

Joe Cross

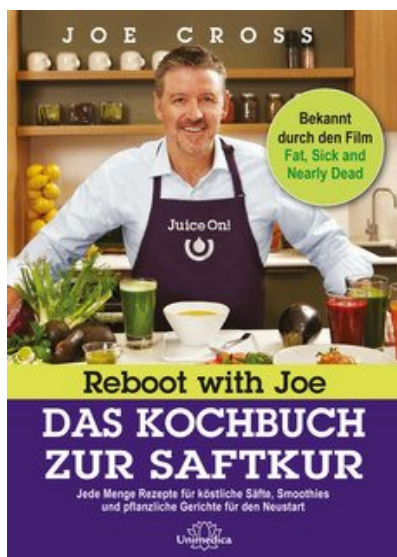
Reboot with Joe - Das Kochbuch zur Saftkur

Leseprobe

[Reboot with Joe - Das Kochbuch zur Saftkur](#)

von [Joe Cross](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b22996>

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



INHALT

Haftungsausschluss	xi	Wie verwende ich dieses Buch?	4
Danksagung	xii	Täglicher Reboot-Leitfaden	5
Einleitung	1		
EINS	SAFTHERSTELLUNG		6
Wie mache ich Saft?	8	Wie man Saft-Zutaten ersetzen kann . 26	
Tipps zum Aufbewahren des Safts . . . 10		Ein Wort zum Fruchtfleisch (Trester) . 29	
Schälen oder nicht schälen? 10		Wie findet man die nahrhaftesten und besten Rohstoffe? 30	
Sie möchten keinen Saft daraus machen? Sie können sie auch essen! 12		Entsaften und Pürieren – was ist der Unterschied? 33	
Obst und Gemüse entsaften 13			
ZWEI	EINKAUFEN UND KOCHEN		34
Obst und Gemüse einkaufen. 36		Kokosöl 42	
Obst und Gemüse zu Hause lagern . . 38		Für einen Reboot geeignete Gemüsearten 43	
Obst und Gemüse waschen 39		Grundlegende Kochtechniken 58	
Bio-Qualität, lokale Erzeugnisse oder konventioneller Anbau? 40		Zubereitung von grünem Blattgemüse 58	
DREI	ERNÄHRUNG DER FAMILIE WÄHREND DES REBOOTS		60
VIER	REBOOT BEI SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN		64
FÜNF	REBOOT BEI DIABETES		68

SECHS NACH DEM REBOOT 74

Die verschiedenen Ernährungsweisen 78

SIEBEN DIE REZEPTE 80

► SÄFTE 84

Herbsternte	85	Joes Gemeiner Grüner	98
Herbstrausch	85	Orangentraum	100
Komplett Violett	86	Cooler Kumquat	100
Zitrus-Winterwärme	86	Grüne Ananas	101
Gesundbohnen	88	Limettenliebe	102
Sommerfrische	88	Brokkolifest	102
Dunkel und Stürmisch	89	Ka-To-Bro-Pe-Saft	103
Untertauchen	90	Lebenselixier	105
Götterfunken	90	Morgengruß	105
Grüne Liebe	91	Morgenkuss	106
Sommertraum	91	Neuanfang	106
Fenchel und Gewürze	93	Gurkentraum Melone	108
Grüner Traum	93	Pflaumentraum	109
Grüner Pfirsichriese	94	Picknickparty	109
Herzschlag	95	Ananaspower	110
Herzwärmer	95	Rosa Limonade	110
Herzschmerz	96	Paprika-Chili-Feuer	113
Honigmelone	97	Reingrün	113
Weihnachtsfreude	98	Regenbogengrün	114



Seite 103



Seite 106

Seite 113



Seite 86

Helle Freude	114	Süß 'n' Scharf	121
Grünes Grinsen	115	Süßer Salbei	122
Scharfe Süßkartoffel	116	Halloweennacht	123
Hochsprung	119	Tropische Minze	123
Sommerschein	119	Grüne Neune	124
Grünes Licht	120	Kriegerin	124
Ananassonne	120	Brunnenkresse	126
Süßsauer	121	Rote-Bete-Tango	126

► KOKOSWASSER-SÄFTE 128

Grünes Kokoswasser	131	Erdbeer-Kokoswasser	132
Coco-Colada	131	Limetten-Kokoswasser	133



► SMOOTHIES 134

Beeren und Bete	135	Pink Pom-Pom	140
Melone-Gurke	136	Wer hat die Kokosnuss geklaut?	142
Feuerrot	138	Raz-Avocado	143
Ingwerfeuer	138	Süßer Basilikum	143
Grüner Birnentraum	139	Karottentraum	144
Honigtau-Ambrosia	140		

► SALATE 146

Grünkohl-Kürbis-Salat mit Petersilien-Gremolata	147	Grüner Salat mit Guacamole	156
Avocado Caprese Salat	149	Grünkohlsalat	157
Bunter Schlecht-Wetter-Salat	150	Röstkarotten- Avocado-Salat	159
Cranberry- und Blattkohlsalat	152	Mango-Avocado-Tomaten-Salat	160
Immergrün-Salat	153	Wassermelone-Minze-Salat	163
Frischer-Fenchel-und- Avocado-Salat	154		



► SUPPEN 164

Blumenkohlsuppe	165	Wassermelonen-Gazpacho	169
Cremige Pastinakensuppe	166	Würzige Wurzelsuppe	170
Karotten-Avocado-Suppe	168		

► BEILAGEN 172

Caprese-Grünkohl-Sauté	173	Knoblauch-Blumenkohl-Stampf	178
Grünkohl-Chips	174	Birne-Rosenkohl-Traum	179
Frühlingsgrün mit Garam Masala	177		



