

## Inhaltsverzeichnis

**Im Inhaltsverzeichnis werden nur Grundvorschläge genannt.**

Wir wollen weder strenge Rezepturen noch festgelegte Geschmacksformeln vorgesetzt bekommen sondern von vornherein selbständig eigene Abwandlungen der Zubereitungsvorschläge erschaffen können. Darum werden meistens bei jedem Grundvorschlag verschiedene Variationsmöglichkeiten und weitere Anregungen genannt.

**Die Alphabetische Anordnung erleichtert das Auffinden der Speisen.**

**Bitte machen Sie auch reichlich Gebrauch  
vom alphabetischen Nachschlageverzeichnis auf den Seiten 209ff**

<b>Vorwort .....</b>	15
<b>Einführung: Kulturkost und ihre Verdauung .....</b>	20
Was darf man denn überhaupt noch essen .....	33
<b>Umstellung auf Rohkost mit 8-Tagesplan.....</b>	36
Ernährungsfahrplan.....	39
<b>Wissenswertes .....</b>	40
Alphabetisches Brevier .....	44
Geschmacksneutrale Grundlagen für verschiedene Speisen .....	65
Gifts in Lebensmitteln.....	66
Hochwertige Küchenmaschinen vorteilhaft.....	69
Ausspracheregeln .....	75
<b>Köstliche Rohkost.....</b>	76
<b>Getreide- und Maisgerichte .....</b>	76
Frischkornmüsli (nach Kollath, Bruker, Schnitzer).....	76
Getreide zum Keimen bringen .....	78
Frischkornmüsli nach Joseph Evers .....	78

Eingeweichte Getreidekörner .....	79
Eingeweichter und uneingeweichter Buchweizen .....	80
Eingeweichter und uneingeweichter Spießkornhafer .....	80
Eingeweichter Reis .....	80
Buchweizengericht .....	81
Dinkelgericht .....	81
Getreide-Rohkost-Knödel - herhaft .....	82
Getreide-Rohkost-Knödel - süß .....	82
Hafergericht - herhaft .....	83
Maiskolben .....	83
Bunter roher Reis mit Algen .....	84
Roher Reis mit Kokosraspeln - herhaft .....	85
Roher Reis mit Kokosraspeln - süß .....	85
Roher Reis mit gekeimtem Weizen .....	86
Roggengericht - herhaft .....	86
Italienisches Weizengericht .....	87
<i>Kochkost - Reis mit Kokosraspeln</i> .....	87
<i>Kochkost - Grünkerngericht</i> .....	88
<i>Kochkost - Bratlinge</i> .....	88
<i>Kochkost - Reis mit Weizen</i> .....	89
<i>Kochkost - Polenta Italiana</i> .....	89
<b>Brot, Brötchen (roh und gebacken)</b> .....	91
<i>Kochkost - Sauerteig</i> .....	93
<i>Kochkost - Drei-Stufen-Sauerteigbrot</i> .....	94
<i>Kochkost - Brötchen (Grundregeln)</i> .....	96
<i>Kochkost - Einstufen-Roggen-Sauerteigbrot</i> .....	96
<b>Rohgebäck</b> .....	98
Rohbrot und -brötchen .....	98
Rohkuchen .....	99
Buchweizen - Keks und Kräcker .....	99
Spanische Polvorones (Weihnachtsgebäck) .....	101
Mohn-Kokos-Rohkuchen .....	101
Hafer-Obstkuchen .....	102
Erdbeertorten-Variante .....	102

