Seite 3)

50 g Haferflocken

285 g gekochte Kidneybohnen oder  
1 BPA-freie Dose (440 g) oder Tetra  
Pak salzfreie Kidneybohnen oder  
schwarze Bohnen, abgessogen  
und gespült

50 g Walnüsse, gehackt

1 kleine Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen

1 Stück (0,5 cm) frische  
Kurkumawurzel, gerieben  
(oder ¼ TL Kurkumapulver)

2 EL Tahini

2 EL Hefeflocken

1 EL weiße Misopaste

½ TL Paprikapulver (geräuchert)

2 EL frische Petersilie, fein gehackt

Harissa (Seite 9)

In einer kleinen Schüssel Leinsamen und Zitrone gut verquirlen und beiseitestellen. Die Haferflocken in einer Küchenmaschine grob häckseln. Bohnen, Walnüsse, Zwiebel, Knoblauch und Kurkuma zugeben und häckseln, bis alles gut miteinander vermischt ist. Tahini, Hefeflocken, Misopaste, Paprikapulver, Petersilie und Leinsamenmischung hinzufügen. Mehrmals durchmischen, bis alles gut vermischt ist. Mit feuchten Händen vier Burgerpattys formen. (Sie werden klebrig sein). Pattys auf ein mit Backpapier oder einer Silikon-Backmatte ausgelegtes Backblech legen und 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Ofen auf 180 °C vorheizen. Burgerpattys 30 Minuten backen, mit einem Pfannenwender aus Metall wenden und weitere 15 Minuten backen, bis sie fest und schön gebräunt sind. Mit Harissa servieren.

## BOHNEN

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass prämenopausale Frauen, die mehr als etwa 6 Gramm Ballaststoffe pro Tag essen (in 170 g schwarzen Bohnen enthalten), ein um 62 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko haben als Frauen, die täglich weniger als ungefähr 4 Gramm Ballaststoffe aufnehmen. Darüber hinaus schaute sich das American Institute for Cancer Research über eine halbe Million wissenschaftliche Studien an und

veröffentlichte daraufhin einen wegweisenden wissenschaftlichen Konsensbericht, der von einundzwanzig der weltweit führenden Krebsforscher überprüft wurde. Eine der zusammenfassenden Krebspräventionsempfehlungen besteht darin, zu jeder Mahlzeit Vollkorngetreide und/oder Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen oder Linsen) zu essen.<sup>127</sup> Nicht einmal pro Woche oder einmal pro Tag. *Zu jeder Mahlzeit!*

## Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend

X BOHNEN X ANDERES GEMÜSE X LEINSAMEN X NÜSSE UND SAMEN X KRÄUTER UND GEWÜRZE X VOLLKORNGETREIDE









# RUCOLA-PESTO-PASTA MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

ERGIBT **4** PORTIONEN • SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

Verwenden Sie zur Abwechslung bei diesem Gericht anstelle der Pasta auch einmal roten, schwarzen oder Naturreis oder Ihr Lieblings-Vollkorngetreide.

3 Knoblauchzehen

3 große Handvoll frischer Rucola  
oder Spinat

1 große Handvoll frische  
Basilikumblätter

2 EL Tahini

2 EL weiße Misopaste

1 EL brauner Reisessig

4 Schalotten, halbiert oder  
geviertelt

1 große rote oder gelbe Paprika,  
in große Würfel geschnitten

2 Zucchini, Enden getrimmt und in  
1 cm dicke Scheiben geschnitten

8 weiße Champignons

8 Kirschtomaten

¼ TL Zwiebelpulver

¼ TL Knoblauchpulver

¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

230 g Vollkornpasta,  
Bohnenpasta oder Ihre  
Lieblings-Gemüsespiralnudeln

Nuss-Parmesan (Seite 4)

Knoblauch in einer Küchenmaschine häckseln. Rucola und Basilikum hinzufügen und fein häckseln. Tahini, Misopaste und Essig zugeben und zu einem glatten, cremigen Pesto mixen. In eine kleine Schüssel löffeln und beiseitestellen.

Ofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder einer Silikon-Backmatte auslegen und beiseitestellen. Schalotten, Paprika, Zucchini, Pilze und Tomaten in eine große Schüssel geben und mit Zwiebel- und Knoblauchpulver und schwarzem Pfeffer bestreuen. Alles gut miteinander vermischen. Das gewürzte Gemüse in einer Schicht nebeneinander auf das ausgelegte Backblech legen. 20 bis 25 Minuten im Ofen backen, bis das Gemüse biszart ist. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Während das Gemüse im Ofen röstet, die Pasta gemäß den Packungsangaben in einem Topf mit kochendem Wasser al dente kochen. Pasta abgießen und 125 ml der Kochflüssigkeit aufbewahren. Pasta in eine große, flache Schüssel geben. Die heiße aufbewahrte Kochflüssigkeit mit dem Rucola-Pesto verquirlen, über die Pasta geben und damit vermischen. Geröstetes Gemüse darauf geben und mit Nuss-Parmesan nach Geschmack bestreuen. Warm servieren.

*Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend*

X DUNKELGRÜNES BLATTGEMÜSE X ANDERES GEMÜSE X NÜSSE UND SAMEN X KRÄUTER UND GEWÜRZE X VOLLKORNGETREIDE







# ZWEI-BEEREN-TARTE MIT PEKANNUSS- SONNENBLUMENKERN-BODEN

ERGIBT **8** PORTIONEN • SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

Die Basis dieser köstlichen Tarte mit cremiger Füllung und fruchtigem Beeren-Topping ist ein leichter Boden aus nur drei Zutaten.

## **BODEN**

100 g Pekan- oder Walnüsse

100 g Sonnenblumenkerne

100 g weiche Medjool-Datteln,  
entsteint

## **FÜLLUNG**

100 g Cashewkerne, 3 Stunden  
in heißem Wasser eingeweicht  
und abgossen

2 EL Dattelsucker

½ TL geschälte Zitrone, püriert  
(siehe Seite 3)

1 Stück (5 bis 7 cm) Vanilleschote,  
aufgeschnitten und ausgekratzt  
(oder ½ TL Vanilleextrakt)

½ reife Banane

200 g Heidelbeeren, frisch  
oder gefroren und aufgetaut

125 g Brombeeren oder kleine  
Erdbeeren, frisch oder gefroren  
und aufgetaut

**BODEN:** Alle drei Bodenzutaten in eine Küchenmaschine geben und grob häckseln. Bröckelt die Mischung beim Zusammenpressen noch auseinander, 1 bis 2 EL Wasser untermixen. Den Boden in eine Springform mit 23 cm Durchmesser pressen (auf Wunsch vorher mit Plastikfolie auskleiden, um die Tarte später einfacher herauszulösen) und beiseitestellen. Den Boden im Kühlschrank kalt stellen und die Füllung zubereiten.

**FÜLLUNG:** Eingeweichte Cashewkerne, Dattelsucker, Zitrone und Vanillemark in einem Hochleistungsmixer glatt pürieren. Banane und etwas mehr als die Hälfte der Heidelbeeren zugeben und cremig pürieren. Die Füllung gleichmäßig auf dem Boden verteilen und glatt streichen.

Die Brombeeren und die restlichen Heidelbeeren kreisförmig anordnen. 4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen und fest werden lassen. Diese Tarte am besten noch am gleichen Tag servieren.

*Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend*

X BEEREN X ANDERES OBST X NÜSSE UND SAMEN

# INDEX

---

## A

- Afrika xiii, xiv, 124
- Afroamerikanische Frauen xviii
- Alzheimer xiv
- Ampelsystem für Lebensmittel 2
- Angereichertes Getreide x
- Antidepressiva xviii
- Antioxidantien xvii, 8, 30, 56, 59, 76, 106, 108, 227
- Äpfel
  - gesundheitliche Vorteile von 190
  - Knusprig gefüllte Bratäpfel 190
- Arme Ritter
  - Arme Ritter mit Beerensoße 16
  - Warmes Birnenkompott als Topping für 18
- Arthritis 70
- Artischocken-Spinat-Dip 30
- Ärzte und medizinische Versorgung xix
- Asthma xiii
- Atherosklerotische Plaque-Ablagerungen xiv
- Avocado
  - Avocado-Cashew-Cremesoße 105
  - Edamame-Guacamole 38
  - Göttliches Avocado-Dressing 72
  - Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80

## B

- Backpapier 225
- Bahri-Datteln 8
- Bakterien xv, 24
- Ballaststoffe xiv
- Balsamico-Dattel-Creme 8
- Balsamico-geschmortes Bete-Grün 168
- Bananen
  - Banana-Chocolate-Smoothie 210
- Bauchspeicheldrüsenkrebs xv

## Beeren

- Beerensoße 16
- Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200
- Brombeer-Coulis 192
- Cherry-Berry-Smoothie 215
- Erdbeer-Balsamico-Dressing 84
- Erdbeer-Bananen-Eiscreme 197
- Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195
- Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden 203

## Beilagen 162

- Buffalo-Blumenkohl mit Ranch-Dressing 183
- Gebackene Zwiebelringe 180
- Gedünstetes Knoblauch-Blattgemüse 178
- Gefüllte Süßkartoffeln mit Balsamico-Dattel-Crème 176
- Geröstete Rote Bete mit Balsamico-geschmortem Bete-Grün 168
- Gerösteter Spargel mit Gelbe-Paprika-Béarnaise 164
- Sautierter Rotkohl 173
- Spinat & Tomaten auf indische Art 170
- Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit Pekannüssen 167

## Beispielmenüs für 14 Tage 220

## Beriberi x

## Bestrahlung xix

## Birnen

- Warmes Birnenkompott 18

## Bisphenol A (BPA) 33

## Blattgemüse

- Balsamico-geschmortes Bete-Grün 168
- Gedünstetes Knoblauch-Blattgemüse 178
- Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121
- Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
- Super Green Smoothie 216
- zehn Arten Blattgemüse zu essen 178