► HAUPTGERICHTE180

Gebackene Zucchini mit Kräutern	181	Tomaten-Basilikum-	
Gefüllter Winterkürbis	182	Spaghettikürbis	186
Süßkartoffelbratlinge	184	Zucchininudeln mit frischer	
		Kräutertomatensauce	188

► TRESTER190

Selbst gemachte		Bratlinge aus Trester von Schwarzen	
Trester-Gemüsebrühe	191	Bohnen und Quinoa	196
Thai-Gemüsebrühe	192	Rosmarin-Karotten-	
Bananen-Karotten-Zucchini-		Leinsamen-Cracker	199
Muffins	193	Gemüsebällchen	200
		Gesunde Hundekekse	201

ANHANG

Literaturhinweise	204	Medizinische Untersuchung	207
Für Ihren Arzt	205	Über den Autor	208
Was ist ein Reboot?	205	Bezugsquellen	209
Warum Saft?	206	Fußnoten	210
Grundlagen des Reboot	206	Index	213
Protein	206		

EINLEITUNG

SIEBZIG PROZENT aller Krankheiten werden durch den Lebensstil verursacht¹. Noch einmal: Siebzig Prozent aller Krankheiten sind auf Entscheidungen zurückzuführen, die wir im Rahmen unseres Lebensstils treffen.

Welche Entscheidungen sind das? Drei Fragen sind wichtig: Rauchen Sie? Treiben Sie Sport? Wie ernähren Sie sich? Eins versteht sich von selbst – wenn Sie die richtigen Entscheidungen treffen (nicht rauchen, konsequent Sport treiben und sich gesund ernähren), dann sind Sie für den Kampf gegen die Krankheit gerüstet. Aber manchmal ist es schwieriger, als man denkt, die richtigen Entscheidungen zu treffen. In unserer Gesellschaft ist es fast normal geworden, Übergewicht zu haben. Und es ist akzeptiert, dass chronische Krankheiten mit Medikamenten behandelt werden. So war es bei mir auch.

Vor ein paar Jahren, ich war Anfang vierzig, betrachtete ich mich kritisch im Spiegel und war nicht zufrieden mit dem, was ich sah – ein Leben voller unkluger Entscheidungen (oder besser gesagt katastrophaler Entscheidungen), die ihren – vorhersehbaren – Tribut gefordert hatten. Ich war chronisch krank und hatte fast 50 Kilo Übergewicht. Aber statt nur geschockt und traurig zu sein, sah ich auch einen Silberstreifen am Horizont – die Wahrscheinlichkeit, dass ich selbst für das, was ich sah, verantwortlich war, lag bei 70 Prozent. Und dann hatte ich gute Chancen, das auch selbst zu ändern. Um dies zu erreichen, brauchte ich die Unterstützung von Mutter Natur. Ich beschloss, mich 60 Tage lang von nichts anderem als dem Saft von frischen Früchten und Gemüse zu ernähren. Dokumentiert wurde dies in meinem Film *Fat, Sick & Nearly Dead*.

Ich hatte mir meinen eigenen Teufelskreis geschaffen, und als ich am Vorabend dieses bedeutenden Geburtstages in den Spiegel sah, begriff ich, dass ich radikal etwas ändern musste, um nicht mein Leben und alles, was mir das Leben gegeben hatte, zu verschleudern und früh im Grab zu landen. Als mir langsam klar wurde, dass *ich* das eigentliche Problem bin, war das ein ziemlich ernüchternder Augenblick – es ist nicht einfach, sich einzugestehen, dass man selbst für die eigenen Probleme verantwortlich ist. Und es ist auch ziemlich peinlich.

Ich hatte mich von der Natur abgewandt und die einfachen, aber wahren Lektionen ignoriert, die wir als Kind gelernt haben. Iss Obst und Gemüse. Dies mag sich ganz einfach anhören, aber zu diesem Zeitpunkt aß ich kaum Gemüse; Gemüse war das, was ich zur Seite schob, um an das zu kommen, was ich eigentlich wollte, und Obst war meistens nur die Maraschino-Kirsche auf einem Eisbecher oder ein paar Beeren als Dekoration einer *richtigen* Nachspeise. Was würde passieren, wenn ich meinen Obst- und Gemüsekonsum von praktisch 0 auf 100 steigern würde? Das wäre ein ziemlich simples Experiment und würde zu einer klaren Aussage führen, richtig? Aber wie sollte ich das machen?

Der Gedanke, jeden Tag unaufhörlich Pflanzliches zu essen, war abschreckend, denn, wie jeder bestätigen kann, der mich gerade erst seit 10 Minuten kennt, ich bin immer in Eile. Mir kam der Gedanke, dass die schnellste und effizienteste Methode, meinen Körper mit Nährstoffen zu überschwemmen, wäre, Obst und Gemüse in Saftform zu konsumieren und mich für eine bestimmte Zeit nur davon zu ernähren. Meine Hoffnung war, dass dies mein System neu starten und mich wieder so gesund machen würde, wie ich es als Kind war.

