

# Ocean Robbins Die 31 - Tage FOOD Revolution

Reading excerpt

[Die 31 - Tage FOOD Revolution](#)

of [Ocean Robbins](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b25055>

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

Copying excerpts is not permitted.

Â 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>



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	vii
Einleitung.....	xii

## TEIL EINS: ENTGIFTUNG

1. Der Food-Revolution-Ernährungsplan .....	14
2. Finden Sie heraus, was für Sie das Richtige ist .....	25
3. Lebensmittel, die Sie essen sollten, und Lebensmittel, die Sie meiden sollten.....	34
4. Stimmen Sie mit Ihrem Geld ab .....	50
5. Gewöhnen Sie sich gesunde Essgewohnheiten an.....	57
6. Sie verdienen ein giftfreies Zuhause.....	67
7. Wie Sie Ihre Küche zu einem gesunden Ort der Freude machen .....	74

## TEIL ZWEI: ERNÄHRUNG

8. Ernährung als Kampfansage gegen den Krebs .....	86
9. Heilen Sie Ihren Darm .....	95
10. Sabotiert das Frühstück Ihren Tag?.....	108
11. Die besten Snacks der Welt .....	113
12. Wie man es lernt, Gemüse zu lieben.....	121
13. Die gesündeste Art, Speisen Geschmack hinzuzufügen.....	127
14. Gesundes und Leckerer genießen .....	133
15. Die Wahrheit über Getreide und Gluten.....	145
16. Hülsenfrüchte für ein langes Leben .....	152
17. Wie sieht es mit Fleisch und Milchprodukten aus?.....	161

## TEIL DREI: NETZWERK

18. Bringen Sie Freunde und Familienangehörige mit .....	178
19. Finden Sie einen Verbündeten, der Sie dabei unterstützt, sich gesund zu ernähren .....	186

20.	Bilden Sie ein Team und bereiten Sie gemeinsam gesunde Gerichte zu. . . . .	190
21.	Essen Sie gut, wenn Sie auswärts essen . . . . .	195
22.	Die faszinierende Neurowissenschaft der Dankbarkeit . . . . .	206
23.	Ernähren wir unsere Kinder gut . . . . .	211
24.	Was ist mit dem Mittagessen in Schulen? . . . . .	218

### TEIL VIER: TRANSFORMATION

25.	Gentechnisch veränderte Nahrungsmittel und die Lebensmittelriesen . . . . .	229
26.	Sind Bio-Produkte ihren Preis wert? . . . . .	241
27.	Die einfache Maßnahme, selber Lebensmittel anzubauen . . . . .	249
28.	Für eine gesunde Welt essen . . . . .	257
29.	Setzen Sie auf Lebensmittel, bei deren Erzeugung keine Grausamkeit zum Einsatz kommt. . . . .	268
30.	Setzen Sie sich für gesunde Lebensmittel für alle ein . . . . .	280
31.	Nutzen Sie den Tag: Zeit zum Handeln . . . . .	291

### REZEPTE FÜR DIE GESUNDHEIT

Frühstücksrezepte. . . . .	298
Snacks und Zwischenmahlzeiten . . . . .	306
Leckere Suppen und Eintöpfe . . . . .	312
Salate und Dressings. . . . .	320
Hauptgerichte und Gemüse. . . . .	326
Leckereien und Desserts. . . . .	336
Food-Revolution-Speiseplan. . . . .	343

### ANHANG

Organisationen, die Gutes tun. . . . .	344
Schließen Sie sich der Food Revolution an. . . . .	350
Über den Autor . . . . .	351
Danksagungen. . . . .	352
Referenzen. . . . .	354
Index. . . . .	374

# Vorwort

von Dr. Joel Fuhrman

Als ich erfuhr, dass Ocean Robbins ein Buch schreibt, war ich begeistert, denn seine Stimme wird in diesen Zeiten dringend benötigt. Sie können dem, was Ocean sagt, vertrauen. Er ist ein angesehener Wortführer einer Ernährungsbe-  
wegung, der es sich zur Lebensaufgabe gemacht hat, andere und die anfällige,  
problembeladene Welt, in der wir leben, auf einen besseren Weg zu bringen.

Wir sehen uns einer Ernährungskrise gegenüber, deren Tentakeln alle As-  
pekte unserer Gesellschaft tief durchdringen. Dies betrifft nicht nur unsere  
eigene Gesundheit, sondern auch die Probleme künftiger Generationen. Die  
Entscheidungen, die wir heute treffen, könnten tatsächlich den Ausschlag  
dafür geben, ob die Menschheit die kommenden hundert Jahre überlebt. Es  
ist dringend geboten, dass wir uns der sich anhäufenden Beweise bewusst  
werden und Maßnahmen ergreifen.

Viele Leute wissen, dass Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Demenz und  
Krebs überwiegend die Folge schlechter Ernährungsentscheidungen sind.  
Doch die meisten Leute wissen nichts über den Zusammenhang zwischen  
industriell verarbeiteten Lebensmitteln, verminderter Intelligenz<sup>1</sup> und psy-  
chischen Erkrankungen.<sup>2</sup> Sie mögen sich auch nicht dessen bewusst sein,  
dass stark verarbeitete industriell hergestellte Lebensmittel bei der heute  
verbreiteten Ernährungsweise einen Großteil der Kalorien liefern und Ess-  
störungen und emotionales Überessen fördern, was es schwer machen kann,  
selbstzerstörerische Essgewohnheiten wieder abzulegen. Sie mögen entsetzt  
sein zu erfahren, dass Fast-Food-Sucht und der Verzehr von Junkfood das  
Risiko erhöhen, drogenabhängig oder sogar kriminell zu werden.<sup>3</sup> Schlechte  
Ernährungsgewohnheiten bewirken zudem Veränderungen unserer DNA,  
die, wenn wir sie an unsere Kinder weitergeben, das Risiko erhöhen, dass  
diese unter Autismus, Lernschwierigkeiten oder Geburtsfehlern leiden oder  
an Krebs im Kindesalter erkranken.<sup>4</sup> Es ist dringend geboten, dass Sie sich  
mit diesen Erkenntnissen vertraut machen, damit Sie sich selbst und Ihre  
Angehörigen vor unnötigen Tragödien bewahren können.

Kalorienreiche, industriell verarbeitete Lebensmittel erhöhen ungeachtet  
Ihres Körpergewichts Ihr Risiko, an Krebs zu erkranken. Von einigen Krebs-  
arten nimmt man an, dass sie mit dem Körpergewicht in Zusammenhang  
stehen, was bedeutet, dass zusätzliches Körperfett das Risiko erhöht, an  
diesen Krebsarten zu erkranken. Dabei handelt es sich unter anderem um  
Dickdarmkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Gebärmutterkrebs, Eierstock-

krebs, Leberkrebs, Nierenkrebs, Gallenblasenkrebs und postmenopausalen Brustkrebs.<sup>5</sup> Doch vor Kurzem kamen Wissenschaftler, die einen Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Krebserkrankung untersuchten, zu einem nicht erwarteten Befund: einem erhöhten Risiko von Frauen, an einer dieser Krebsarten zu erkranken, die nicht übergewichtig waren, sich jedoch mit nährwertarmen kalorienreichen Lebensmitteln ernährten.<sup>6</sup> Selbst wenn Sie nicht fettleibig sind, schädigt Junkfood Ihre Gesundheit. Diese Erkenntnis wurde durch eine im Rahmen der Women's Health Initiative durchgeführte Studie bestätigt, bei der 92.000 postmenopausale Frauen über einen Zeitraum von 15 Jahren beobachtet wurden.

Selbst ein moderater Verzehr von Fast Food oder industriell hergestelltem Gebäck verdoppelt das Risiko, an einer Depression zu erkranken<sup>7</sup>, und der Verzehr von nur einer einzigen Portion Pommes frites wöchentlich erhöht wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge das Brustkrebsrisiko bei Frauen um 27 Prozent.<sup>8</sup> Langfristig können sogenannte „Frankensteinfoods“, stark verarbeitete gentechnisch veränderte Nahrungsmittel, tödlich sein. Fast Food ist wie Asbest vor 20 Jahren: ein weitverbreiteter stiller Killer.