## Bleibelastung 197

- Blumenkohl
  - Blumenkohlstampf 175
  - Blumenkohlsteaks mit Chermoula-Soße 118
  - Buffalo-Blumenkohl mit Ranch-Dressing 183
  - Curry-Blumenkohl-Suppe 59
  - Ganz gerösteter Blumenkohl mit Zitronen-Tahini-Soße 115
  - Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
  - Krebs und 115
  - Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
  - Süßkartoffelpfanne 27
- Bluthochdruck
  - Auswirkung aufs Gehirn xvi
  - Leinsamen bei xvii
  - Rote Bete bei 169
  - vollwertige pflanzenbasierte Ernährung bei xvi
- Blutkörperchen xv
- Blutkrebs xvii
- BMI (Body Mass Index) xvi
- Bohnen
  - Artischocken-Spinat-Dip 30
  - Bohnenburger mit Harissa 138
  - Dip aus Schwarzaugenbohnen und gerösteter roter Paprika 36
  - Edamame-Guacamole 38
  - Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155
  - Gelbe-Erbsen-Dal mit Brunnenkresse 134
  - Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
  - Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit pikanter Ingwersoße 128
  - Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130
  - Kichererbsen-Curry-Wraps 92
  - Kichererbsen-Gemüse-Tagine 124
  - Kochtipps 2
  - Marokkanische Linsensuppe 63
  - Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
  - Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
  - Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127
  - Rote-Bohnen-Gemüse-Gumbo 54
  - Schwarze-Bohnen-Burger 88
  - Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94
  - Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75
  - Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56
  - Shepherd's Pie mit Linsen 133
  - Sommergarten-Gazpacho 60
  - Süßkartoffelpfanne 27
  - Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150
  - Zitroniges Hummus 33
- BPA (Bisphenol A) 33
- Bratäpfel, Knusprig gefüllte 190
- Brokkoli
  - Blutkrebs und xvii
  - Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
  - Infektionskrankheiten und xv
- Brombeer-Coulis 192
- Brownies 198
- Brunnenkresse
  - Gelbe-Erbsen-Dal mit Brunnenkresse 134
- Brustkrebs
  - Äpfel und 190
  - Ballaststoffe und 138
  - Cholesterin und xviii
  - Leinsamen und 15
  - Rosenkohl und 167
  - Sojaprodukte und 99
  - Spinat und 94
  - vollwertige pflanzenbasierte Ernährung und xviii
- Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146
- Buffalo-Blumenkohl mit Ranch-Dressing 183
- Burger, Wraps und Mehr 87
  - Kichererbsen-Curry-Wraps 92
  - Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
  - Rote-Bete-Burger 98
  - Schwarze-Bohnen-Burger 88
  - Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94
  - Sloppy Jacks 91
  - Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97
- Burritos
  - Gebackene Frühstücksburritos 24
  - Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94

## C

Campbell, Prof. T. Colin xiii  
Cashewkerne  
    Avocado-Cashew-Cremesofse 105  
    Grünkohlchips mit Käsenote 42  
    Mandel-Schokoladen-Trüffel 187  
    Ranch-Dressing 7  
Ceylon-Zimt 62  
Chai, Goldener 209  
Chermoula-Soße 118  
Cherry-Berry-Smoothie 215  
Chili  
    Drei-Bohnen-Chili 64  
    Gemüse-Chili für Champions 66  
    Variationen 64  
China-Cornell-Oxford-Projekt xiii  
China Study (Campbell) xiii  
Cholesterin  
    Brustkrebs und xviii  
    Grünkohl und 56  
    Herzkrankheiten und xii  
    Nierenerkrankungen und xviii  
Cookies, No Bake Hafer-Walnuss- 189  
COPD xiii  
Cremige No Bake Brownies 198  
Currypulver  
    Curry-Blumenkohl-Suppe 59  
    Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130  
    Kichererbsen-Curry-Wraps 92

## D

Dal, Gelbe-Erbesen- mit Brunnenkresse 134  
Darmkrebs xv  
Datteln 8  
    Bahri-Datteln 8  
    Balsamico-Dattel-Creme 8  
    Dattelsirup 3  
Depression xviii  
Desserts 184  
    Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200  
    Cremige No Bake Brownies 198  
    Erdbeer-Bananen-Eiscreme 197

    Frische Obstspieße mit Brombeer-Coulis 192  
    Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195  
    Knusprig gefüllte Bratäpfel 190  
    Mandel-Schokoladen-Trüffel 187  
    No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189  
    Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-  
        Sonnenblumenkern-Boden 203

Diabetes ix, xv  
Dips und Aufstriche 29  
    Artischocken-Spinat-Dip 30  
    Edamame-Guacamole 38  
    Kürbiskern-Dip 35  
    Sommer-Salsa 41  
    Zitroniges Hummus 33  
Doppelportionen 2  
Drei-Bohnen-Chili 64  
Drei-Samen-Cracker 34  
Dulse-Algen 51  
Dünsten 225