Am Ende meiner Reise nahm ich keine Medikamente mehr ein, hatte all mein Übergewicht verloren und fühlte mich wie neugeboren. Mir war eine zweite Chance gegeben worden. Ich beschloss, meine Zeit und neu gewonnene Energie dafür einzusetzen, Menschen, denen es ähnlich ging wie mir, zu helfen und zu zeigen, dass es einen ebenso einfachen wie wirksamen Weg gibt, sein Wohlbefinden und seine Vitalität zurückzugewinnen. Die letzten Jahre haben alle meine bisherigen Erwartungen derart übertroffen, dass es fast absurd ist. Bis zum heutigen Zeitpunkt, wo ich dieses schreibe, haben bereits 11 Mio. Menschen auf der gesamten Welt *Fat, Sick & Nearly Dead* gesehen. Meine Bemühungen, Informationen und Ermutigung zu verbreiten, haben sich zu einem Unternehmen entwickelt, und mit *Reboot with Joe* (rebootwithjoe.com – auf Englisch) ist eine Online-Community entstanden. Millionen von Menschen wurden Tools und Rezepte in die Hand gegeben, und sie haben eine Gemeinschaft gegründet, die sie brauchten, um ihr Leben neu starten zu können. Ich habe auf der ganzen Welt Vorträge gehalten, und mich haben die persönlichen Geschichten, die die Menschen zwischen Auckland und Oakland mit mir geteilt haben, bewegt, inspiriert und mich auch bescheiden werden lassen.

Mein letztes Buch, *Reboot with Joe – Die Saftkur*, wurde sehr schnell ein großer Erfolg, teilweise weil die Menschen, die der Film angesprochen hatte, wissen wollten, wie sie den Plan, nach dem ich lebte, auf ihr eigenes Leben anwenden konnten. Wir stellten eine Reihe von Plänen zusammen, sodass verschiedene Möglichkeiten eines Reboots angeboten werden und jeder den Plan wählen kann, der am besten zu seinem Lebensstil passt. Einer der Vorteile einer Online-Community ist, dass man von den Kunden umgehend Feedback



ohne jegliche Filter erhält. Was mir Rebooter sagten (ich wette, Sie sind einer davon!), die meine Pläne in meinem How-to-Buch befolgt hatten, war zwiespältig.

Der eine Teil sagte: mehr davon.

Daher habe ich dieses Buch für diejenigen von Ihnen geschrieben, die mehr wollen – mehr Rezepte, mehr Unterstützung, mehr Informationen und mehr Abwechslung. Egal, ob es Ihr erster Reboot ist oder bereits der vierzehnte – das, was Sie in diesem Buch lesen, hilft bei der Umgewöhnung der Geschmackssinne und dabei, sich den Schleier von den Augen zu reißen und endlich selbst die Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Zukunft zu übernehmen. Und Sie werden feststellen, dass die Informationen auch nach dem Reboot noch nützlich sind und Ihnen zur Annahme der neuen Verhaltensweisen, Rezepte und Einstellungen verhelfen werden, sodass sie fester Bestandteil Ihres Lebens werden. Dieses Buch ist als Begleiter zu Ihrem Reboot-Plan gedacht (wenn Sie noch keinen haben, holen Sie sich ein Exemplar von *Reboot with Joe – Die Saftkur* oder besuchen Sie rebootwithjoe.com). Alle Rezepte in diesem Buch können als Ersatz für die Rezepte der Reboot-Pläne verwendet werden – so können Sie den Zeitraum der ausschließlich pflanzlichen Ernährung und Saftkur ganz nach Ihrem eigenen Geschmack anpassen! Wir haben die Rezepte farblich kodiert, um sicherzustellen, dass Sie auch bei wechselnden Rezepten immer noch ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen. Sie erhalten auch Informationen zu Krankheiten, da wir neben den Rezepten auch die diejenigen aufgeführt haben, die durch einen bestimmten Saft gelindert werden. Und wenn Sie sich in der Post-Reboot-Phase befinden, dann ist es hilfreich, Rezepte zur Hand zu haben, zu denen auch gut Fleisch und Beilagen passen, oder die man einfach so genießen kann.

Und als Zweites höre ich »Was nun«?

Meine Antwort auf »Was nun?« ist mein zweiter Film *Fat, Sick & Nearly Dead 2* (erschienen 2014). Darin wird die nächste Phase einer lebenslangen Reise behandelt, die auf die Entscheidung zur Veränderung folgt und die ich Ihnen gerne vorstellen möchte.

Sie sehen, dass ich Glück hatte. Ich bin auf eine Lösung gestoßen, die ganz einfach funktioniert. Rebooten hat mein Leben gerettet – nicht nur sind mir dadurch Lebensjahre geschenkt worden, sondern ich freue mich wieder am Leben, bin nicht mehr verzweifelt und hoffnungslos. Meine Lebenskraft ist zurückgekehrt, ein Ende mit Schrecken fürchte ich nicht mehr. Das Gleiche kann auch für Sie wahr werden. Ich habe ein Motto: »Nur der Aktive hat Glück.« Ich hoffe, dieses Buch hilft Ihnen dabei, aktiv zu werden und die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen.

Legen Sie los!

KOMPLETT VIOLETT

~ violetter Saft ~

SOMMER/HERBST



Herzkrankheiten, Krebs, Arthritis, Schilddrüse, Gastrointestinaltrakt, Leber

NÄHRWERT PRO PORTION

248	kcal	53 g	Kohlenhydrate	5 g	Ballaststoffe
1.039	kJ	1 g	Fett	38 g	Zucker
7 g	Protein	0 g	gesättigtes Fett	56 mg	Natrium

ZUTATEN

- ½ Fenchelknolle
- ½ Kopf Rotkohl
- 2 große Handvoll Weintrauben
- 1 grüner Apfel

ZITRUS-WINTERWÄRME

~ roter Saft ~

WINTER



Herzkrankheiten, Schlaganfall, hoher Cholesterinspiegel, Krebs, Autoimmunkrankheiten, Schilddrüse, Haut, Abwehrkräfte, Gastrointestinaltrakt, Leber

NÄHRWERT PRO PORTION

232	kcal	52 g	Kohlenhydrate	3 g	Ballaststoffe
971	kJ	1 g	Fett	29 g	Zucker
5 g	Protein	0 g	gesättigtes Fett	48 mg	Natrium

