

# Inhalt

---

Eine kleine Geschichte des Zuckers	5
Auf den Spuren der Evolution oder die genetische Präferenz für Süßes	11
Süße Lebensmittel: Potenzial und Gefahr	17
Die Vielfalt der Getreide (wieder-)entdecken	31
Her mit dem guten Fett!	39
Verdauungskraft aus ganzheitlicher Sicht	43
Gesundheitszentrale Darm	47
Was ist eigentlich „Zucker“ und wozu brauchen wir ihn?	61
Der Zucker-Junkie – warum Zucker regelrecht süchtig machen kann	79
 <b>Rezepte</b>	 <b>86</b>
Schnelles Vollkornbrot	87
Wärmender Hafer-Apfel-Brei mit Gojibeeren und Mandeln	88
Overnight Oats	88
Pikanter Curry-Haferbrei	90
Schnelles Bananen-Haferflocken-Frühstück	91
Karottenaufstrich auf türkische Art	92
Kakao-Dattel-Aufstrich	92
Zwiebel-Rührei mit Vanille	94
Gebratene Champignons mit Knoblauch und Käse	95
Welsscurry mit rotem Paprika	97
Risipisi von der Pute	98
Herhaftes Hühnergulasch	99
Kräuterlachs mit Wermut am bunten Gemüsebett	100
Bunter Sommersalat mit Huhn, Heidelbeeren und Mandeln	102
Mangoldknödel	103
Ofenkürbis-Salat mit Schafskäse, Rucola und Walnüssen	104

Vegetarischer Borschtsch	105
Gebackene Hirselaibchen mit Chicorée und Schnittlauch-Dip	106
Herzhafte Reispfanne mit Sellerie und Erdnüssen	107
Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Zimt-Tomatensauce	108
Grüner Spargel mit Ei auf Italienisch	109
Dinkel-Fusilli mit raffinierter Paprika-Mandel-Creme	110
Fruchtig scharfe Kokos-Linsen-Suppe	111
Erbsensuppe mit Mandeln und Minze	112
Bunter Kichererbsensalat mit geröstetem Buchweizen	114
Schnelles Süßkartoffelcurry	115
Omas Apfelmus	116
Sonnengereifter Beerensnack zum Löffeln	116
Sündige Hanfsamen-Energiekugeln	119
Früchteriegel mit Birne	119
Melonenkompott mit Zitronenmelisse	120
Apfel-Schichtkuchen	121
Kräuterwasser	122
Mit Obst aromatisiertes Wasser	122
Kompottsätze	123
Selbst gemachter Eistee	123

## **14-Tage-Abnehmplan** **124**

Quellen und weiterführende Literatur	126
Bildnachweise	127
Impressum	128