Das Geheimnis, das einem langen, nicht von krankheitsbedingten Leiden beeinträchtigten Leben zugrunde liegt, ist eine Ernährung, die reich an Nährstoffen und eher kalorienarm ist. Dies ist die Quelle meiner Gesundheitsgleichung:  $G=N/K$  (Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien). Die Aufnahme vieler Mikronährstoffe im Verhältnis zu den konsumierten Kalorien bildet die Grundlage einer gesunden Ernährung.

Das Risiko, das mit dem Verzehr ungesunder Nahrungsmittel einhergeht, wird durch die medizinischen Versorgungssysteme nochmals erhöht – und durch den weitverbreiteten Glauben, dass die Einnahme von Medikamenten gegen zu hohen Blutdruck, zu hohe Cholesterinwerte und zu hohe Blutzuckerwerte die beste Möglichkeit ist, die Folgen unserer Ernährungsdummheiten zu bekämpfen. Die medizinische Versorgung ist aufgrund medizinischer Irrtümer die dritthäufigste Todesursache in den USA.<sup>9</sup> Außerdem lässt es die Verabreichung von Medikamenten zudem so erscheinen, als ob die Menschen, die sie einnehmen, auf der sicheren Seite wären, weil sie bei bestimmten Messungen und Tests niedrigere Werte haben. Diese Testergebnisse erlauben es den Leuten, sich ihr selbstzerstörerisches Essverhalten schönzureden (und es fortzusetzen). Schlimmer noch: Diese unverdienten „guten“ Testergebnisse schwächen die Motivation, die Essgewohnheiten zu ändern und die Gesundheit dadurch zu fördern. Wenn es überhaupt keine Medikamente gäbe, die man verabreichen könnte, würden die Ärzte und Gesundheitsexperten ihren Patienten vielleicht unnachgiebig und erfolgreich lebensrettende Änderungen ihrer Ernährungsweise nahebringen. Bei den meisten chronischen Krankheiten

ist eine umfassend gute Ernährung hundertmal wirksamer als die Einnahme von Medikamenten, und es ist die einzige Möglichkeit, sich nachhaltig vor Herzerkrankungen, Schlaganfällen, Demenz und sogar Krebs zu schützen.

Wenn Sie den Weg gehen, der in diesem Buch beschrieben wird, und sich auf eine Weise ernähren, die sich durch eine hohe Menge und eine große Vielfalt an Mikronährstoffen und Phytonährstoffen auszeichnet, werden Sie nicht nur langsamer altern, sondern auch die Fähigkeit Ihres Körpers erhöhen, Sie vor chronischen Krankheiten zu schützen. Sie machen Ihren Körper gesünder und verleihen Ihrem Leben mehr Schwung.

Ocean Robbins' Buch *Die 31-Tage-Food-Revolution* wird Ihnen dabei helfen, diese Ziele zu erreichen. Sein Wissen, sein Urteilsvermögen, seine Motivierungsfähigkeit und sein Mitempfinden kommen in diesem fantastischen Buch zum Tragen, das Sie dazu animieren kann, ein besseres Leben zu leben und an einer besseren Welt mitzuarbeiten.

Ocean wird Ihnen zeigen, wie Sie sich die Macht der Nahrungsmittel zunutze machen können, um Ihren Darm in Ordnung zu bringen, überschüssige Pfunde zu verlieren und Ihr Risiko, krank zu werden, dramatisch zu senken. In diesem Buch werden Sie herzerwärmende Geschichten, fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse und wohlbegründete Inspirationen finden. Diese werden Ihnen dabei helfen zu verstehen, welche Wirkung und welchen Einfluss Ihre Entscheidungen tatsächlich haben. Sie werden Sie dazu animieren, diese entscheidenden Einsichten Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlergehen zuliebe in die Tat umzusetzen.

Wir brauchen eine Ernährungsrevolution. Ich hoffe, Sie werden daran teilnehmen. Ich hoffe es für Sie selbst, für Ihre Kinder und für uns alle.

Dr. Joel Fuhrman  
Vorsitzender der *Nutritional Research Foundation*  
Autor von *Eat to live, Fastfood kann tödlich sein*  
und fünf weiteren Bestsellern der New York Times

## KAPITEL I



# Der Food-Revolution- Ernährungsplan

Eric Adams ist ein ehemaliger Senator des Bundesstaates New York, der heute als Bezirksbürgermeister von Brooklyn amtiert. Im Jahr 2017 wurde Eric von einer Diabetes-Typ-2-Diagnose aufgeschreckt. Er litt unter kribbelnden Händen und Füßen. Die Ärzte sagten ihm, dass er den Rest seines Lebens Medikamente würde nehmen müssen und eine große Wahrscheinlichkeit bestünde, dass er erblinden werde oder ihm Körperteile amputiert werden müssten.

Alles andere als resigniert und keinesfalls bereit, sich mit seinem Schicksal abzufinden, stellte Eric eigene weitere Recherchen an und stieß dabei auf das Buch *How Not to Die* von Dr. Michael Greger. Er befolgte die in dem Buch beschriebenen Empfehlungen und stellte seine Ernährungsweise, die sein ganzes Leben lang aus industriell verarbeiteten Lebensmitteln und viel Fleisch bestanden hatte, auf eine überwiegend aus Gemüse, Bohnen, Vollkornprodukten und Obst bestehende pflanzenbasierte Vollwertkost um.

Nach drei Wochen hörte das Kribbeln in Erics Händen und Füßen auf, nach einigen Monaten hatten sich seine Blutzuckerwerte normalisiert und sein Diabetes war erfolgreich geheilt. Keine Amputationen. Keine Erblindung. Keine Medikamente mehr, die er seinem Arzt zufolge bis ans Ende seiner Tage hätte nehmen müssen.

Inzwischen nutzt Eric sein politisches Amt, um anderen dabei zu helfen, ebenfalls in den Genuss der Vorzüge einer pflanzenbasierten Ernährung zu kommen. Dank seiner Vorgaben müssen bei allen Veranstaltungen in der Brooklyn Borough Hall auch pflanzenbasierte Gerichte angeboten werden. Und er macht sich für eine Regelung stark, die alle Krankenhäuser in Brooklyn dazu verpflichten soll, über eine Abteilung mit gut ausgebildeten Mitarbeitern zu verfügen, die für eine pflanzenbasierte Ernährungsweise wirbt. Den Ärzten würde diese Regelung vorschreiben, ihre Patienten über die Rolle der Ernährung bei der Entstehung von Krankheiten zu informieren.

Viele Menschen wissen, dass die Ernährung eine wichtige Rolle spielt, aber sie wissen nicht, was genau sie essen sollten.

Wir haben heute zu mehr Informationen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krankheiten Zugang als jede Bevölkerungsgruppe, die je gelebt hat. Wir können uns die Erkenntnisse Zehntausender Studien, die in fachlich geprüften Artikeln medizinischer Zeitschriften veröffentlicht

wurden, auf jeden Laptop und auf jedes Smartphone holen. Jedes Jahr werden Tausende Ernährungs- und Diätatgeber veröffentlicht und auf Milliarden von Websites wird einem mitgeteilt, was man essen sollte und was nicht.

Leider sind viele der dort erteilten Ratschläge falsch.

Ich habe gesehen, dass verschiedene sogenannte Experten absolut widersprüchliche Dogmen vertreten. Einige raten den Leuten, Hülsenfrüchte und Acai-Beeren zu meiden, andere raten, sämtliche Kalorien innerhalb von zwei Stunden zu sich zu nehmen. Weitere Ratschläge lauten: niemals länger als drei Stunden zu wandern, ohne etwas zu essen; nichts miteinander Vermischtes zu essen; nur miteinander Vermischtes zu essen; sich ausschließlich von Rohkost zu ernähren; ausschließlich Gekochtes zu verzehren; Öl zu meiden oder darauf zu achten, dass 90 Prozent der aufgenommenen Kalorien aus Fett stammen. Es gibt Leute, die einem raten, möglichst viel Fleisch zu essen, andere schwören auf vegane Kost. Wieder andere sagen: vor 12 Uhr mittags nur Obst.