ZUTATEN

- 2 Blutorangen oder andere Orangen
- ½ rosa Grapefruit
- 1 Rote Bete
- 1 Süßkartoffel
- ½ Zitrone
- 2,5 cm Ingwerwurzel



KAROTTEN-AVOCADO-SUPPE

SOMMER/HERBST



Herzkrankheiten, Schlaganfall, Krebs, Arthritis, Migräne, Entzündungen/Schmerzen, Schilddrüse, Haut, Abwehrkräfte, Sehkraft

Ergibt 4 Portionen

NÄHRWERT PRO PORTION

290 kcal	52 g Kohlenhydrate	14 g Ballaststoffe
1.214 kJ	8 g Fett	17 g Zucker
6 g Protein	1 g gesättigtes Fett	450 mg Natrium

ZUTATEN

- 500 ml frischer Karottensaft in Bio-Qualität
- 1½ große Avocados (½ zum Garnieren)
- 1 EL frischer Ingwer, gehackt
- ½ TL Knoblauch, gehackt
- ¼ TL Cayennepfeffer (oder mehr)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Jalapeño, ohne Kerne
- 5 frische süße Minzeblätter, ohne Stiele
- 15–20 mittelgroße Basilikumblätter, ohne Stiele
- 1 Prise rosa Himalaya-Salz

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. Glatt rühren.
3. Abschmecken, würzen und auf dem Herd erhitzen. An einem heißen Sommertag schmeckt diese Suppe auch bei Raumtemperatur bzw. leicht gekühlt.
4. Mit Avocadoscheiben und einem Minze- oder Basilikumblatt garnieren.

► (Ich bedanke mich bei Angela Von Buelow, Co-Moderatorin von JuicingRadio.com, für dieses Rezept.)

GEFÜLLTER WINTERKÜRBIS

WINTER



Herzkrankheiten, Schlaganfall, hoher Cholesterinspiegel, Krebs, Osteoporose, Arthritis, Allergien, Entzündung/Schmerzen, Sehkraft, Haut, Abwehrkräfte, Gedächtnis, Gastrointestinaltrakt, Leber, Menstruation/PMS/Menopause/PCOS, Gallenblase

Ergibt 2 Portionen

NÄHRWERT PRO PORTION

200	kcal	33 g	Kohlenhydrate	7 g	Ballaststoffe
836	kJ	6 g	Fett	11 g	Zucker
8 g	Protein	1 g	gesättigtes Fett	60 mg	Natrium

ZUTATEN

- | | |
|--|--|
| 1 kleiner bis mittelgroßer Hokkaidokürbis, Oberteil abgeschnitten und Kerne entfernt | 4 große Rosenkohlröschen, halbiert |
| 1/2 mittelgroße gelbe Zwiebel, gehackt | 1/2 TL getrocknetes Basilikum, zerstoßen |
| 110 g Kirschtomaten, halbiert | Olivenöl, zum Beträufeln |
| 40 g weiße Champignons, in Scheiben | Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Belieben |
| 1 Handvoll Spinat | |

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180 °C/Gas Stufe 4 vorheizen.
- Zwiebeln, Tomaten, Pilze, Spinat und Rosenkohl in eine Rührschüssel geben. Mit Olivenöl beträufeln und Salz, Pfeffer und Basilikum darübergerben. Alle Zutaten in den Kürbis geben.
- Den gefüllten Kürbis auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen und in den Ofen geben. Nach 90 Minuten prüfen, ob das Gemüse blubbernd kocht und das Kürbisfleisch weich wird. Der Kürbis sollte nach ca. 2 Stunden ganz gar sein.
- Warm servieren.



INDEX

A

Ananas
 Ananaspower 110
 Ananassonne 120
 Coco-Colada 131
 Götterfunken 90
 Grüne Ananas 101
 Grünes Licht 120
 Limettenliebe 102
 Süßer Basilikum 143
 Tropische Minze 123
 Antioxidantien 9, 11, 21, 22, 23, 31,
 42, 58, 67
 Äpfel 12, 13
 Brunnenkresse 126
 Cranberry und Blattkohlsalat 152
 Götterfunken 90
 Grüne Liebe 91
 Grüner Traum 93
 Grünes Kokoswasser 131
 Herbsternte 85
 Herbstrausch 85
 Herzschlag 95
 Herzwärmer 95
 Hochsprung 119
 Ingwerfeuer 138
 Joes Gemeiner Grüner 98
 Komplett Violett 86
 Morgengruß 105
 Picknickparty 109
 Regenbogengrün 114
 Sommerfrische 88
 Süß 'n' Scharf 121
 Artischocke 43
 Aubergine 50
 Aufbewahren des Safts 10
 Avocado 44
 Avocado Caprese Salat 149
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-
 Salat 154
 Grüner Birnentraum 139
 Grüner Salat mit Guacamole 156
 Grünkohlsalat 157
 Karotten-Avocado-Suppe 168
 Mango-Avocado-Tomaten-Salat 160

Raz-Avocado 143
 Rosmarin-Karotten-Leinsamen-
 Cracker 199
 Röstkarotten-Avocado-Salat 159
 Avocado Caprese Salat 149

