

Inhalt

| | |
|------------------------------------------------------|-----------|
| Teil 1: Ernährung bei Krebs – Eine Einleitung | 1 |
| Lebensstilveränderung | 1 |
| Ernährung bei Krebs | 2 |
| Erkenntnisse aus der Wissenschaft | 3 |
| Nahrungsergänzung | 4 |
| Sekundäre Pflanzenstoffe | 5 |
| Unterstützende Ernährung | 6 |
| Regionale und saisonale Lebensmittel | 7 |
| Was tun bei Beschwerden? | 12 |
| Über dieses Buch | 15 |
| Einkaufsliste | 16 |
| Teil 2: Die Rezepte | 19 |
| Brotaufstriche | 19 |
| Avocadocreme | 19 |
| Hanf-Meerrettichcreme | 21 |
| Hüttenkäse pikant | 22 |
| Italienische Petersilienpaste | 23 |
| Milder Linsenaufstrich | 24 |
| Paranussaufstrich | 25 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| Frühstück | 26 |
| Amaranthbrei mit Trockenobst | 26 |
| Frühstücksbrei | 27 |
| Haferbrei mit Birnen | 28 |
| Hirsefrühstück | 29 |
| Quarkbrötchen | 30 |
| Süßreisbrei mit Walnüssen | 31 |
| Suppen und Eintöpfe | 33 |
| Bananen-Currysuppe | 33 |
| Brokkolisüppchen | 34 |
| Gemüseeintopf | 35 |
| Graupensuppe mit Erbsen | 36 |
| Kraftbrühe | 37 |
| Maiscremesuppe | 38 |
| Misosuppe mit Möhre und Rettich | 39 |
| Möhren-Ingwer-Orangensuppe | 41 |
| Pastinaken-Mangoldsuppe | 42 |
| Suppe mit roten Linsen | 43 |
| Schwarze Sesamsuppe | 44 |
| Spinatsuppe | 45 |
| Staudensellerie-Apfelsuppe | 47 |
| Zucchini-suppe | 48 |
| Hauptgerichte | 49 |
| Backofengemüse mit veganer Remoulade | 49 |
| Kartoffel-Gemüsetortilla | 51 |
| Rote-Bete-Kartoffelragout | 52 |
| Süßkartoffelaufbau | 53 |
| Rosenkohlgratin | 54 |
| Champignons auf Toast | 55 |
| Falscher Hase (Nussbraten) | 57 |
| Herzhafter Tofu | 58 |
| Thai Tofu mit Limette und Kokosnuss | 59 |

| | |
|--------------------------------------------|----|
| Tofu-Geschnetzeltes mit Pilzen | 61 |
| Nudeln mit Walnusssoße | 63 |
| Pasta mit Gemüse | 64 |
| Gelber Mung Dal | 65 |
| Rotes Linsencurry | 66 |
| Linsengratin | 67 |
| Linsenpuffer | 68 |
| Zucchini-puffer | 69 |
| Minibratlinge mit Schafkäse | 71 |
| Vollkornpfannkuchen mit Orangensaft | 73 |
| Beilagen | 74 |
| Sesamkartoffeln | 74 |
| Gekochte schwarze Bohnen | 75 |
| Grüner Spargel | 76 |
| Zucchini aus der Pfanne | 77 |
| Pasten und Soßen | 79 |
| Hummus mit Roter Bete | 79 |
| Möhren-Tomatensoße | 80 |
| Rotes Pesto | 81 |
| Shiitake-Aramesoße | 82 |
| Tzatziki | 83 |
| Salate und Rohkost | 85 |
| Blumenkohlfrischkost | 85 |
| Brokkolisalat | 86 |
| Chicoréesalat (als Beilage oder als Snack) | 87 |
| Glasnudelsalat | 88 |
| Heringssalat | 89 |
| Kanarischer Bauernsalat | 90 |
| Möhren-Apfelsalat | 91 |
| Rotkrautfrischkost asiatisch | 92 |
| Spinatsalat | 93 |

| | |
|----------------------------------------------------|------------|
| Möhrenjoghurt als Soße oder Dip | 94 |
| Nachspeisen, Shakes und leichte Zwischenmahlzeiten | 95 |
| Bananentraum | 95 |
| Erdbeertraum | 97 |
| Avocado-Sanddornkefir | 98 |
| Heidelbeercocktail | 99 |
| Mandelmilch | 100 |
| Mangomilchshake | 101 |
| Melonenbuttermilch | 102 |
| Gewürzjoghurt | 103 |
| Süße Hirsespeise | 104 |
| Nektarinentarte | 105 |
| Mandelgebäck | 107 |
| Salziger Snack | 109 |
| Getränke | 110 |
| Frühlingskurtee | 110 |
| Grüner Smoothie für Gurken- und Selleriefans | 111 |
| Wohltuende Getränke in der kalten Jahreszeit | 112 |
| Die Autorin | 113 |
| Danksagung | 114 |