

Inhalt

<i>Einleitung</i>	8
Wo ich heute stehe	11
Essen mit Lust und Liebe	16
<i>1 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
<i>2 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
<i>3 Zutaten und fleißige Küchenhelfer</i>	96
Wie Sie roh »kochen«	96
Die Zutaten	99
Die Küchenhelfer	105
<i>4 Kräuter, Gewürze und andere Würzmittel</i>	108
Kräuter und Gewürze – die Seele guter Speisen	108
Mimis Lieblingskräutermischungen	112
Mayonnaise, Senf, Ketchup ...	115
<i>5 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	<i>Leckeres zum Frühstück, rohköstliches Brot und Cracker</i>	154
	Leckeres zum Frühstück	154
	Rohköstliches Brot und Cracker	160
7	<i>Suppen</i>	170
8	<i>Salate und Dressings</i>	180
	Sprossen ziehen	180
	Verschiedene Salate	184
	Grünkohl	198
	Meeresgemüse	206
	Dressings	208
9	<i>Käse, Aufstriche, Tapenaden, Wraps und Rolls</i>	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	<i>Gemüsegerichte und Beilagen</i>	236
11	<i>Hauptgerichte</i>	250
12	<i>Süßspeisen und Desserts</i>	282
	Süße Crêpes	294
	Brownies, Kuchen, Tartes und Törtchen	297
	Was ich Ihnen empfehlen kann	310
	<i>Anhang</i>	314
	Register der Rezepte	314
	Dank	318