B

Bananen
 Bananen-Karotten-Zucchini-
 Muffins 193
 Gesunde Hundekexse 201
 Karottentraum 144
 Wer hat die Kokosnuss geklaut? 142
 Basilikum
 Avocado Caprese Salat 149
 Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
 Herzschlag 95
 Karotten-Avocado-Suppe 168
 Süßer Basilikum 143
 Wassermelonen-Gazpacho 169
 Beeren und Bete 135
 Beilagen
 Birne-Rosenkohltraum 179
 Caprese-Grünkohl-Sauté 173
 Frühlingsgrün mit Garam Masala 177
 Grünkohl-Chips 174
 Knoblauch-Blumenkohl-Stampf 178
 Birnen
 Birne-Rosenkohltraum 179
 Grüne Neune 124
 Grüner Birnentraum 139
 Grünes Grinsen 115
 Rosa Limonade 110
 Sommertraum 91
 Süßer Salbei 122
 Süß 'n' Scharf 121
 Birne-Rosenkohltraum 179
 Blattgemüse, grün
 Zubereitung 58
 Blattkohl 49
 Cranberry und Blattkohlsalat 152
 Frühlingsgrün mit Garam Masala 177
 Blumenkohl 47
 Blumenkohlsuppe 165
 Knoblauch-Blumenkohl-Stampf 178

Bohnen, grün
 Gesundbohnen 88
 Bohnen, schwarz
 Bratlinge aus Trester von Schwarzen
 Bohnen und Quinoa 196
 Brokkoli 45
 Brokkolifest 102
 Helle Freude 114
 Herzschlag 95
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
 Tomaten-Basilikum-
 Spaghettikürbis 186
 Brunnenkresse 126
 Ananaspower 110
 Brunnenkresse 126
 Butternusskürbis 46
 Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150
 Herbsternte 85

C

Cantaloupe
 Grüne Neune 124
 Sommertraum 91
 Caprese-Grünkohl-Sauté 173
 Champignons
 Gefüllter Winterkürbis 182
 Süßkartoffelbratlinge 184
 Clean Fifteen 41
 Clementinen
 Weihnachtsfreude 98
 Coco-Colada 131
 Coole Kumquat 100
 Cranberries
 Cranberry und Blattkohlsalat 152
 Cranberries, getrocknet
 Birne-Rosenkohltraum 179
 Grünkohlsalat 157
 Cranberry und Blattkohlsalat 152
 Cremige Pastinakensuppe 166

D

Datteln
 Bananen-Karotten-Zucchini-
 Muffins 193
 Diabetes 70, 71, 207
 Dirty Dozen plus 41
 Dunkel und Stürmisch 89

E

Eichelkürbis 43
 Einkaufen
 Obst und Gemüse 36
 Vor dem 36
 Entsaften 13
 oder Pürieren 33
 Erdbeeren
 Beeren und Bete 135
 Brokkolifest 102
 Erdbeer-Kokoswasser 132
 Herbstrauch 85
 Morgenkuss 106
 Raz-Avocado 143
 Rosa Limonade 110
 Sommerfrische 88
 Erdbeer-Kokoswasser 132

F

Fenchel 51
 Fenchel und Gewürze 93
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-
 Salat 154
 Hochsprung 119
 Komplett Violett 86
 Kriegerin 124
 Süß 'n' Scharf 121
 Fenchel und Gewürze 93
 Feuerrot 138
 Flavonoide 10
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-
 Salat 154
 Frühlingsgrün mit Garam Masala 177
 Frühlingszwiebeln 55
 Gebackene Zucchini mit Kräutern 181

G

Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
 Gefüllter Winterkürbis 182
 Gelbe Bete
 Picknickparty 109
 Gemüsebällchen 200
 Gesundbohnen 88
 Gesunde Hundekexse 201
 Glutenfrei 78
 Gojibeeren
 Beeren und Bete 135
 Götterfunken 90

Granatapfel
 Feuerrot 138
 Immergrün-Salat 153
 Pink Pom-Pom 140
 Weihnachtsfreude 98
 Grapefruit
 Picknickparty 109
 Süßsauer 121
 Zitrus-Winterwärme 86
 Grüne Ananas 101
 Grüne Bohnen 51
 Grüne Liebe 91
 Grüne Neune 124
 Grüner Birnentraum 139
 Grüner Pfirsichriese 94
 Grüner Salat mit Guacamole 156
 Grüner Traum 93
 Grünes Grinsen 115
 Grünes Kokoswasser 131
 Grünes Licht 120
 Grünkohl 52
 Ananaspower 110
 Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150
 Caprese-Grünkohl-Sauté 173
 Dunkel und Stürmisch 89
 Fenchel und Gewürze 93
 Grüne Liebe 91
 Grüner Pfirsichriese 94
 Grünes Kokoswasser 131
 Grünkohl-Chips 174
 Grünkohl-Kürbis-Salat mit
 Petersilien-Gremolata 147
 Grünkohlsalat 157
 Hochsprung 119
 Immergrün-Salat 153
 Joes Gemeiner Grüner 98
 Regenbogengrün 114
 Reingrün 113
 Süß 'n' Scharf 121
 Untertauchen 90
 Grünkohl-Chips 174
 Grünkohl-Kürbis-Salat mit
 Petersilien-Gremolata 147
 Grünkohlsalat 157
 Gurken 50
 Gesundbohnen 88
 Grüne Liebe 91
 Grüne Neune 124

Grüner Birnentraum 139
 Grüner Traum 93
 Grünes Grinsen 115
 Grünes Kokoswasser 131
 Grünkohlsalat 157
 Gurkentraum Melone 108
 Honigmelone 97
 Ingwerfeuer 138
 Joes Gemeiner Grüner 98
 Lebenselixier 105
 Limettenliebe 102
 Melone-Gurke 136
 Pflaumentraum 109
 Picknickparty 109
 Reingrün 113
 Rote Bete-Tango 126
 Sommerschein 119
 Tropische Minze 123
 Untertauchen 90
 Wassermelonen-Gazpacho 169
 Gurkentraum Melone 108