Wenn ich all diese widersprüchlichen Informationen höre, muss ich an den altbekannten Spruch denken: „Ein Mann mit einer Uhr weiß, wie spät es ist. Ein Mann mit zwei Uhren ist dauernd im Zweifel.“

In einem Meer der Verwirrung obsiegt allzu oft der Status quo. Wenn Sie keinen Weg haben, der eindeutig nach vorne führt, sind Sie am ehesten dazu geneigt, den Weg des geringsten Widerstands zu gehen. In einer toxischen Ernährungskultur wissen wir, wohin dieser Weg führt.

Die Wahrheit ist, dass die meisten Ernährungs- und Gesundheitsforscher keinesfalls ahnungslos sind, was die grundlegende Gesundheitspflege und die Ernährung von Menschen angeht. In der modernen medizinischen Wissenschaft herrscht weitgehend Klarheit darüber, welche Ernährungsmuster bei der großen Vielzahl der Fälle dazu beitragen können, den chronischen Erkrankungen unserer Zeit vorzubeugen oder dafür zu sorgen, dass diese sich zurückentwickeln.

## **DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG FÜR MENSCHEN (MEISTENS)**

In seiner Studie über die von ihm sogenannten „Blauen Zonen“ identifiziert der Forscher und Mitarbeiter von National Geographic Dan Buettner die fünf Regionen auf der Welt, in denen die Menschen nicht nur am längsten, sondern auch am gesündesten leben. Seine Studien konzentrieren sich auf Sardinien, Italien; Loma Linda, Kalifornien; die Halbinsel Nicoya, Costa Rica; Ikaria, Griechenland und die Inseln von Okinawa, Japan.



## KAPITEL 9



# Heilen Sie Ihren Darm

Tief in Ihrem Darm sind 40 Billionen Chemiker hart an der Arbeit und helfen Ihnen, Ihre Mahlzeiten zu verdauen, essenzielle Nährstoffe herzustellen, die Sie nicht selber produzieren können, und Sie vor Krankheiten zu schützen. Sie befinden sogar darüber, welche Teile Ihrer DNA sich manifestieren und welche schlummernd verbleiben.<sup>1</sup> Bei diesen talentierten Kreaturen handelt es sich um Pilze, Bakterien und andere einzellige Organismen. Und Sie bilden einen größeren Teil von Ihnen, als Sie sich wahrscheinlich je vorgestellt haben!

Ihr Körper besteht aus etwa 22.000 menschlichen Genen, doch zudem beherbergt er zwei Billionen mikrobielle Gene, die genau genommen nicht „Sie“ sind, aber ziemlich wohlwollende Gäste, die in einträchtiger Harmonie mit Ihrem Körper zusammenarbeiten. Einige dieser Mikroben gedeihen auf Ihrer Haut, doch die meisten haben sich in Ihrem Verdauungstrakt niedergelassen.

Das Studium des Mikrobioms – der Gemeinschaft von Mikroorganismen, die in Ihrem Körper leben – könnte das interessanteste Neuland sein, das die Gesundheitswissenschaft noch zu erforschen hat.

Beim Verdauungsprozess werden die Bestandteile der von Ihnen aufgenommenen Nahrung und Getränke zersetzt, sodass Ihr Körper die Nährstoffe, die er benötigt, aufnehmen und den Rest wieder ausscheiden kann. Dabei arbeiten Billionen von Organismen zusammen. Diese Mikroben spielen auch eine entscheidende Rolle bei der Steuerung des Appetits, des Stoffwechsels und neurologischer Funktionen sowie bei der Entstehung von Allergien. Tatsächlich haben Wissenschaftler herausgefunden, dass Darmbakterien Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin und GABA produzieren, die eine entscheidende Rolle für Ihre Stimmung spielen.<sup>2</sup>

Studien legen nahe, dass Ihre Darmflora möglicherweise über Ihr Risiko mitbestimmen kann, ob Sie an neuropsychiatrischen Krankheiten wie Schizophrenie, ADHS, einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung oder dem chronischen Erschöpfungssyndrom erkranken.<sup>3</sup>

Mit anderen Worten: Die Bakterien in Ihrem Darm haben einen riesigen Einfluss darauf, wie Sie sich fühlen.

## KAPITEL 18



# Bringen Sie Freunde und Familienangehörige mit

Haben Sie sich jemals Sorgen um die Gesundheit von Menschen gemacht, die Ihnen etwas bedeuten – und sich gewünscht, sie würden sich gesünder ernähren? Wenn Sie versucht haben, anderen dabei zu helfen, sich in eine gute Richtung zu bewegen – hat es sich dann je so angefühlt, als würden Sie auf Granit beißen?

Als ich noch ein Kind war und mein Opa Irv (der Mitgründer von Baskin-Robbins) die Bestseller meines Vaters noch nicht gelesen und seine Ernährungsweise noch nicht umgestellt hatte und er noch nicht wieder gesund geworden war, gab es in unserer Familie so einigen Zoff ums Essen. Wenn meine Mutter, mein Vater und ich die Eltern meines Vaters besuchten, quartierten wir uns manchmal in einer gemieteten Wohnung ein, weil gemeinsame Mahlzeiten für ziemliche Spannungen sorgen konnten. Meine Großmutter verkündete lauthals: „In meiner Küche wird KEIN Tofu zubereitet.“ Sie ließ keinen Zweifel aufkommen, wer bei ihr das Sagen hatte, und stellte klar: „Wenn ihr in meinem Haus seid, esst ihr, was ich euch auf den Tisch stelle.“

Da meine Großmutter nicht gerade mit einer Goldmedaille für Flexibilität gesegnet war, bereiteten wir die meisten unserer Mahlzeiten separat zu. Wir ließen nicht zu, dass unsere Meinungsverschiedenheiten übers Essen uns davon abhielten, eine Familie zu sein. Aber die Trennung, die sie verursachten, machte uns zu schaffen.

Als die schwerwiegenden gesundheitlichen Probleme, unter denen mein Großvater litt, ihn dazu brachten, seine Ernährungsweise radikal umzustellen, wurden die Dinge unendlich viel einfacher, und mit der Zeit kamen wir überein, dass Blut auf lange Sicht sogar dicker ist als Eiscreme. Aber diese Sicht der Dinge hat lange auf sich warten lassen.

Wenn Sie erst einmal herausgefunden haben, wie stark die Nahrung, die Sie zu sich nehmen, über Ihre physische und mentale Gesundheit bestimmt – wie schaffen Sie es dann, andere positiv zu beeinflussen, ohne wie eine Nervensäge rüberzukommen oder Menschen vor den Kopf zu stoßen?

Einige von uns lernen auf die harte Tour, wie so etwas *nicht* funktioniert. Ich zum Beispiel.

Ich habe meine prägenden Jahre als Einzelkind auf einer entlegenen Insel verbracht. Da unsere nächsten Nachbarn gut eineinhalb Kilometer von uns entfernt wohnten, habe ich nicht gerade übermäßig ausgeprägte soziale Kompetenzen entwickelt.

Hinzu kommt, dass ich als Vegetarier herangewachsen war und, bevor ich in die Schule kam, abgesehen von meinen Großeltern nicht gerade oft mit Menschen zusammen gewesen war, die Fleisch aßen. Als wir in einen Vorort von Victoria in Kanada zogen, damit ich auf eine Schule gehen konnte, waren die Mittagspausen für mich zunächst traumatische Erlebnisse. Die Vorstellung, dass Menschen Tiere aßen, erschien mir barbarisch.

Irgendwann in der Mitte meiner Grundschulzeit beschloss ich klar zu sagen, was ich davon hielt.

Wenn die Mittagspause anstand, inspizierte ich die Mittagessen der anderen Kinder und bezeichnete die *Star-Wars*- und *Cabbage-Patch-Kids*-Lunchboxen als Särge.

Ich war leidenschaftlich, und meine Kritik war scharf. Eines Tages rieb ich meinem besten Freund Damien unter die Nase, dass sein Roastbeef-Sandwich das Produkt eines Mordes sei. Wir fingen an uns zu prügeln und es dauerte nicht lange, bis Damians Sandwich im Mülleimer landete und ich im Büro des Direktors.

Da predigte ich einerseits Mitgefühl und wurde andererseits wegen des Inhalts der Lunchboxen meiner Freunde handgreiflich und prügelte mich mit ihnen.