## E

Edamame  
    Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit  
        Mandelmus-Soße 146  
Eiscreme 197  
EPIC-Studie (European Prospective into Cancer and  
    Nutrition) xv  
Erbsen 176  
Erdbeeren  
    Erdbeer-Bananen-Eiscreme 197  
    Pistazien-Spinat-Salat mit Erdbeer-Balsamico-  
        Dressing 84  
Ernährung  
    an Feiertagen und zu besonderen  
        Gelegenheiten xi  
    Krankheiten und xii  
Esselstyn, Caldwell Jr. xiii  
Essig  
    Balsamico-Dattel-Crème 8  
    Balsamico-geschmortes Bete-Grün 168  
    Erdbeer-Balsamico-Dressing 84



## F

- Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte 2, 108
- Frische Obstspieße mit Brombeer-Coulis 192
- Frühstück 10
  - Arme Ritter mit Beerensoße 16
  - Gebackene Frühstücksburritos 24
  - Getreidebrei-Frühstücksbowl 22
  - Schokoladiger Haferbrei 21
  - Sommerlicher Haferbrei 12
  - Superfood-Frühstücksbissen 15
  - Süßkartoffelpfanne 27
  - Warmes Birnenkompott 18

## G

- Ganz gerösteter Blumenkohl mit Zitronen-Tahini-Soße 115
- Gazpacho
  - Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75
  - Sommergarten-Gazpacho 60
- Gebackene Zwiebelringe 180
- Gefüllte Portobello-Pilze mit Kräuter-Pilz-Soße 112
- Gefüllte Süßkartoffeln mit Balsamico-Dat-tel-Creme 176
- Gelbe Lebensmittel (Ampelsystem für Lebensmit-tel) xi
- Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
- Gemüsebrühe 6
- Gemüse-Chili für Champions 66
- Gemüsereis, Ungebratener 144
- Gemüsetürmchen mit Tomaten-Paprika-Coulis 116
- Geräuchertes Fleisch xviii
- Geräuchertes Paprikapulver 62
- Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44
- Geröstete Paprika 9
- Gerösteter Knoblauch 5
- Geröstete Rote Bete mit Balsamico-geschmortem Be-te-Grün 168
- Gerösteter Spargel mit Gelbe-Paprika-Béarnaise 164
- Geröstetes Gemüse, Lasagne aus 111
- Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit pikanter Ingwer-soße 128
- Gesunde Hot Sauce 6
- Gesündeste Ernährung x

## Gesundheit

- eigener Einfluss auf ix
- Gesundheitsstudien
  - Black Women's Health Study xviii
  - Iowa Women's Health Study xvii
- Getränke 205
  - Goldener Chai 209
  - Wasser 206
  - Zitrone-Ingwer-Erfrischung 206
- Getreide 141
  - angereichertes x
  - Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146
  - einkaufen 227
  - Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155
  - Getreidebrei-Frühstücksbowl 22
  - Goldenes Quinoa-Taboulé 70
  - Hoppin' John Gefüllte Kohlrouladen 158
  - Kochtipps 2
  - Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
  - Mac & Cheese 143
  - Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
  - raffiniertes x
  - Rote-Bete-Burger 98
  - Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156
  - Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161
  - Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56
  - Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150
- Getreidebrei-Frühstücksbowl 22
- Getrocknete Datteln 187
- Gewicht xvi
- Gewürze
  - Kardamom 62
  - kochen mit 62
  - Paprikapulver, geräuchertes 62
  - Pikante Gewürzmischung 4
  - Safran xviii
- Giftige Schwermetalle xix
- Goldener Chai 209
- Goldene Soße 156
- Goldenes Quinoa-Taboulé 70
- Grippe xv