H

Halloweenacht 123
 Hauptgerichte
 Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
 Gefüllter Winterkürbis 182
 Süßkartoffelbratlinge 184
 Tomaten-Basilikum-
 Spaghettikürbis 186
 Zucchiniudeln mit frischer
 Kräutertomatensauce 188
 Helle Freude 114
 Herbsternte 85
 Herbstrauch 85
 Herzschlag 95
 Herzschmerz 96
 Herzwärmer 95
 Himbeeren
 Beeren und Bete 135
 Raz-Avocado 143
 Hochsprung 119
 Hokkaidokürbis
 Gefüllter Winterkürbis 182
 Honigmelone 97
 Gurkentraum Melone 108
 Honigmelone 97
 Honigtau-Ambrosia 140

Honigmelone...
 Lebenselixier 105
 Melone-Gurke 136
 Honigtau-Ambrosia 140

I

Immergrün-Salat 153
 Ingwer
 Ananassonne 120
 Fenchel und Gewürze 93
 Grüner Pfirsichriese 94
 Herbsternte 85
 Herzschmerz 96
 Herzwärmer 95
 Ingwerfeuer 138
 Joes Gemeiner Grüner 98
 Karotten-Avocado-Suppe 168
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
 Neuanfang 106
 Sommertraum 91
 Tropische Minze 123
 Untertauchen 90
 Zitrus-Winterwärme 86
 Ingwerfeuer 138

J

Jicama (Yambohne) 51
 Joes Gemeiner Grüner 98

K

Karotten 47
 Bananen-Karotten-Zucchini-
 Muffins 193
 Brokkolifest 102
 Fenchel und Gewürze 93
 Götterfunken 90
 Grüne Neune 124
 Grüner Pfirsichriese 94
 Grünkohlsalat 157
 Halloweenacht 123
 Helle Freude 114
 Herbstrausch 85
 Herzwärmer 95
 Karottentraum 144
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
 Morgengruß 105
 Morgenkuss 106
 Neuanfang 106

Orangentraum 100
 Regenbogengrün 114
 Rosmarin-Karotten-Leinsamen-
 Cracker 199
 Röstkarotten-Avocado-Salat 159
 Scharfe Süßkartoffel 116
 Sommerschein 119
 Würzige Wurzelsuppe 170
 Karotten-Avocado-Suppe 168
 Karottentraum 144
 Kartoffeln
 Cremige Pastinakensuppe 166
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
 Kirschen
 Beeren und Bete 135
 Knoblauch-Blumenkohl-Stampf 178
 Kochtechniken 58
 Kohl 47
 Reingrün 113
 Kokosöl 42
 Kokoswasser-Säfte
 Coco-Colada 131
 Erdbeer-Kokoswasser 132
 Grünes Kokoswasser 131
 Limetten-Kokoswasser 133
 Komplett Violett 86
 Koriander
 Limettenliebe 102
 Paprika-Chili-Feuer 113
 Kriegerin 124
 Kumquats
 Immergrün-Salat 153
 Kürbis 54
 Grünkohl-Kürbis-Salat mit
 Petersilien-Gremolata 147

L

Lauch 52
 Würzige Wurzelsuppe 170
 Lauchblätter 13
 Lebenselixier 105
 Leinsamen
 Gemüsebällchen 200
 Rosmarin-Karotten-Leinsamen-
 Cracker 199
 Limetten
 Brunnenkresse 126
 Grüner Traum 93

Grünes Licht 120
 Hochsprung 119
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
 Paprika-Chili-Feuer 113
 Reingrün 113
 Süßer Salbei 122
 Untertauchen 90
 Wassermelone-Minze-Salat 163
 Wer hat die Kokosnuss geklaut? 142
 Limetten-Kokoswasser 133
 Limettenliebe 102
 Löwenzahn 50
 Limettenliebe 102

M

Mais 49
 Mandarinen
 Scharfe Süßkartoffel 116
 Mango 11, 12
 Mango-Avocado-Tomaten-Salat 160
 Mangold 49
 Herzschlag 95
 Herzwärmer 95
 Melone-Gurke 136
 Milchfrei 78
 Minze
 Coco-Colada 131
 Erdbeer-Kokoswasser 132
 Karotten-Avocado-Suppe 168
 Lebenselixier 105
 Picknickparty 109
 Rosa Limonade 110
 Tropische Minze 123
 Wassermelone-Minze-Salat 163
 Morgengruß 105
 Morgenkuss 106

N

Neuanfang 106

O

Obst und Gemüse
 Clean Fifteen 41
 Dirty Dozen plus 41
 einkaufen 36
 Entsaften 13
 Lagern 38
 Schälen oder nicht schälen 10

Vorbereitung 14
 waschen 39
 zuhause lagern 38
 Orangen
 Cranberry und Blattkohlsalat 152
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-Salat 154
 Halloweennacht 123
 Helle Freude 114
 Herzschmerz 96
 Kriegerin 124
 Morgenkuss 106
 Orangentraum 100
 Pink Pom-Pom 140
 Reingrün 113
 Rote Bete-Tango 126
 Sommerschein 119
 Weihnachtsfreude 98
 Zitrus-Winterwärme 86
 Orangentraum 100

P

Pak Choi 45
 Paleo 78
 Paprika 45
 Fenchel und Gewürze 93
 Gemüsebällchen 200
 Grünkohlsalat 157
 Halloweennacht 123
 Morgengruß 105
 Neuanfang 106
 Orangentraum 100
 Paprika-Chili-Feuer 113
 Paprika-Chili-Feuer 113
 Pastinaken 54
 Cremige Pastinakensuppe 166
 Würzige Wurzelsuppe 170
 Pescetarismus 79
 Petersilie
 Dunkel und Stürmisch 89
 Grüne Liebe 91
 Grüner Traum 93
 Grünkohl-Kürbis-Salat mit
 Petersilien-Gremolata 147
 Ingwerfeuer 138
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
 Untertauchen 90
 Zucchiniudeln mit frischer
 Kräutertomatensauce 188