## MEIN BISSEN STEAK

Mein Vater, der mich als Vegetarier erzogen und mich immer dazu angehalten hatte, Tiere zu respektieren und ihr Recht auf Leben als ein hohes Gut anzusehen, machte sich wegen meines Fanatismus zusehends Sorgen.

Eines Tages sagte er mir, dass er einen Wunsch habe – und wisse, dass es mir schwerfallen würde, ihm diesen Wunsch zu erfüllen.

Ich hatte keine Ahnung, was als Nächstes kommen würde. Ich dachte, mein Vater wollte vielleicht, dass ich in aller Herrgottsfrühe bei seinen morgendlichen Yogaübungen mitmache.

Aber es kam schlimmer. Viel schlimmer.

Er wollte mich in eines der angesagtesten Steakhäuser der Stadt zum Abendessen einladen. Es befand sich auf dem Dach eines 18-stöckigen Gebäudes, die Kellner trugen dort Anzüge und das Ambiente war gediegen. Mein

# Index

- #foodrevolution 293, 295
  - „cage free“ 277
  - „Dankeschön“ 199
  - „Essen Sie echte Lebensmittel,  
nicht zu viel und vorwiegend  
Pflanzen.“ 16, 327
  - „Fleisch ist Mord“ 180
  - „Foods in Schools“ 220
  - „Nein“-Kampagne 229, 230
  - „Teflon-Toxikose“ 67
  - „Wholesome Wave“-Programm 285
- A**
- Abendessen 24, 76, 77, 104, 111, 115,  
121, 153, 174, 179, 191, 193, 195,  
197, 208, 212, 213, 278
  - Ackerland 159
  - Acrylamid 135
  - Adams, Eric 14
  - Adventist Health Studie 172, 367
  - Agaritin 91
  - Ag Gag Laws 372
  - Agrarindustrie 229, 272, 273, 285
  - Agrarsubventionen 282, 284
  - Aluminium, Kochgeschirr aus 68
  - Alzheimer xii, 5, 6, 116, 127, 139, 140,  
157, 182, 259, 355, 361, 362, 365
  - Amazon 51, 55, 356
  - Aminosäuren 22, 44, 98, 150, 334
  - Amy's Kitchen 197
  - Anbauen, Gemüse eigenes 124, 253
  - Antibiotika 6, 71, 99, 100, 101, 165,  
168, 263, 275, 276, 277, 279, 294
  - antihafbeschichtetes  
Kochgeschirr 13, 67
  - Antikrebswirkung, Nahrungsmitteln  
von 91
  - Apigenin 93, 359
  - Apoptose 92, 93
  - Apps
    - Foodsharing-Apps 193, 194
    - Menüplanungs-Apps 79
    - Restaurant-Finder 199
  - Aquakulturen 46, 47, 168
  - Armut und Hunger 286
  - Arsen 151, 164, 167
    - Hähnchenfleisch, in 167
    - Reis, in braunem 151
  - Arthritis 105, 106, 129, 139
  - Ärzte, Änderung der  
Ernährungsweise und viii
  - Asthma 35, 68, 357
  - Aufbewahrungsbehälter,  
Lebensmittel, für 67, 68
  - Aufmerksamkeitsdefizit-/  
Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 6
  - Austernpilz-Frittata 301
  - auswärts essen
    - Ambiente 195
    - Freundlichkeit 199
    - Maßnahmeplan 205
    - Wahl des richtigen
      - Restaurants 195, 196
      - intelligent bestellen 197
  - Autismus vii, 25, 26, 27, 245
    - Son-Rise-Program 27

**B**

Bacillus thuringiensis (Bt) 236  
 Baldwin, James A. 280  
 Ballaststoffe 4, 17, 92, 96, 102, 105,  
 115, 146, 152, 156, 160, 298, 300,  
 329, 340  
 Hülsenfrüchte 102  
 Baskin, Burt xii, 1  
 Baskin-Robbins xii, 1, 169, 178, 214  
 Bauchspeicheldrüsenkrebs vii, 89  
 Bauernmärkte 52, 226, 345  
 Baur, Gene 272  
 Baxt, Alec 17  
 Beeren. *Siehe* Sorte  
 Belohnung 285  
 Beta-Glucane 102  
 Beurteilen, sich selbst 292  
 Bhavanani, Anjali 80  
 Bio-Anbau 243, 246, 252  
 Gesundheit pro Hektar 243  
 Bio-Produkte 23, 45, 55, 56, 64, 99,  
 101, 223, 226, 239, 245, 263, 266,  
 289, 291, 293  
 Kennzeichnung 159, 160  
 Maßnahmeplan 240, 248  
 Pestizide 238  
 Preis für 238, 239, 241  
 Bio-Siegel 243, 244  
 Bisphenol A (BPA) 20, 357  
 Blasenkrebs 82, 315  
 Blatt, Ben 51, 356  
 Blaubeer-Chia-Brei 299  
 Blaubeeren 17, 38, 85, 116, 140, 201,  
 221, 247, 299, 300, 324, 336  
 Blaue Zonen 15, 16, 155, 162, 172  
 Bleiprobblem, Trinkwasser, im 70  
 Bonanno-Lemos, Gina 190  
 Bradley-Kopec, Marianne 223, 252,  
 353

Brain Fog 203  
 Brauner Reis 42, 151  
 Brewer, Jenny 188, 321, 340, 353  
 Briggs, Shannon 182, 353  
 Brody, Jane 102, 359, 360, 364  
 Brustkrebs viii, 89, 90, 138, 139, 157,  
 174  
 DDT 99  
 Ernährungsempfehlung 89  
 Hühnchenfleisch 89  
 Soja und 157  
 Buddha-Schale 94  
 Buettner, Dan 15, 162, 365

**C**

Caesar Salad mit Hanfsamen 321  
 Camping 200  
 Capsaicin 131, 362  
 Carr, Kris 19, 341, 347, 352, 353  
 Cashew-Creme 341  
 Catechine 139  
 Cayennepfeffer 44, 329, 333  
 Center for Food Safety 231, 348  
 Cerealien 108, 110, 146, 200, 280  
 Champignon-Gersten-Suppe 312  
 Chiasamen 20, 41, 109, 110, 118, 120,  
 201, 298, 299, 300  
 Chili mit schwarzen Bohnen und  
 Espresso 160, 318  
 Chilischoten 127  
 Chipotle 196, 199  
 chloriertes Wasser 70  
 Chrom(VI) 71  
 Clean Label Project 20, 355  
 Coca-Cola 50, 134, 138, 230, 231, 282,  
 283  
 Cohen, Roger 241, 370  
 Cortisol 208  
 Cremige Möhrensuppe 315

Cultivating-Connections-  
Programm 253

Cummins, Ronnie 264, 356, 371

Curcumin 127, 128, 361

## D

D'Amico, Angela 64, 352

Dankbarkeit 176, 185, 186, 205, 207,  
208, 210, 368

Darmgesundheit ix, 96

Antibiotika und 98, 99, 101

Bauchgefühl hören, auf das 107

Entzündungen, Zusammenhang  
mit 97

fermentierte Lebensmittel 104

Glyphosat 98

Maßnahmeplan 107

Probiotika 102, 103

Darmkrebs 89, 128, 148, 156, 164

DDT 99, 360, 370

Demenz vii, ix, 36, 83, 84, 116, 122,  
127, 132, 134, 157, 167, 187, 292

Deos Cashew-Frischkäse 306, 343

Deos köstliches Gemüse 332

Depression viii, 354, 363

Desserts, Leckereien und 336

Detroit, Michigan 5, 288

DHA 172

Diabetes xii, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 14, 21, 34,  
62, 68, 83, 113, 117, 135, 141, 147,  
148, 171, 172, 187, 211, 259, 281,  
292, 294, 355, 356, 357, 361, 362,  
363, 366

