

Inhalt

<i>Einleitung</i>	8
Wo ich heute stehe	11
Essen mit Lust und Liebe	16
1 <i>Wenn Sie sich einfach wohlfühlen wollen ...</i>	18
Was bedeutet »Rohkost« eigentlich?	21
Keine Angst vor dem Älterwerden	26
Körper und Geist	28
Die Fallstricke in unserer Ernährung	30
Und noch ein paar Worte zum Thema »tierische Produkte«	37
2 <i>Welche Ernährung gut für uns ist und warum</i>	40
Was unser Körper braucht	40
Machen Sie sich Ihr Leben leichter – das Detox-Programm	44
Detox-Rezepte: Smoothies, Suppen & Salate	48
29 Anti-Aging-Tipps für jedes Alter	58
3 <i>Zutaten und fleißige Küchenhelfer</i>	96
Wie Sie roh »kochen«	96
Die Zutaten	99
Die Küchenhelfer	105
4 <i>Kräuter, Gewürze und andere Würzmittel</i>	108
Kräuter und Gewürze – die Seele guter Speisen	108
Mimis Lieblingskräutermischungen	112
Mayonnaise, Senf, Ketchup ...	115
5 <i>Smoothies, Säfte, »warme« Drinks, Mocktails und mehr</i>	120
Trinken Sie einen grünen Smoothie pro Tag	120
Nussmilch	132
Tee, Chai, Schokolade & Kaffee	136
Leckere Drinks von Rohkost-Küchenchefs aus aller Welt	139
Köstliche Mocktails!	147
Shortys	152

6 Leckeres zum Frühstück, rohköstliches Brot und Cracker	154
Leckeres zum Frühstück	154
Rohköstliches Brot und Cracker	160
7 Suppen	170
8 Salate und Dressings	180
Sprossen ziehen	180
Verschiedene Salate	184
Grünkohl	198
Meeresgemüse	206
Dressings	208
9 Käse, Aufstriche, Tapenaden, Wraps und Rolls	210
Veganer Käse	210
Aufstriche, Hummus und Tapenaden	217
Wrappen Sie doch mal!	222
Saucen	224
Füllungen für Wraps und Rolls	225
Tortillas und Crêpes	226
Und zum Abschluss noch ein paar besondere Leckereien und Kniffe	231
10 Gemüsegerichte und Beilagen	236
11 Hauptgerichte	250
12 Süßspeisen und Desserts	282
Süße Crêpes	294
Brownies, Kuchen, Tartes und Törtchen	297
Was ich Ihnen empfehlen kann	310
Anhang	314
Register der Rezepte	314
Dank	318