

INHALT

Vorwort

7

von T. Colin Campbell, PhD,
und Caldwell B. Esselstyn Jr., MD

TEIL 1: Die pflanzliche Welt von *Gabel statt Skalpell*

11

Gut für Ihre Gesundheit

12

5

Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Pam Popper, ND	18
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Terry Mason, MD	22
Die erstaunlichen Ergebnisse: Anthony und Evelyn	24
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Caldwell B. Esselstyn Jr., MD	28
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : T. Colin Campbell, PhD	30
Die erstaunlichen Ergebnisse: San'Dera Prude	34
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Alona Pulde, MD, und Matthew Ledermann, MD	38
Gut für die Tiere	40
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Gene Baur	42
Gut für die Umwelt	46

TEIL 2: Essen à la Gabel statt Skalpell	51
Die Etiketten auf Lebensmitteln lesen	53
Leitfaden zu einer pflanzlichen Ernährung	59
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : John A. McDougall, MD	62
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Neal Barnard, MD	64
Tipps für die Umstellung	66
Küchengeräte	68
TEIL 3: Gabel statt Skalpell – Die Rezepte	71
Frühstück	73
Smoothies & Milchersatz	77
Vorspeisen & Snacks	81
<i>Die erstaunlichen Ergebnisse: Joey</i>	82
Suppen	95
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Doug Lisle, PhD	96
Salate & Dressings	115
Saucen und einfache Snacks	133
Hauptgerichte	135
Die Gesichter von <i>Gabel statt Skalpell</i> : Rip Esselstyn	138
Beilagen	165
Desserts	189
ANHANG	207
<i>Infos zu veganer Ernährung</i>	207
Literatur	208
Über die Rezeptautoren	209
Abdruckgenehmigungen	213
Danksagungen	215
Sach- und Rezeptregister	216