Bisphenol A (BPA) 68

Dorotheys Geschichte 34

Früchte 115

Gemüse, grünes 122

Kates Geschichte 113

Nahrungsunsicherheit und  
Armut 281

Nüsse 118

Rotwein 140

Tee 139

tierische Produkte 22, 164

Vollkorngetreide 145

Dickdarmkrebs vii, 147, 315

Dopamin 59, 60, 61, 95, 208

Dressings 320, 321

## E

Eat Well Guide 344

Ecocert 244

Eier

Richtlinien zum Food-Revolution-  
Ernährungsplan 48

Eierfarmen 277

Einkauf. *Siehe* Großeinkauf

Einkaufsliste 77, 78, 79, 132, 215

Einsamkeit 174, 175, 190

Eiscreme xii, 1, 2, 3, 48, 62, 169, 178,  
188, 280, 336

Eliminationsdiät 32, 33

Emmons, Robert A. 207

Enig, Mary 157, 365

Entwaldung 6, 137, 260

Entzündungen 32, 93, 97, 102, 118,  
131, 132, 171

Environmental Working Group  
(EWG) 67, 246, 247, 275, 348, 357,  
370, 372

EPA 172, 357

Erdbeeren 38, 85, 116, 201, 246, 339

Erdnussbutter 41, 94, 118, 336, 337

Erdnussbutter-Fudge-Bällchen 337

Erektionsstörungen 118

Erkältungen 129

Antibiotika 101

Knoblauch 128  
 Ernährungsplan, fünf Tage 24  
 Ernteerträge 53, 242  
 Essen auf Rädern 252  
 Essensplanung 216  
 Essensvorbereitungen 81, 105  
 Essenszubereitung, Prozess der 81  
 ethische und nachhaltige  
 Lebensmittel 351  
 Etiketten. *Siehe*  
 Lebensmitteletiketten,  
 Tierschutzetiketten  
 Evolution 60

## F

Fachzeitschriften 100, 117  
 Fallon, Sally 157, 365  
 Familie 175, 178, 192  
 Anfang, der beste 182  
 Einflußnahme, gesunde  
 Ernährung auf 181  
 gemeinsame Mahlzeiten 198, 213  
 Gesundheits-Partnerschaft 189  
 Maßnahmeplan 185  
 Farm Sanctuary 272  
 Fermentierung 104, 106, 307  
 fettarme Milchprodukte 170  
 Fette/Öle  
 Ersetzen, Rezept für 297  
 Richtlinien zum Food-Revolution-  
 Ernährungsplan 42  
 Fettleibigkeit viii, xii, 4, 6, 7, 9, 10, 22,  
 68, 105, 115, 118, 131, 145, 147,  
 172, 232, 259, 281, 294  
 Angelas Geschichte 64  
 Ginnys Geschichte 64  
 Joshs Geschichte 57  
 Kates Geschichte 114  
 Kindern, bei 223  
 Nahrungsunsicherheit und  
 Armut 281  
 Pat Spensleys Geschichte 35  
 Versagen der Diät-Industrie 57  
 Willenskraft 58  
 Figueroa, Paul 161, 353  
 Finley, Ron 287, 353  
 Fisch und Meeresfrüchte 17, 32, 33,  
 47  
 Richtlinien zum Food-Revolution-  
 Ernährungsplan 46  
 Fitnesswettbewerb 189  
 Flavonoide 17, 84, 93, 117, 153  
 Fleisch 161  
 kultiviertes 166  
 rotes 164  
 Steak-Geschichte des Autors 179  
 verarbeitetes 163  
 Fleischkonsum 161  
 ethische Bedenken 278  
 Klimawandel 259  
 Maßnahmeplan 279  
 Richtlinien zum Food-Revolution-  
 Ernährungsplan 48, 49  
 Tierquälerei 278  
 Wasserreserven 260  
 Fleming, Heather 31, 353  
 Flint, Michigan (Trinkwasser) 70  
 Folsäure 92, 93, 118, 152  
 Food Babe's Kokos-Creamsicle-  
 Beeren-Pops 339  
 Food Revolution Community 34  
 Food-Revolution-Ernährungsplan 14,  
 162  
 Aktionsplan 22  
 Frühstück 24  
 Fünf-Tage-Ernährungsplan 173  
 Lebensmitteltabelle 35  
 Rhondas Geschichte 23  
 vier Prinzipien 22

Food Revolution Network xii, 6, 23, 73, 231, 346, 351, 356, 357, 361, 370

Food Revolution Summits 182

Food Tripping 199

Forks Over Knives (Webseite) 347

Fragebogen 12, 13, 66, 84, 85, 177, 348

  Sind Sie ein Lebensmittel-  
  Revolutionär? 227

  Wie anfällig sind Sie für  
  suchtartiges Essverhalten? 63

  Wie giftig ist Ihre Ess-  
  Umgebung? 12

  Wie nährstoffreich ist Ihre Kost? 84

  Wie stark ist Ihr soziales  
  Netzwerk im Hinblick auf  
  gesunde Ernährung? 175

freie Radikale 93, 136

Friends of the Earth 222, 369

Fruchtbarkeit, Bodens, des 244

Früchte 115

  „Dirty Dozen“ 246

Fruchtsäfte 43

Frühstück 1, 29, 104, 108, 109, 110, 111, 112, 115, 173, 298, 299

  Food-Revolution-Ernährungsplan,  
  gemäß dem 109

  Frühstücksrezepte 298

  herzhaftes 110

  klassisches 111

  kontinentales 108

  Restaurant, im 108, 197

  Smoothies 298

  Vorbereitung am Vortag 76, 77, 81

Frühstückscerealien. *Siehe* Cerealien

Fuhrman, Joel vii, ix, 323, 347, 352, 353, 358

Fünf-Tage-Speiseplan 343

Fußabdruck, ökologischer 17, 187

Fußstapfen 180

**G**

GABA 95

Garber, Laura 252

Garces, Leah 271

Gärten 52, 250, 253

  Aktionsplan 124

  Gemeinschaftsgärten 345

  Hinterhofgärten 251, 285

  Kinder beteiligen 216

  Umwandlung des Rasens 253, 254, 255

Gartenbewegung,  
  gemeinschaftlichen 6

Gebackene Äpfel mit Cashew-  
  Creme 340

Gebackene Kichererbsen-  
  Nuggets 309

Gebratener Blumenkohl-  
  Couscous 330

Gedämpftes grünes Gemüse mit  
  Walnuss-Parmesan 326

gedünstetes Gemüse 113, 115, 197

Gemeinschaft

  Anfang, der beste 182

  günstigen Gelegenheiten 181

  Maßnahmeplan 185

Gemeinschaften 175

Gemüse

  12 Tipps 122

  Dämpfen 125

  Einwickeln 125

  Maßnahmeplan 123, 126

  Schneiden und dippen 125

Gemüsechips 200, 213

genetisch veränderte

  Erzeugnisse 229, 231

  Glyphosat 159, 238

  Herbizide 237

  Kennzeichnung 159, 229, 233



- Maßnahmeplan 240
  - Vermeidung von 239
- Genießen, das Essen 207
- Gentechnik 237, 243
- geschlechtsspezifische
  - Rollenverteilung 286
  - kleinbäuerliche Betriebe 286
  - Küche 74
- gesunde Ernährung, Verbündete für 186
  - Maßnahmeplan 189
- gesunde Essgewohnheiten 57
  - Bright Line Eating 62
  - Hirn, Vernetzung des 59
  - Maßnahmeplan 66
  - Sucht entkommen, der 60
  - Wege zur positiven Änderung der Gewohnheiten 65
  - Willenskraft 58
- gesunde Küche 74
  - Einkaufsliste 77
  - Essensvorbereitungen, vorherige 76
  - Großeinkauf 76
  - Küche als Ort der Freude 80
  - Maßnahmeplan 81
- gesundes Essen, Austausch von 291
- gesundes Genießen 133
  - Kaffee 133
  - Maßnahmeplan 144
  - Tee 138
- gesunde Welt 257
  - Auswirkungen der Ernährung auf das Klima 259
  - Ernährung und Klima 257
  - gesunder Mutterboden 263
  - Kosten von Veränderungen, die 258
  - Maßnahmeplan 266
  - Wasserreserven 262
- gesundheitsbewusster
  - Restaurantketten 197
- Gesundheitsziele 35
- Getränke 43, 95, 135, 141, 283
- Getreide
  - Gluten 145
  - Maßnahmeplan 151
  - Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 39, 40
- Gewaltfrei erzeugte Lebensmittel
  - Aktionsplan 279
- Gewichtsabnahme 58
  - Angelas Geschichte 64
  - Ginnys Geschichte 64
  - Joshs Geschichte 57
  - Kates Geschichte 113
  - Versagen der Diät-Industrie 57
  - Verzehr von Nüssen, erhöhter 119
  - Willenskraft 58
- giftfreies Zuhause 67
- globale Erwärmung 261, 264
- Glucosinolate 92
- Gluten 32, 33, 145, 148, 149, 364, 365
- Glyphosat 98, 99, 101, 146, 237, 238, 242
- Gold,Mark 242, 370
- Goodall, Jane 257, 349
- Grausamkeitsfrei erzeugte
  - Lebensmittel 268
  - Aktionsplan 276
  - Antibiotika-Verbindung 275
  - Entdeckung der
    - Grausamkeiten 273
  - Normalisierung der
    - Grausamkeit 272
  - Tierschutzetiketten 277
  - Wahrheit verbergen, der Versuch die 272
  - Watts und Perdue 270
- Green America 348

