

## Inhalt

Vorwort von Dr. Gabriel Cousens	8
Anmerkung der Autorin	12

### Teil 1: Warum Rohkost?

Kapitel 1	Wo meine Suche begann	16
Kapitel 2	Was fehlte in unserem Rohkost-Plan?	25
Kapitel 3	Ode an den Grünen Smoothie	27
Kapitel 4	Ungekochtes aus wissenschaftlicher Sicht	37
Kapitel 5	Was ist Leben?	47
Kapitel 6	Ihr Körper macht niemals Fehler	52
Kapitel 7	Was die ersten Menschen aßen	59
Kapitel 8	Bequemlichkeit contra Gesundheit	68
Kapitel 9	Wie meine Familie ißt	73
Kapitel 10	Bakterien: Eine geniale Erfindung der Natur	78
Kapitel 11	Was ist mit Insekten?	83

### Teil 2: Abhängigkeit von gekochter Nahrung

Kapitel 12	Ist es wirklich Abhängigkeit?	90
Kapitel 13	Wie wichtig ist es, zu 100 Prozent Rohköstler zu sein?	94
Kapitel 14	Suchtstoffe in üblichen Nahrungsmitteln	100
Kapitel 15	Gekochte Nahrung als Trostspender	110
Kapitel 16	Inneren Hunger stillen	115

### Teil 3: Wie Sie Ihre Abhängigkeit von gekochter Nahrung aufgeben

Schritt 1	Sich des Problems bewußt werden	120
Schritt 2	Den Körper nähren, um Gelüste zu stillen	130
Schritt 3	Fähigkeiten und Küchengeräte erwerben	133
	Grundrezept für köstliche Suppen 144 / Grundrezept für köstliche Nuß-Burger 145 / Grundrezept für leckeren Plätzchen- oder Kuchenteig 145 / Grundrezept für köstliche Salatsoße 145 / Grundrezept für köstliche Nuß- oder Samenmilch 145	
Schritt 4	Ich liebe dich, egal was du ißt	146
Schritt 5	Versuchungen meiden	157
Schritt 6	Unterstützung bekommen	164
Schritt 7	Dankbarkeit und Vergebung	169
Schritt 8	Träume verwirklichen	174
Schritt 9	Andere gesunde Gewohnheiten annehmen	181
Schritt 10	Klarheit gewinnen	193
Schritt 11	Seine spirituelle Bestimmung suchen	198
Schritt 12	Andere unterstützen	203

## Teil 4: Rezepte

Grüne Smoothies der Rohkost-Familie	210
Apfel-Grünkohl-Zitrone	210
Pfirsich-Spinat	210
Mango-Wildkräuter	210
Erdbeeren-Banane-Romana-Salat	210
Birne-Mangold-Minze	210
Grüne Raw Family-Suppe	211
Valyas erstaunliche, großartige, außergewöhnliche, hervorragende Grüne Spinat-Suppe	211
Echter Russischer Borschtsch	211
Grundrezept für Fischsuppe	212
Chili	213
Gazpacho	213
Ich kann nicht glauben, daß es bloß Kohl ist	214
Igors Cracker	214
Lebendige Garten-Burger	215
Lebendige Burger, fettarme Variante	215
Lebendige Fritten	216
Tomaten-Basilikum-Soße	216
Lebendige Pizza	217
Nori-Röllchen	218
Nuß- oder Samenkäse	218
Valyas würziger Mandelkäse	219
Sonniger Aufstrich	219
Sergeis Hummus	220
Kuchengrundrezept	220
Sergeis junger Kokosnuß-Traumkuchen	221
Falscher Schokoladenkuchen	222
Sergeis phantastische Trüffel	222
Allas Cranberry-Küchlein	223
Sergeis Butternußkürbis-Plätzchen	223
Sesam-Plätzchen	224
Frühstücks-Müsli	224
Nuß- oder Samenmilch	224
Anmerkungen	225
Bibliographie	234
Index	236