Grüne Lebensmittel (Ampelsystem) xi

Grünkohl

Cholesterin und 56

gesundheitliche Vorteile von 56

Grünkohlchips mit Käsenote 42

Grünkohlsalat mit Göttlichem Avocado-Dressing 72

Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56

Weißer-Bohnen-Grünkohl-Suppe 48

Guacamole 38

Gumbo 54

## H

Haferbrei xi, xvii, 12

Schokoladiger Haferbrei 21

Sommerlicher Haferbrei 12

Haferflocken xi

No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189

Hanfherzen 83

Harissa 9

Hauptgerichte 102

Blumenkohlsteaks mit Chermoula-Soße 118

Bohnenburger mit Harissa 138

Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146

Ganz gerösteter Blumenkohl mit Zitronen-Tahini-Soße 115

Gefüllte Portobello-Pilze mit Kräuter-Pilz-Soße 112

Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155

Gelbe-Erbesen-Dal mit Brunnenkresse 134

Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152

Gemüsetürmchen mit Tomaten-Parika-Coulis 116

Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit pikanter Ingwersoße 128

Hoppin' John Gefüllte Kohlrouladen 158

Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130

Kichererbsen-Gemüse-Tagine 124

Lasagne aus geröstetem Gemüse 111

Mac & Cheese 143

Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen & Tomaten 106

Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121

Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149

Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127

Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156

Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161

Shepherd's Pie mit Linsen 133

Sojaschnitzel Louisiana Style 137

Spaghettikürbis Arrabbiata 108

Ungebratener Gemüseris 144

Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150

Zucchini-Nudeln mit Avocado-Cashew-Cremesoße 105

Hefeflocken 4, 44

Heidelbeeren xv

Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden 203

Herzerkrankungen xiii, xix

Hidradenitis Suppurativa 4

Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195

Hirnkrankheiten

Alzheimer xiv

erhöhter Blutdruck und xvi

Schlaganfälle xiv

vollwertige pflanzenbasierte Ernährung bei xiv

Hoppin' John Gefüllte Kohlrouladen 158

How Not To Die (Greger) viii

Hühnchen

Krebs des Verdauungssystems xv

Lebererkrankungen xvii

Schwermetalle in xix

Hyperfiltration der Nieren xviii

## I

Ikeda, Kikunae 5

Immunfunktion 112, 121

Ingwer

Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80

Pikante Ingwersoße 128

Zitrone-Ingwer-Erfrischung 206

Insulin x  
Intraepitheliale Lymphozyten xv  
Iowa Women's Health Study xvii

## J

Jackfrucht 91

## K

Kakaopulver

Banana-Chocolate-Smoothie 210  
Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200  
Cremige No Bake Brownies 198  
Mandel-Schokolade-Trüffel 187  
Schokoladiger Haferbrei 21

Kalium xiv

Kardamom 62

Karotten

Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen &  
Tomaten 106  
Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149  
Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76  
Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit  
Pekannüssen 167

Kichererbsen

Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44  
gesundheitliche Vorteile von 92  
Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130  
Kichererbsen-Curry-Wraps 92  
Kichererbsen-Gemüse-Tagine 124  
Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149  
Zitroniges Hummus 33

Killerzellen, natürliche xv

Knoblauch

Gedünstetes Knoblauch-Blattgemüse 178  
Gerösteter Knoblauch 5  
Knoblauch-Caesar-Dressing 83  
zur Krebsprävention 7

Knusprig gefüllte Bratäpfel 190

Köcheln 225

Kochtipps 2

Kohlblätter

Hoppin' John gefüllte Kohlrouladen 158  
Rauchige Schwarzaugenbohnen &  
Kohlblätter 127

Kombu-Algen 51

Kopfsalat 92

Koronare Herzkrankheiten

Campbell xiii  
Cholesterin xii  
Esselstyn xiii  
Ornish x  
Pritikin, Nathan und xii  
vollwertige pflanzenbasierte Ernährung und xiii

Krankheiten

Ernährung und xii

Krebs

Bauchspeicheldrüsenkrebs xv  
Blutkrebs xvii  
Brustkrebs xviii  
des Verdauungssystems xiv  
EPIC-Studie zu xv  
Lungenkrebs xiii  
Prostatakrebs xviii

Krebsbekämpfende Lebensmittel

Blumenkohl 115  
Bohnen 138  
Brokkoli xiii  
dunkelgrünes Blattgemüse xvii  
Hülsenfrüchte xv  
Knoblauch 7  
Kurkuma xv  
Leinsamen 15  
Rosenkohl 167  
Soja 99  
Spinat 94  
Zwiebeln 181

Kürbis

Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-  
Soße 155  
Pumpkin-Pie-Smoothie 212  
Spaghettikürbis Arrabiata 108

Kurkuma xxi

als krebsbekämpfendes Lebensmittel xv  
in Arme Ritter mit Beerensoße 16

Kurkuma ...  
in Goldenem Quinoa-Taboulé 70  
in Goldener Soße 156  
zehn Verwendungsmöglichkeiten 71

## L

Lasagne aus geröstetem Gemüse 111  
Lebererkrankungen xvii  
Leinsamen  
Blutdruck senken mit 15  
gegen Brustkrebs 15  
Verwendungsmöglichkeiten 34  
Leukämie xvii  
Limettenpüree 3  
Linsen  
Marokkanische Linsensuppe 63  
Shepherd's Pie mit Linsen 133  
Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150  
Louisiana-Style, Sojaschnetzel 137  
Lungenkrankheiten xiii  
Lymphom xvii

## M

Mac & Cheese 143  
Magenkrebs 7  
Mandelmilch 2  
Arme Ritter mit Beerensoße 16  
Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200  
Getreidebrei-Frühstücksbowl 22  
Goldener Chai 209  
Kichererbsen-Blumenkohl-Curry 130  
Lasagne aus geröstetem Gemüse 111  
Ranch-Dressing 7  
Sommerlicher Haferbrei 12  
Mandeln  
Mandelmus 2  
Mandelmus-Soße 146  
Mandel-Schokoladen-Trüffel 187  
Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80

Marokkanische Linsensuppe 63  
Medikamente xii, xvi, xvii, xx  
Menstruationsbeschwerden 128  
Misopaste 7  
Misosuppe mit Spinat & Dulse-Algen 51  
Morbus Crohn 4  
Multiples Myelom xvii

