

# Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 13

## KAPITEL 1

### Werkzeuge gegen Krebs 19

- 20 Nebenwirkungen
- 21 Rezepte bei bestimmten Nebenwirkungen
- 25 Speiseplanung
- 30 Mehr Aroma und der Umgang mit Geschmacksstörungen
- 32 FASS-Maßnahmen bei gestörtem Geschmackssinn
- 32 Finden Sie Ihre Vorlieben heraus
- 35 Welche kulinarischen Präferenzen haben Sie?
- 35 Die Kraft von Kräutern und Gewürzen
- 36 Internationale Geschmacksmuster
- 37 Optimale Nährstoffversorgung
- 40 Kulinarische Apotheke
- 52 Unterstützung von Familie und Freunden

## KAPITEL 2

### Nährende Brühen und Suppen 59

- 61 Magische Gemüsebrühe
- 62 Magische Hühnerbrühe
- 63 Knochenbrühe vom Weiderind
- 64 Weiße-Bohnen-Suppe italienische Art
- 65 Griechische Hühnersuppe mit Zitrone
- 67 Gemüsesuppe mit Ingwer-Fleischbällchen
- 68 Mamas Gerstensuppe mit Pilzen
- 69 Minestrone
- 70 Thai-Hühnersuppe
- 73 Bellas Karotten-Fenchel-Suppe mit Orange
- 74 Kühlende Gurken-Avocado-Suppe
- 75 Peppige Schwarze-Bohnen-Suppe
- 76 Blumenkohl-Curry-Suppe
- 78 Wärmende Süßkartoffelsuppe
- 79 Sommerliche Zucchini-Suppe
- 81 Suppe aus gerösteten Tomaten
- 82 Samtige Rote-Linsen-Suppe
- 83 Cremige Brokkoli-Kartoffel-Suppe

## KAPITEL 3

### Vitales Gemüse 85

- 87 Brokkoli mit Basilikum
- 88 Pak Choi mit Süßkartoffeln und Ingwer
- 89 Grüne Bohnen mit Paranüssen und Basilikum
- 90 Grünes Gemüse mit Orange
- 93 Greggs Lieblingskürbis mit Quinoa-Cranberry-Mangold-Füllung
- 95 Kürbispüree mit Zimt
- 96 Grünkohl mit Süßkartoffeln und Pekannüssen
- 98 Palmkohl mit Karotten
- 99 Brokkoli mit Knoblauch und Ingwer
- 101 Rucola mit Edamame, Radieschen und Avocado
- 102 Ofengebackene Süßkartoffeln
- 104 Ofengemüse mit Rosmarin und Thymian
- 105 Rührgebratener Pak Choi mit Shiitakepilzen
- 107 Karotten-Bete-Salat
- 108 Karottengemüse mit Kreuzkümmel
- 109 Warmer Krautsalat

## KAPITEL 4

### Proteinreiche Mahlzeiten 111

- 112 Einfache Eier im Förmchen
- 113 Einfaches Rührei mit Grünkohl
- 114 Nanas Eiersalat
- 115 Pochierte Eier mit Basilikum-Zitronen-Sauce
- 116 Hähnchensalat mit Curry
- 118 Rührgebratenes Hähnchen mit Brokkoli und Cashews
- 119 Herrliches Hähnchen mit Reis

- 121 Brathähnchen mit Orange und Ingwer
- 122 Das Lieblingshähnchen meiner Familie
- 123 Toskanischer Farro-Bohnen-Salat
- 124 Orientalische Kichererbsenbratlinge
- 127 Lachssalat mit Zitrone und Senf
- 128 Pochierter Lachs mit marokkanischem Pesto
- 131 Schwarzer Zackenbarsch mit Zitrone und Ingwer
- 132 Ofenheilbutt mit Signoras Tomatensauce
- 133 Putenfrikadellchen mit Apfel und Rucola

## KAPITEL 5

### Für zwischendurch und unterwegs 135

- 137 Frucht-Nuss-Riegel
- 139 Überirdisch leckeres Maisbrot
- 140 Weltbesten Haferbrei
- 143 Edamame-Avocado-Dip mit Wasabi
- 143 Bohnendip mit Oliven
- 144 Dip aus Bohnen und getrockneten Tomaten
- 144 Hummus aus schwarzen Bohnen
- 145 Hummus mit Curry
- 146 Cremige Polenta
- 147 Kokosreis mit Ingwer und Limette
- 149 Glasierte Walnüsse
- 150 Würzige geröstete Mandeln
- 151 Grünkohlchips mit Curry
- 153 Quinoa mit Orangen und Pistazien
- 154 Quinoabrei mit Walnusscreme
- 155 »Ciao Bella«-Chiapudding nach Kathie Swift
- 156 Mediterraner Linsensalat

- 158 Schwarzer Reissalat
- 159 Einfacher toskanischer Farro
- 160 Reispapierrollen Moo-Shu
- 163 Tortilla-Rädchen mit Gemüse  
und Hummus

## KAPITEL 6

### Stärkende Getränke 165

- 166 Masala-Chai mit Kurkuma und Zimt
- 168 Annemaries beruhigendes Kudzu-Elixier
- 169 Commonweals Wundertee
- 170 Grüner Tee mit Ingwer und Minze
- 170 Limonade aus Grüntee und Ingwer
- 171 Zimt-Ingwer-Tee
- 171 Spritziger Ingwertee
- 173 Erfrischende Wassermelonen-Granita
- 174 Melonen-Granita mit Minze
- 177 Ginger-Ale mit gefrorenen Trauben
- 178 Pfirsich-Ingwer-Smoothie
- 180 Beerensmoothie
- 181 Schoko-Bananen-Smoothie

## KAPITEL 7

### Einfach lecker! 183

- 184 Aprikosen-Birnen-Chutney
- 185 Tomaten-Minze-Chutney
- 187 Basilikum-Zitronen-Sauce
- 188 Avocadodressing
- 189 Avocadocreme
- 190 Cashewmus
- 191 Pistazienmus
- 192 Koriander-Limetten-Vinaigrette
- 193 Spritzige Zitronen-Fenchel-Vinaigrette
- 194 Blaubeerkompott

- 195 Kompott aus Trockenfrüchten
- 196 Frisches Fruchtkompott
- 197 Oliven-Kapern-Relish
- 198 Marokkanisches Pesto
- 199 Petersilien-Basilikum-Öl
- 200 Würziger Kräuterjoghurt
- 201 Signoras Tomatensauce

## KAPITEL 8

### Süßes Vergnügen 203

- 205 Mandelmuffins
- 207 Backäpfel mit Datteln und  
Pekannüssen
- 208 Schokoladen-Tapioka-Pudding
- 209 Kürbisflan
- 210 Kardamom-Kokos-Makronen
- 213 Kokosmilchreis
- 214 Fruchtkugeln mit  
Schokolade und Nüssen
- 217 Pochierte Birnen in Safransirup
- 218 Erdbeeren mit Mango-  
Kokos-Sabayon
- 221 Ingwerplätzchen mit Pekannüssen

## Bibliografie 225

## Danksagung 230

## Register 232