Pfirsich
 Grüner Pfirsichriese 94
 Sommerschein 119
 Pflaumen
 Pflaumentraum 109
 Pflaumentraum 109
 Picknickparty 109
 Pilze 53
 Pink Pom-Pom 140

Q

Quinoa
 Bratlinge aus Trester von Schwarzen
 Bohnen und Quinoa 196

R

Radieschen 54
 Süß 'n' Scharf 121
 Raz-Avocado 143
 Regenbogengrün 114
 Reingrün 113
 Rohkost 79
 Römersalat
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-
 Salat 154
 Grünes Licht 120
 Herbstrausch 85
 Herzschmerz 96
 Untertauchen 90
 Weihnachtsfreude 98
 Rosa Limonade 110
 Rosenkohl 46
 Birne-Rosenkohltraum 179
 Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150
 Gefüllter Winterkürbis 182
 Rosmarin-Karotten-Leinsamen-
 Cracker 199
 Röstkarotten-Avocado-Salat 159
 Rote Bete 44
 Beeren und Bete 135
 Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150
 Feuerrot 138
 Herzschlag 95
 Herzschmerz 96
 Herzwärmer 95
 Morgenkuss 106
 Neuanfang 106
 Rote Bete-Tango 126

Weihnachtsfreude 98
 Zitrus-Winterwärme 86
 Rote Bete-Tango 126
 Rotkohl
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-
 Salat 154
 Komplett Violet 86
 Kriegerin 124
 Weihnachtsfreude 98
 Rüben 57
 Grüne Neune 124
 Rucola (Rauke) 43
 Raz-Avocado 143
 Röstkarotten-Avocado-Salat 159

S

Saft
 Aufbewahren 10
 Wie mache ich Saft? 8
 Zutaten ersetzen 26
 Säfte
 Ananaspower 110
 Ananassonne 120
 Brunnenkresse 126
 Coole Kumquat 100
 Dunkel und Stürmisch 89
 Fenchel und Gewürze 93
 Gesundbohnen 88
 Götterfunken 90
 Grüne Ananas 101
 Grüne Liebe 91
 Grüne Neune 124
 Grüner Pfirsichriese 94
 Grüner Traum 93
 Grünes Grinsen 115
 Grünes Licht 120
 Gurkentraum Melone 108
 Halloweennacht 123
 Helle Freude 114
 Herbsternte 85
 Herbstrausch 85
 Herzschlag 95
 Herzschmerz 96
 Herzwärmer 95
 Hochsprung 119
 Honigmelone 97
 Joes Gemeiner Grüner 98
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103

Säfte...

Komplett Violett 86
 Kriegerin 124
 Lebenselixier 105
 Limettenliebe 102
 Morgengruß 105
 Morgenkuss 106
 Neuanfang 106
 Orangentraum 100
 Paprika-Chili-Feuer 113
 Pflaumentraum 109
 Picknickparty 109
 Regenbogengrün 114
 Reingrün 113
 Rosa Limonade 110
 Rote Bete-Tango 126
 Scharfe Süßkartoffel 116
 Sommerfrische 88
 Sommerschein 119
 Sommertraum 91
 Süßer Salbei 122
 Süß 'n' Scharf 121
 Süßsauer 121
 Tropische Minze 123
 Untertauchen 90
 Weihnachtsfreude 98
 Zitrus-Winterwärme 86

Salat 53

Salate

Avocado Caprese Salat 149
 Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150
 Cranberry und Blattkohlsalat 152
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-Salat 154
 Grüner Salat mit Guacamole 156
 Grünkohl-Kürbis-Salat mit Petersilien-Gremolata 147
 Grünkohlsalat 157
 Immergrün-Salat 153
 Mango-Avocado-Tomaten-Salat 160
 Röstkarotten-Avocado-Salat 159
 Wassermelone-Minze-Salat 163

Salbei

Süßer Salbei 122

Scharfe Süßkartoffel 116

Schilddrüsenbeschwerden 66, 67

Selbstgemachte Trester-Gemüse-

brühe 191

Sellerie 48

Ananaspower 110
 Ananassonne 120
 Brunnenkresse 126
 Coco-Colada 131
 Cremige Pastinakensuppe 166
 Dunkel und Stürmisch 89
 Grüne Liebe 91
 Grünes Kokoswasser 131
 Grünes Licht 120
 Gurkentraum Melone 108
 Helle Freude 114
 Herzschlag 95
 Joes Gemeiner Grüner 98
 Lebenselixier 105
 Melone-Gurke 136
 Morgenkuss 106
 Paprika-Chili-Feuer 113
 Pflaumentraum 109
 Regenbogengrün 114
 Reingrün 113
 Sommerfrische 88
 Sommerschein 119
 Süßer Salbei 122
 Süßsauer 121
 Untertauchen 90

Smoothies

Beeren und Bete 135
 Feuerrot 138
 Grüner Birnentraum 139
 Honigtau-Ambrosia 140
 Ingwerfeuer 138
 Karottentraum 144
 Melone-Gurke 136
 Pink Pom-Pom 140
 Raz-Avocado 143
 Süßer Basilikum 143
 Sommerfrische 88
 Sommerschein 119
 Sommertraum 91
 Sonnenblumenkerne
 Rosmarin-Karotten-Leinsamen-Cracker 199
 Spaghettikürbis 55
 Tomaten-Basilikum-Spaghettikürbis 186
 Spargel 44