Greenhouse Gas Emissions 371  
 Greenwood, Carol 18  
 Greger, Michael 14  
 Grundwasser 260, 262  
 Grüner Tee 139  
 Grünkohl 2, 37, 45, 92, 94, 122, 123,  
 125, 176, 200, 201, 203, 213, 249,  
 298, 312, 323, 324, 326, 330, 332,  
 333, 343  
 Grünkohlchips 124  
 Grünkohl mit Zwiebeln und  
 Pinienkernen 327  
 Grünkohlsalat mit Äpfeln und  
 getrockneten Kirschen 323  
 Gundry, Steven 154, 365  
 Gusseisenpfannen 68  
 gusseisernes Kochgeschirr 73  
 Gwich'in 163, 165

**H**

Haferflocken 20, 39, 110, 197, 200,  
 303, 304, 338, 339, 341  
 Hallmark Meat Packing  
 Company 274  
 Hamlin, Amie 352  
 Hamlin, Rick 209, 368  
 Hansen, April 81  
 Heißhunger 30, 31  
 vs. Hunger 30  
 Herbizide 98, 146, 237, 241  
 Herzerkrankungen vii, ix, xii, 7, 9, 70,  
 84, 142, 145, 147, 162, 164, 169,  
 187  
 Herzerkrankungsrate 141  
 Lebensmittel, die Sie essen  
 sollten 118, 128, 132, 140  
 tierische Produkte 22  
 heterozyklische aromatische Amine  
 (HAAs) 167

Hirsch, Anne 230  
 Hirse mit Aprikosen-Apfel-Kompott  
 und warmer Kokosmilch 304, 343  
 Hodge, Liz 251  
 Hogan, Rhonda 23, 353  
 Homestead Organics Farm 252, 253  
 Honeycutt, Emily 123, 352, 361  
 Hormonhaushalt, Soja und 158  
 Hotelrestaurant 197  
 Hu, Frank 164  
 Hühnchenfleisch 89  
 Hühnerfleisch 49, 167, 218, 259, 270  
 gebratenes 167  
 Hühnerfutter 270  
 Hühnerzucht 271  
 Hülsenfrüchte 15, 31, 32, 84, 85, 102,  
 116, 117, 152, 153, 154, 155, 156,  
 160, 172, 173, 255, 284  
 Blähungen 154  
 langes Leben, für ein 152  
 Lektin-Kontroverse 154  
 Maßnahmeplan 160  
 Hummus mit gegrillten roten  
 Paprikas 125, 307  
 Hunger  
 Armut und 4  
 vs. Heißhunger 30

**I**

Iaconelli, Emily 105, 352  
 IGF-1 (insulinähnlicher  
 Wachstumsfaktor) 170  
 Indische Currysuppe 314  
 industriell verarbeitete Produkte 153,  
 162, 195, 221  
 Ingwer 44, 91, 109, 111, 123, 125, 127,  
 129, 130, 132, 303, 304, 305, 310,  
 342  
 Insulin 170, 359, 366

- Interessengemeinschaft 191  
     Austausch gesunden Essens 291  
     Neurowissenschaft der  
         Dankbarkeit 206  
     Quizz 292  
 International Community Supported  
     Agriculture Network 344  
 Inveraray Downs 265  
 Isoflavone 156, 158, 160, 365  
 Isothiocyanate (ITCs) 92
- J**
- Jacobson, Michael 263, 371  
 Joghurt 40, 48, 105, 107, 173, 298, 299,  
     301, 316  
 Junkfood-Industrie 211, 214, 229  
     Werbebudget 211
- K**
- Kaffee 4, 43, 85, 133, 134, 135, 136,  
     137, 138, 139, 142, 144, 318, 319  
     entkoffeinierter 43, 137  
     fair gehandelter 137  
     genießen sollte, wie man ihn 137  
     kalt gebrühter 137  
     Koffeingehalt 135  
     positive Wirkungen 134  
 Kakaobohnen 141, 142  
 Kalbfleisch 49  
 Kalium 92, 93, 152, 156, 169  
 Karotten 37, 213  
     Cremige Möhrensuppe 315  
 Kartoffelchips 10, 11, 12, 115, 124,  
     135, 211, 212, 291, 295  
 Katarakte 140  
 Katz, David 16, 362  
 Kefir 105, 173  
 KFC 89, 358  
 Kimchi 85, 105, 107, 360
- Kinder. *Siehe*  
     Schulspeisungsprogramme  
     Einbeziehen in die  
         Essensplanung 216  
     helfen, gesundes Essen zu  
         mögen 212  
     Maßnahmeplan 217  
     wählerisches Essverhalten 215  
 Kindersklaven 143, 144  
     Schokoladenproduktion 226  
 King, Martin Luther 181, 218, 368  
 klassisches Frühstücks 111  
 kleinflächige ökologische  
     Landwirtschaft 243  
 Klimawandel 243, 257, 258, 264  
 Knoblauch 44, 91, 94, 102, 107, 123,  
     125, 127, 128, 132, 198, 199, 217,  
     302, 307, 310, 312, 313, 314, 315,  
     316, 317, 318, 319, 320, 321, 322,  
     325, 331, 332, 333, 334, 335
- Knollensellerie 54  
 Kochen 113  
     Abend des Vortags, am 77  
     gemeinsames 193  
     Häufigkeit 80  
     Kindern, mit 216  
 Kochgeschirr 67, 68, 73  
 Koffein 136, 137, 318  
     Tee, im 139  
 Kohlenstoffbindung 267  
 Kokosnusswasser-Kefir 104  
 Koloniebildende Einheiten (KBE) 104  
 Kombu 154, 160, 313  
 Kombucha 43, 105, 106, 107, 360  
 konjugierte Linolsäuren 165, 170  
 Kräuter und Gewürze 84, 127, 132  
     Maßnahmeplan 132  
     Pflanzen 132  
 Krautsalat 92, 124, 217, 320, 321  
     Rezepte 320

kreatives Kochen 123  
 Krebs vii, 86  
     Carols Geschichte 82  
     Glyphosat 98, 159  
     Krebsrisiko 88  
     Nahrungsunsicherheit und  
         Armut 281  
     Pestizide 146  
     Rhondas Geschichte 23  
     Risiko  
     proteinreiche Kost 21  
     Teris Geschichte 241  
     verarbeitetes Fleisch 164  
     Verzehr von unverarbeitetem  
         Soja 156  
 Krebspräventionsdiät 86  
     Früchte 115  
     Hülsenfrüchte 152, 153  
     Kaffee 137  
     Kreuzblütler-Gemüse 91, 94  
     Maßnahmeplan 94  
     Nahrungsmittel, wichtigsten 90  
     Obst und Gemüse 247  
     Pilze, magische 90  
     Rotwein 141  
     Schokolade 141  
     Superfoods 84  
     Vollkorngetreide 145  
 Kretzer, Lauren 121, 352  
 Kreuzblütler-Gemüse 91, 92, 94  
 Küchentipps. *Siehe* gesunde Küche  
 kultiviertes Fleisch 166  
 Kurkuma 44, 109, 127, 128, 132, 302,  
     333, 334, 335, 341

