

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
Zucchinisuppe	48
Hauptgerichte	49
Backofengemüse mit veganer Remoulade	49
Kartoffel-Gemüsetortilla	51
Rote-Bete-Kartoffelragout	52
Süßkartoffelauflauf	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
Zucchinipuffer	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
Süßes Hirschespeise	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