## N

Natrium 5, 6, 7  
Naturreis x  
Nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen (NAFLD) xvii  
Nierenerkrankungen xvii  
No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189  
Nüsse und Samen  
Drei-Samen-Cracker 34  
einweichen und weiterverwenden 225  
Kürbiskern-Dip 35  
Leinsamen 15  
Mandelmilch 2  
Mandelmus-Soße 146  
Mandel-Schokolade-Trüffel 187  
Nuss-Parmesan 4  
Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76  
Walnüsse 106  
Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit Pekannüssen 167  
NutritionFacts.org viii, xii

## O

Obst xv  
als Snack 41  
einkaufen 227  
Frische Obstspieße mit Brombeer-Coulis 192  
gesundheitliche Vorteile von xv  
Okraschoten 54  
Orangen 80  
Ornish, Dean x



## P

- Pak Choi 128
- Paprika
  - Dip aus Schwarzaugenbohnen & gerösteter roter Paprika 36
  - Gelbe-Paprika-Béarnaise 164
  - gesundheitliche Vorteile von 117
  - Harissa 9
  - Paprikapulver 62
  - rösten 9
  - Tomaten-Paprika-Coulis 116
  - und Parkinson 117
- Parkinson xix
- Pasta
  - Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146
  - Lasagne aus geröstetem Gemüse 111
  - Mac & Cheese 143
  - Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161
  - Vollkornweizenpasta mit Linsen-Bolognese 150
- Pawpaw 80
- Pekannüsse
  - Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit Pekannüssen 167
  - Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden 203
- Permanente, Kaiser xi
- Pesto
  - Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen & Tomaten 106
  - Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161
- Pfannenbraten 225
- Pfirsich, -Himbeer-Knusperrtraum 195
- Pflanzenpigmente 59
- Phytate xv
- Pikante Gewürzmischung 4
- Pikante Ingwersoße 128
- Pilze
  - Gefüllte Portobello-Pilze mit Kräuter-Pilz-Soße 112
  - gesundheitliche Vorteile von 121
  - Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121
  - Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94

- Pistazien-Spinat-Salat mit Erdbeer-Balsamico-Dressing 84
- Polychlorbiphenyl (PCB) xix
- Popcorn 44
- Portobello-Pilze & Blattgemüse auf Toast 121
- Pritikin, Nathan xi
- Prostatakrebs xviii
- Prozac xviii
- Pudding, Beeriger Schoko-Chia- 200
- Pumpkin-Pie-Smoothie 212

## Q

- Quecksilber xix
- Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101
- Quinoa
  - Goldenes Quinoa-Taboulé 70
  - Quinoa-Pilaw mit Karotten & Kichererbsen 149
  - Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156
  - Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56

## R

- Raffiniertes Getreide x
- Ranch-Dressing 7
- Raucharoma, Geröstete Kichererbsen mit 44
- Reis
  - Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
  - Naturreis x
  - weißer Reis x
- Rohe Nüsse 108
- Rosenkohl
  - Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit Pekannüssen 167
- Rösten 225
  - Paprika 9
- Rote Bete
  - Geröstete Rote Bete mit Balsamico-geschmortem Bete-Grün 168
  - gesundheitliche Vorteile von 169
  - Rote-Bete-Burger 98
- Rote-Bohnen-Gemüse-Gumbo 54
- Rote Lebensmittel (Ampelsystem) xi

Roter Quinoa-Braten mit Goldener Soße 156  
Rucola-Pesto-Pasta mit geröstetem Gemüse 161

## S

Safran xviii

Salate und Dressings 68

- Goldenes Quinoa-Taboulé 70
- Grünkohlsalat mit Göttlichem Avocado-Dressing 72
- Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing 80
- Pistazien-Spinat-Salat mit Erdbeer-Balsamico-Dressing 84
- Salat aus gehacktem Gemüse 79
- Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75
- Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76
- Supersalat mit Knoblauch-Caesar-Dressing & Hanfherzen 83

Salsa, Sommer- 41

Scharfe asiatische Gemüsesuppe 52

Schlaganfall xiv

Schmoren 225

Schulmedizin xii, xx

Schwangerschaft xiii, 51

Schwarzaugenbohnen

- Dip aus Schwarzaugenbohnen & gerösteter roter Paprika 36
- Rauchige Schwarzaugenbohnen & Kohlblätter 127

Schwarze Bohnen

- Gefüllter Winterkürbis mit Schwarze-Bohnen-Soße 155
- Gelber Reis & schwarze Bohnen mit Brokkoli 152
- Schwarze-Bohnen-Burger 88
- Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94
- Schwarze-Bohnen-Gazpacho-Salat 75
- Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56

Sehverlust xvi

Sesam-Rotkohl-Karotten-Salat 76

Silikon-Backmatten 225

Sirup, Dattel- 3

Sloppy Jacks 91

Smoothies

- Banana-Chocolate-Smoothie 210
- Cherry-Berry-Smoothie 215
- Pumpkin-Pie-Smoothie 212
- Super Green Smoothie 216
- V-12-Gemüsebombe 219