## L

Lachs 46, 168, 171, 196, 239  
 Lagerung, Essens des 196  
 LaJaunie, Josh 57

Laktoseintoleranz 170  
 Landwirtschaftsgemeinschaften 53,  
     55, 344  
 langsamer angehen lassen, es 207  
 Lebenserwartung 6, 118, 135, 142,  
     153, 172, 174, 241  
 Lebensmitteleinkauf 348  
     Einkaufsliste 77  
     Großeinkauf 76  
     Maßnahmeplan 81  
 Lebensmitteletiketten 279  
     biologisch angebaute  
         Nahrung 277  
     gentechnisch veränderte  
         Nahrungsmittel 229  
     Tierschutz 277  
 Lebensmittelmarken 52, 280, 285,  
     345  
 Lebensmittelzusatzstoffe 238  
 Leckere Linsensuppe mit Zitrone 313  
 Leinsamen 20, 41, 103, 107, 109, 118,  
     200, 211, 303, 304, 305, 338, 339  
 Lewis, Jordan Gaines 59, 356  
 Lieferservice 53  
 Local Harvest 344  
 Longo, Valter 21  
 Lungenkrebs 92, 315  
 Luteolin 93, 359

## M

Maissirup, mit hohem  
     Fruchtzuckergehalt 43  
 Mandagie, Adele 81  
 Mandela, Nelson 211  
 Mandelbutter 41, 118, 298, 303, 305,  
     338  
 Mandeln 20, 41, 45, 61, 117, 119, 173,  
     213, 255, 288  
 Marinierte Köstlichkeiten 124

Mariniertes Tempeh 331, 343  
 McCall, Teri 241  
 McGoey-Smith, Kate 113, 115, 353  
 McKellar, Cam und Roxane 265  
 Mead, Margaret 25  
 Medikamente viii, 14, 34, 35, 87, 88,  
 100, 118, 129, 161, 276  
 medizinische Fakultäten und  
 Ernährung 83  
 Medlicott, Sarah 55, 188, 353  
 Meeresfrüchte. *Siehe* Fisch und  
 Meeresfrüchte  
 Meeresspiegel, Ansteigen des 257  
 Mehl, Verlangen nach 61, 65, 66  
 Menstruationsbeschwerden 129  
 Mercy For Animals 349  
 Methan 257, 261  
 Mexikanische Limettensuppe 317  
 Michigan Urban Farming  
 Initiative 288, 373  
 Migräne  
 Ingwer 129  
 Milchprodukte 17, 18, 154, 155, 161,  
 162, 169, 170, 283  
 Maßnahmeplan 173  
 Richtlinien zum Food-Revolution-  
 Ernährungsplan 48  
 Mini-Zucchini-Pizzen 203, 311  
 Mitbringpartys 201, 202  
 Möhren-Rosinen-Muffins 303, 343  
 Mononatriumglutamat (MSG) 51  
 Monsanto (Bayer) 98, 99, 229, 233,  
 235, 237, 238, 241, 360, 369, 370  
 Murphy, Stacey 249, 251, 352  
 Mutterboden 17, 263, 264, 276  
 Myrosinase 92

## N

Nahrungsmittelsucht 10, 63  
 Bright Line Eating 62  
 Fragebogen 66  
 Gehirn 60, 61  
 Heißhunger und Hunger 30  
 Torten, Feiern mit 61  
 Willenskraft 31  
 Nahrungsunsicherheit 281  
 Naturkostladen 56, 75, 108, 192, 199,  
 215, 241, 321  
 New York Coalition for Healthy  
 School Food 224  
 Nierenerkrankungen 21, 34  
 Nudelauflauf mit Hefeflocken-  
 „Käse“ 334  
 Nung, Shen 138  
 Nüsse und Samen 117, 118  
 Einweichen und Keimen 119  
 Richtlinientabelle 41  
 Snack 117

## O

Oakland, 7-Eleven in 280  
 Oakland Unified School District 222  
 Oates, Liza 245  
 Obst und Gemüse  
 Dirty Dozen 246  
 Maßnahmeplan 248  
 saisonales 53, 54  
 sauberen 15 247  
 Ocean's Bäckerei 74  
 Okinawa Centenarian Study 156, 365  
 Oligosaccharide 154, 364  
 Omega-3-Fettsäuren 31, 47, 118, 165,  
 168, 170, 172, 298, 299, 338  
 Online-Lebensmittelhandel 321  
 Oolong-Tee 43  
 Oppenlander, Richard 260

Organic Consumers Association 244,  
348, 356  
Ornish, Dean 162, 300, 353  
Osteoporose 21, 35, 122, 139  
Oxfam International 286

## P

Paleo-Diät 145  
Peppiger Ingwer-Smoothie 305  
Perdue Farms 270  
Perdue, Jim 270, 271  
Pestizide 245, 246  
    Dirty Dozen 246  
    Früchte, „sauberen“ 15 246  
    Getreide 146  
    Pestizidproduktion 236  
Peter, Evon 162  
Pfannkuchen 108, 110, 111  
pflanzenbasierte Kost 89, 162, 190,  
223  
Pharmaindustrie xii  
Phytoöstrogene 156, 158  
Phytosterine 17  
Pilze 37, 85, 90, 91, 94, 95, 123, 124,  
125, 140, 263, 302, 310, 311  
Pistazien 41, 45, 76, 117, 118, 119, 140  
Placebo-Effekt 32  
Planung der Rezepte  
    Einbeziehung der Kinder 216  
Planung, Rezepte der 348  
Plastikwasserflaschen 68  
Pollan, Michael 327, 353  
Polybromierte Biphenyle (PBB) 26  
polychlorierten Biphenylen  
    (PCBs) 168  
Polyphenole 117, 142  
Porritt, Jonathon 242  
Poultry Science 270, 372  
Prabhu, Dorothy 34, 352

Präbiotika 17, 102  
präfrontaler Cortex 59  
Prima, Stephanie 198, 203, 353  
Probiotika 102, 103, 105, 106, 107,  
299, 306  
Prostatakrebs 91, 156, 167  
    Carotinoide 315  
    Fleischkonsum 164  
    Milchprodukte 170  
Protein  
    Aminosäuren 22  
    essentielle  
    Bedarf decken 22  
    Proteinaufnahme erhöhen 109  
    Proteinbedarf 18  
Protein-Supplement 20  
Proviant für unterwegs 213

## Q

Quinoa 4, 20, 40, 92, 94, 112, 123, 148,  
150, 151, 191, 197, 200, 324, 328,  
334, 343, 364  
Quinoa mit Walnüssen 328, 343

## R

raffinierte Stärke 146  
Rasenflächen, Umwandlung zum  
    Garten 254  
Regan-Pollock, Francine 205, 353  
regenerative Landwirtschaft 265  
Regierungssubventionen 282  
Reis 4, 40, 45, 48, 92, 94, 123, 145,  
146, 147, 151, 173, 197, 200, 282,  
324, 330, 334  
Reizdarmsyndrom 105, 106, 129  
Ressourcen 24, 243, 263, 344, 346, 347  
Restaurant 64, 174, 175, 195, 196,  
197, 199, 205, 240, 279, 295  
    Finden des richtigen 196