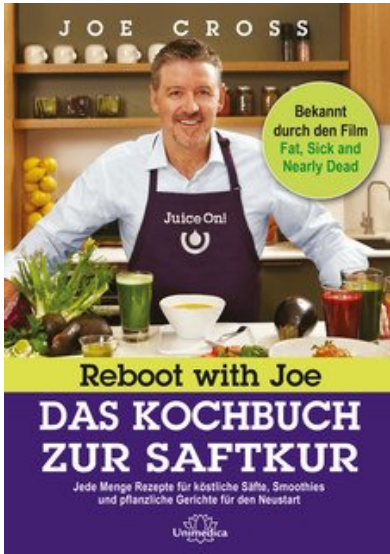
- Spinat 55
 Erdbeer-Kokoswasser 132
 Gefüllter Winterkürbis 182
 Gesundbohnen 88
 Grüne Ananas 101
 Grüne Neune 124
 Grüner Birnentraum 139
 Grüner Salat mit Guacamole 156
 Grüner Traum 93
 Grünes Grinsen 115
 Grünes Licht 120
 Honigmelone 97
 Honigtau-Ambrosia 140
 Immergrün-Salat 153
 Ingwerfeuer 138
 Orangentraum 100
 Pink Pom-Pom 140
 Rosa Limonade 110
 Röstkarotten-Avocado-Salat 159
 Rote Bete-Tango 126
 Süßsauer 121
 Untertauchen 90
 Wassermelone-Minze-Salat 163
 Wer hat die Kokosnuss geklaut? 142
- Sprossen 56
 Staudensellerie 48
 Staudensellerieblätter
 Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
- Suppen
 Blumenkohlsuppe 165
 Cremige Pastinakensuppe 166
 Karotten-Avocado-Suppe 168
 Wassermelonen-Gazpacho 169
 Würzige Wurzelsuppe 170
- Süßer Basilikum 143
 Süßer Salbei 122
 Süßkartoffelbratlinge 184
 Süßkartoffeln 56
 Götterfunken 90
 Halloweenacht 123
 Karottentraum 144
 Limetten-Kokoswasser 133
 Scharfe Süßkartoffel 116
 Sommertraum 91
 Süßkartoffelbratlinge 184
 Würzige Wurzelsuppe 170
 Zitrus-Winterwärme 86
- Süß 'n' Scharf 121
 Süßsauer 121
- T**
 Thai-Gemüsebrühe 192
 Tomaten 56
 Avocado Caprese Salat 149
 Caprese-Grünkohl-Sauté 173
 Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
 Gefüllter Winterkürbis 182
 Grüner Salat mit Guacamole 156
 Grünkohlsalat 157
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
 Mango-Avocado-Tomaten-Salat 160
 Sommerschein 119
 Tomaten-Basilikum-
 Spaghettikürbis 186
 Wassermelonen-Gazpacho 169
 Zucchininudeln mit frischer
 Kräutertomatensauce 188
- Tomaten-Basilikum-
 Spaghettikürbis 186
- Trester (Fruchtfleisch) 29
 Bananen-Karotten-Zucchini-
 Muffins 193
 Bratlinge aus Trester von Schwarzen
 Bohnen und Quinoa 196
 Gemüsebällchen 200
 Gesunde Hundekexke 201
 Rosmarin-Karotten-Leinsamen-
 Cracker 199
 Selbstgemachte Trester-
 Gemüsebrühe 191
 Thai-Gemüsebrühe 192
- Tropische Minze 123
- U**
 Untertauchen 90
- V**
 Vegane Ernährung 79
 Vegetarische Ernährung 79
 Vorbereitung
 Gemüse 14
 Kräuter und Gewürze 24
 Obst 19
- W**
 Waschen
 Obst und Gemüse 39

Wassermelone 11
Kriegerin 124
Wassermelone-Minze-Salat 163
Wassermelonen-Gazpacho 169
Wassermelone-Minze-Salat 163
Wassermelonen-Gazpacho 169
Weihnachtsfreude 98
Weintrauben
Grüne Liebe 91
Grünes Grinsen 115
Komplett Violett 86
Weißkohl
Picknickparty 109
Rosa Limonade 110
Süßer Salbei 122
Wer hat die Kokosnuss geklaut? 142
Würzige Wurzelsuppe 170

Z

Zitronen
Dunkel und Stürmisch 89
Gesundbohnen 88
Grüne Ananas 101
Herbstrausch 85
Herzschlag 95
Honigmelone 97
Joes Gemeiner Grüner 98

Morgengruß 105
Rosa Limonade 110
Zitrus-Winterwärme 86
Zitronengras
Grüner Birnentraum 139
Thai-Gemüsebrühe 192
Zitrus-Winterwärme 86
Zucchini 57
Bananen-Karotten-Zucchini-
Muffins 193
Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
Gemüsebällchen 200
Grüne Liebe 91
Grünkohl-Kürbis-Salat mit
Petersilien-Gremolata 147
Sommerfrische 88
Untertauchen 90
Zucchininudeln mit frischer
Kräutertomatensauce 188
Zucchini, gelb
Picknickparty 109
Zucchininudeln mit frischer
Kräutertomatensauce 188
Zuckerschoten 56
Wassermelone-Minze-Salat 163
Zwiebeln 53



Joe Cross

[Reboot with Joe - Das Kochbuch zur Saftkur](#)

Jede Menge Rezepte für köstliche Säfte, Smoothies und pflanzliche Gerichte für den Neustart

248 Seiten, geb.
erscheint 2018



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