Snacks, Dips und Aufstriche 29

- Artischocken-Spinat-Dip 30
- Dip aus Schwarzaugenbohnen & gerösteter roter Paprika 36
- Drei-Samen-Cracker 34
- Edamame-Guacamole 38
- Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44
- Grünkohlchips mit Käsenote 42
- Kürbiskern-Dip 35
- Popcorn 44
- Sommer-Salsa 41
- Zitroniges Hummus 33

Softdrinks xvii

Soja

- Buchweizen-Sobanudeln & Edamame mit Mandelmus-Soße 146
- Edamame-Guacamole 38
- Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit Pikanter Ingwersoße 128
- Misopaste 7
- Sojaschnitzel Louisiana Style 137
- Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97

Sommergarten-Gazpacho 60

Sommerlicher Haferbrei 12

Soßen

- Arrabiata-Soße 108
- Avocado-Cashew-Cremesoße 105
- Balsamico-Dattel-Crème 8
- Beerensoße 16
- Chermoula-Soße 118
- Gelbe-Paprika-Béarnaise 164
- Goldene Soße 156
- Harissa 9
- Kräuter-Pilz-Soße 112
- Linsen-Bolognese 150
- Mandelmus-Soße 146
- Schwarze-Bohnen-Soße 155

Tomaten-Paprika-Coulis 116  
 Zitronen-Tahini-Soße 115  
 Spaghettikürbis Arrabiata 108  
 Spargel 164  
 Spinat  
   als krebsbekämpfendes Lebensmittel 94  
   Artischocken-Spinat-Dip 30  
   Misosuppe mit Spinat & Dulse-Algen 51  
   Pistazien-Spinat-Salat mit Erdbeer-Balsamico-Dressing 84  
   Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat & Pilzen 94  
   Spinat & Tomaten auf indische Art 170  
   zur Abwehr von Krankheiten 94  
 Suizidale Depression xviii  
 Superfood-Frühstücksbissen 15  
 Super Green Smoothie 216  
 Supersalat mit Knoblauch-Caesar-Dressing & Hanfherzen 83  
 Suppen und Chilis 46  
   Curry-Blumenkohl-Suppe 59  
   Drei-Bohnen-Chili 64  
   Gemüsebrühe 6  
   Gemüse-Chili für Champions 66  
   Marokkanische Linsensuppe 63  
   Misosuppe mit Spinat & Dulse-Algen 51  
   Rote-Bohnen-Gemüse-Gumbo 54  
   Scharfe asiatische Gemüsesuppe 52  
   Schwarze-Bohnen-Suppe mit Quinoa & Grünkohl 56  
   Sommergarten-Gazpacho 60  
   Weiße-Bohnen-Grünkohl-Suppe 48  
 Süßes 184  
   Beeriger Schoko-Chia-Pudding 200  
   Cremige No Bake Brownies 198  
   Erdbeer-Bananen-Eiscreme 197  
   Frische Obstspieße mit Brombeer-Coulis 192  
   Himbeer-Pfirsich-Knuspertraum 195  
   Knusprig gefüllte Bratäpfel 190  
   Mandel-Schokoladen-Trüffel 187  
   No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189  
   Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden 203

Süßkartoffeln  
   Gebackene Frühstücksburritos 24  
   Gefüllte Süßkartoffeln mit Balsamico-Dattel-Crème 176  
   Süßkartoffelpfanne 27

## T

Taboulé, Goldenes Quinoa- 70  
 Tagine, Kichererbsen-Gemüse- 124  
 Tägliches Dutzend xxi  
 Tahini-Soße 115  
 Teff 98  
 Tempeh  
   dünsten 225  
   Geschmorter Tempeh & Pak Choi mit Pikanter Ingwersoße 128  
   Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97  
 Tetra Pak 24  
 Tiefkühllobst und -gemüse 227  
 Tomaten  
   Gemüsetürmchen mit Tomaten-Paprika-Coulis 116  
   Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen & Tomaten 106  
   Sommergarten-Gazpacho 60  
   Sommer-Salsa 41  
   Spinat & Tomaten auf indische Art 170  
 Triglyceridwert 8  
 Typ-2-Diabetes ix, xv  
   Heilbarkeit von ix  
   Insulin bei x  
   Medikamente bei xvi  
   pflanzenbasierte Ernährung bei xvi

## U

Umami-Soße 5

## V

V-12-Gemüsebombe 219  
 Veganismus x

Vegetarismus x  
Veracruz Style, Tempeh-Salat-Wraps 97  
Verarbeitete Lebensmittel x, 2  
Vollwertige pflanzenbasierte Ernährung  
    Bluthochdruck und xvi  
    Blutkrebs und xvii  
    Brustkrebs und xviii  
    Hirnkrankheiten und xiv  
    Infektionen und xv  
    koronare Herzkrankheiten und xiii  
    Krebsarten des Verdauungssystems und xv  
    langsamer Umstieg 228  
    Lebererkrankungen und xvii  
    Lungenkrankheiten und xiv  
    Nierenerkrankungen und xviii  
    Parkinson und xix  
    Prostatakrebs und xix  
    suizidale Depression und xviii  
    Typ-2-Diabetes und xvi  
Vorräte einkaufen und lagern 227  
Vorspeisen  
    Artischocken-Spinat-Dip 30  
    Drei-Samen-Cracker 34  
    Geröstete Kichererbsen mit Raucharoma 44  
    Kürbiskern-Dip 35  
    Sommer-Salsa 41  
    Zitroniges Hummus 33