- Freundlichkeit 199  
 Maßnahmeplan 279  
 richtig bestellen 197
- Reste 68, 111, 340
- Resveratrol 140, 363
- Rezepte  
 Ersetzen, Zutaten von 297  
 Frühstück 298  
 Salate und Dressings 320  
 Snacks und  
 Zwischenmahlzeiten 306  
 Suppen 312  
 Vorspeisen 309
- Rezeptplanung 76  
 Fünf-Tage-Ernährungsplan 173
- Richtlinientabelle 35  
 Fette/Öle 42  
 Gemüse 36  
 Getränke 43  
 Getreide 39, 40  
 Hinweise zur Benutzung 36  
 Hülsenfrüchte 40  
 Kräuter und Gewürze  
 Richtlinien zum Food-Revolution-  
 Ernährungsplan 44  
 Nüsse und Samen 41  
 Obst 38  
 Snacks 45  
 Süßungsmittel 42
- Rinder, mit Gras gefütterte 36
- Robbins, Bodhi 10, 11, 25, 26, 27, 54,  
 121, 212, 215, 352
- Robbins, Deo 306, 307, 308, 328, 329,  
 332, 334, 353
- Robbins, Irma 116
- Robbins, Irvine xii
- Robbins, John 315, 353, 358
- Robbins, Ocean ii, vii, ix, 299, 311,  
 324, 336, 337, 351
- Robbins, Phoenix 298, 313, 353
- Robbins, River 10, 25, 26, 27, 28, 29,  
 32, 54, 108, 144, 212, 213, 230, 231,  
 352
- Rollenverteilung,  
 geschlechtsspezifische 74
- rotes Fleisch 164
- rote Trauben 140
- Rotwein 44, 139, 140, 142
- Roundup 98, 237, 241, 242, 369, 370
- ## S
- Salatdressing  
 Rezepte 306
- Salate 76, 197, 222, 321, 322  
 Rezepte 320
- Salz, Rezepten in 297
- Samen. *Siehe* Nüsse und Samen
- Sämige Maissuppe 316, 343
- Sauerkraut 45, 85, 105, 107
- Scharfe gebackene Süßkartoffeln 329
- Schilddrüsenfunktion, Soja und 157,  
 159
- Schnittlauch-Aufstrich 111
- Schokolade 1, 45, 59, 109, 133, 141,  
 142, 143, 144, 232  
 dunkle 45, 142, 143  
 Kindersklaverei 143
- Schrier, Jim 274, 372
- Schulbezirk von Los Angeles 223
- Schulgärten 221. *Siehe* Gärten
- Schulmahlzeiten. *Siehe*  
 Schulspeisung
- Schulspeisung 218, 223  
 Finanzierung von 220  
 Maßnahmen, notwendige 223  
 Maßnahmeplan 225  
 Schaden, durch 219  
 Studien 218, 219
- schwängere Frauen 136, 245

- Koffein 136
  - Organochlorpestizide 245
  - Protein 18
  - Schwarzaugenbohnen auf
    - thailändische Art 333
  - Schwarze-Bohnen-Salat 160, 322
  - Schweitzer, Albert 186
  - Sellerie 37, 54, 76, 92, 93, 94, 200, 246, 249, 288, 312, 313, 314, 315, 328, 343
  - Serotonin 95, 208
  - Shockey, Christopher und
    - Kirsten 105
  - Skinner, Michael 26
  - Smoothie 109
    - Liebsten, meiner 298
  - Smoothies 8, 93, 109, 110, 116, 129, 142, 298
    - Maßnahmeplan 126
  - Snack
    - Maßnahmeplan 120
  - Snacks 45, 63, 80, 115, 125, 201, 217, 322
    - besten der Welt, die 113
    - Früchte 115
    - Kinder, für 213
    - Nüsse 117
    - Rezepte 306
    - Richtlinientabelle 45
    - unterwegs, für 213
  - Socially Responsible Agriculture
    - Project 271, 345
  - Soja 156, 159, 160
    - Bedenken gegen 157
    - Gesundheit, für 157
    - Schattenseite von 159
  - Solh, Aryana und Aaran 192, 352
  - soziale Dynamiken rund ums
    - Essen 174
  - Spensley, Pat 35, 353
  - Spinat 37, 122, 123, 217, 246, 249, 298, 301, 302, 312, 322, 326
  - Spontaneinkäufe 78
  - Sport 57, 109, 188, 208
  - Sprudelwasser 43, 73, 81, 298
  - Steinmetz, George 273, 372
  - Stevens, Patricia 80
  - Stoffwechsel 30, 108, 207
  - Subventionen 282, 283, 284
    - Marktverzerrung 282
    - Schulmahlzeiten 221
  - Sucht vii, 31, 66, 214
  - Superbugs 275, 360, 372
  - Superfoods 84, 102
  - Suppen 54, 93, 120, 126, 128, 129, 148, 314
    - Rezepte 312
  - Susan G. Komen for Cure 89
  - Süßkartoffel-Scones 300
  - Swan, Anne 202, 352
- T**
- Tahin-Dressing 192, 213, 324
  - Teepflanze 138
  - Tees, abgefüllte 139
  - Teilen, Mahlzeiten von 194
  - Testosteron 158
  - Thanksgiving-Essen 192
  - Thompson, Susan Peirce 58, 62, 66, 347, 352
  - Thrive Market 55, 56, 344
  - Tierfabriken 165, 268, 276
    - Antibiotika-Verbindung 275
    - ethische Bedenken 278
    - Klimawandel 261
    - Maßnahmeplan 279
    - Normalisierung der Grausamkeit 272
    - Tierschutzetiketten 277



- Wahrheit, das Herausfinden der 272  
 Wasserreserven 276  
 Watts und Perdue 270  
 Tierfutter 238  
 tierische Produkte 19, 22, 46, 162, 172, 221, 227, 276, 277, 278  
 Ersetzen 83, 173  
 Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 46  
 Tierquälerei 166, 272, 273, 292, 349  
 Antibiotika-Verbindung 275  
 Maßnahmeplan 279  
 Normalisierung der 272  
 Tierschutzetiketten 277  
 Wahrheit zu verbergen, der Versuch die 272  
 Watts und Perdue 270  
 Tierschutzetiketten 277  
 Tischgebet 207, 208, 209  
 Torten, Geburtstag feiern mit 61  
 Tower Garden 345  
 toxische Esskultur xii, 74, 174, 214  
 Trees for the Future ii, 289, 346  
 Trierweiler, Ginny 64, 184, 353  
 True Health Initiative 16  
 Typ-2-Diabetes. *Siehe* Diabetes  
 Tyson Foods 234, 274
- U**
- Unterhaltung über gesunde Ernährung 183  
 Urlaub, Essen im 9, 175
- V**
- vegane Ernährung 171, 172  
 vegetarische Ernährungsweise 16, 19, 55, 114, 223  
 Proteine 17, 298
- Veggie Wrap 324  
 verarbeitetes Fleisch 153, 163, 164  
 Verbindungen, die weiterleben 234  
 Verbündete, gesunde Ernährung, für 8, 183  
 Maßnahmeplan 186  
 Verdauung 30, 54, 84, 93, 95, 96, 101, 102, 110, 115, 131, 187, 206, 207, 305  
 Viagra 118, 361  
 Vitamin A 93  
 Vitamin B2 156, 169  
 Vitamin B6 118  
 Vitamin B12 164, 167, 169, 172  
 Vitamin C 10, 92, 93, 238, 340  
 Vitamin D 169, 366  
 Vitamin D3 31, 172  
 Vitamin E 118, 165  
 Vitamine B12 31  
 Vitamin K 93, 156  
 Vitamin K2 31, 170  
 Vollkorngetreide. *Siehe* Getreide  
 Vorspeisen 309
- W**
- wählerisches Essverhalten 215  
 Walmart 51  
 Walnuss-Cookies 338  
 Wareham, Ellsworth 16  
 Wark, Chris 346  
 Wasser 69  
 Aufbewahrungsbehälter, für 68  
 in Flaschen abgefülltes 71  
 trinken 72  
 Wasserfiltervarianten 72  
 Wasserflaschen 68  
 Watts, Craig 352  
 Weideland 260

Weihnachtstage, Essen während  
der 204  
Wertschätzung 176, 183, 227  
Willenskraft 59  
Winner, Lauren F. 209, 368  
Woods, Endea 289  
Wraps mit Wildpilzen und Salat 310  
Wuensche, Henry 252  
Wurzeln 54, 259  
Würziger Krautsalat ohne Mayo 320  
Wüstenbildung 6, 257

## **Y**

Young, David 250  
Youth for Environmental Sanity  
(YES!) 3, 351

## **Z**

Zerealien 40  
Ziele, selbst gesteckte. *Siehe*  
Gesundheitsziele  
Zimt 44, 118, 130, 132, 137, 200, 298,  
300, 301, 303, 304, 337, 340, 342,  
343  
Zink 31, 145, 164, 172  
Zöliakie 36, 145, 148, 149  
Zuchtschweine 269  
Zucker 105, 219  
Früchten, in 51, 224, 299  
Sucht nach 60  
Zuckergeschichte, Autors des 61  
Zucker, Rezepten, in 297  
Zuckerrüben 12, 45, 235, 238  
Zuckersucht 60  
Zwischenmahlzeiten 24, 306



Ocean Robbins

[Die 31 - Tage FOOD  
Revolution](#)

Den Darm heilen, unnötige  
Pfund verlieren, Krankheiten  
vorbeugen und nebenbei den  
Planeten retten

432 pages,  
will be available 2021



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a  
healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)