

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 Zucchinisuppe

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 Weltbester 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