## W

Walnüsse 106  
    No Bake Hafer-Walnuss-Cookies 189  
Warmes Birnenkompott 18

Wasser 206  
Weiße Blutkörperchen xv  
Weiße Bohnen  
    Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen &  
        Tomaten 106  
    Weiße-Bohnen-Grünkohl-Suppe 48  
Weißer Reis x  
Weizen x  
Wraps  
    Kichererbsen-Curry-Wraps 92  
    Quesadillas mit Bohnen & Blattgemüse 101  
    Schwarze-Bohnen-Burritos mit Spinat &  
        Pilzen 94  
    Tempeh-Salat-Wraps Veracruz Style 97

## Z

Zeitsparende Kochtipps 2  
Zimt 62  
Zitrone  
    Zitrone-Ingwer-Erfrischung 206  
    Zitronengerösteter Rosenkohl & Karotten mit  
        Pekannüssen 167  
    Zitronenpüree 3  
    Zitroniges Hummus 33  
Zubereitungsmethoden 225  
Zucchini-Nudeln mit Avocado-Cashewcremesoße 105  
Zucker, Dattel- 3  
Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumen-  
    kern-Boden 203  
Zwiebeln 181  
    Gebackene Zwiebelringe 180



# DER BESTSELLER ZUM KOCHBUCH

---

Die meisten aller frühzeitigen Todesfälle lassen sich verhindern – und zwar, so überraschend es klingen mag, durch einfache Änderungen der eigenen Lebens- und Ernährungsweise.

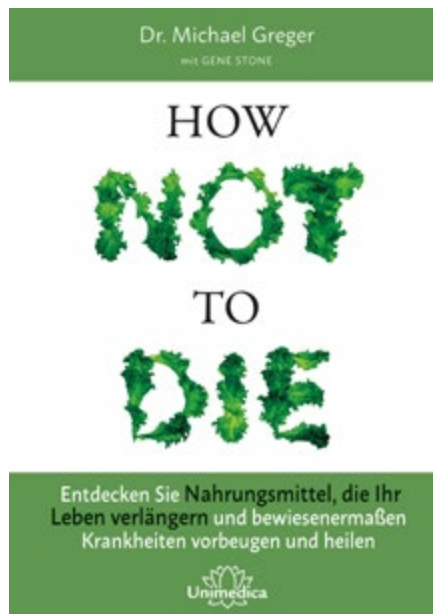
Dr. Michael Greger, international renommierter Arzt, Ernährungswissenschaftler und Gründer des Online-Informationsportals Nutritionfacts.org, lüftet in seinem weltweit außergewöhnlich erfolgreichen Bestseller das am besten gehütete Geheimnis der Medizin: Wenn die Grundbedingungen stimmen, kann sich der menschliche Körper selbst heilen.

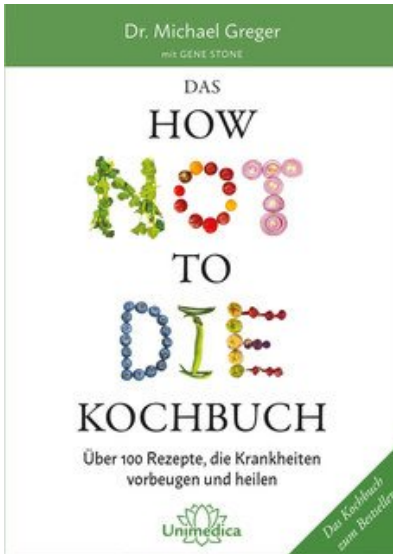
In *How Not To Die* analysiert Greger die häufigsten 15 Todesursachen der westlichen Welt, zu denen z. B. Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck und Parkinson zählen, und erläutert auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Forschungser-

gebnisse, wie diese verhindert, in ihrer Entstehung aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können.

Darüber hinaus erklärt er auf verständliche und enorm fesselnde, aber stets wissenschaftlich fundierte Weise, welche Lebensmittel besonders wertvoll und gesund für die verschiedenen Organe und Funktionen des menschlichen Körpers sind und wie diese am besten kombiniert und verzehrt werden können. Sein „Tägliches Dutzend“ fasst in einer so übersichtlichen wie praktischen Checkliste alle die Lebensmittel zusammen, die eine optimale Gesundheit unterstützen.

Dieses Buch ist ein Muss für alle, die ihre gesundheitliche Zukunft selbstbestimmt und gut informiert in die eigenen Hände nehmen möchten.





Greger M. / Stone G.

[Das HOW NOT TO DIE Kochbuch](#)

Über 100 Rezepte, die Krankheiten vorbeugen und heilen

296 pages, hb

will be available 2018



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)