<b>Rohkost-Mahlzeiten: Unter - auf - über der Erde gewachsen .....</b>	103
<b>Unter der Erde Gewachsenes .....</b>	104
Karotten .....	104
Knollensellerie .....	105
Knollensellerie – Veganer Waldorfsalat .....	106
Pastinaken .....	106
Soßenvarianten .....	107
Radieschensalat .....	107
Rettich .....	107
Rote Beete .....	108
Schwarzrettich .....	108
Steckrüben .....	109
Süßkartoffeln .....	109
Topinambur .....	110
<b>Auf der Erde Gewachsenes.....</b>	111
Blumenkohl .....	111
Brokkoli .....	111
Chicorée-Salat .....	112
Grünkohl anstelle von Blattsalat .....	112
Grünkohlspeise mit Tomaten und Paprika .....	113
Grünkohlspeise mit Obst - herhaft.....	113
Karottenkraut-Salat .....	114
Mangoldspeise .....	114
Petersiliensalat .....	114
Radieschenblätter-Salat .....	115
Rosenkohlericht .....	115
Rotkohlgemüse .....	116
Grüne süße Salatmischung .....	116
Sauerkrautgericht .....	116
Spargel .....	117
Spinatsalat .....	117
Spitzkohlericht .....	118
Stangensellerie .....	119
Weißkohlericht .....	119
Wildkräuter-Salat .....	119

Wirsingkohlspeise .....	120
<b>Über der Erde Gewachsenes.....</b>	<b>121</b>
<b>Obstspeisen.....</b>	<b>122</b>
Ananas-Bananen-Creme .....	123
Blutorangen-Mix .....	123
Chirimoya-Fruchtsalat .....	123
Durian - Grundvorschlag .....	123
Exotischer Obstsalat I.....	124
Exotischer Obstsalat II.....	124
Zitronenspeise .....	124
<b>Gemüsefrüchte .....</b>	<b>126</b>
Artischocken .....	126
Auberginengericht .....	126
Avocado .....	127
Erbsenschoten .....	127
Gurken mit Pinienkernen .....	128
Gefüllte orangene Minipaprika .....	128
Gefüllte Paprikaschoten .....	129
Kleines Ratatouille .....	130
Großes Ratatouille .....	130
Tomaten-Salat .....	131
Gefüllte Tomaten .....	131
Zucchinigericht .....	132
<b>Rohkost-Hauptgerichte und Sprossen.....</b>	<b>133</b>
Algensalat .....	135
Kohlgericht .....	135
Sojamung-Sprossensalat .....	136
Kichererbsen und Knuspersprossen .....	136
Linsensprossen-Salat .....	137
Bunter Sommersalat .....	137
Wintersalat .....	138
<b>Kochkost-Hauptgerichte .....</b>	<b>139</b>
<i>Kochkost - Kartoffelrösti .....</i>	<i>140</i>
<i>Gebratene Tomaten .....</i>	<i>140</i>

<b>Rohsuppen</b> .....	141
Gazpacho Andaluz - Spanische Kaltsuppe .....	141
Heller Mandel-Gazpacho .....	142
Rote Eintopfsuppe .....	142
Kürbissuppe .....	143
Spargelcremesuppe .....	143
Tomatensuppe .....	144
Zucchini-Fenchelsuppe .....	144
<b>Herzhafte und süße Soßen</b> .....	145
Standard-Salatsoße .....	145
Ananas-Bananensoße - herhaft mit süß .....	146
Avocadosoße - herhaft .....	146
Avocadosoße - süß .....	147
Birnensoße .....	147
Blutorangen-Soße .....	148
Buchweizen-Soße .....	148
Duriansoße - herhaft .....	148
Duriansoße - süß .....	149
Mayonaise - Vegane Variante .....	149
Salateintopf-Soße .....	150
Senf (fast roh).....	150
Tomatensoße .....	150
Weizen-Mandelsoße .....	151
Zitronensoße .....	151
<b>Eingelegtes Gemüse</b> .....	152
Milchsauer eingelegtes Gemüse .....	152
Eingelegte Gemüsefrüchte .....	153
Zwiebel-Kapern-Beilage .....	154
<b>Pesto</b> .....	155
Bärlauch-Pesto .....	155
Lauchzwiebel-Pesto .....	156
Roter Paprika-Pesto .....	156
Petersilien-Pesto .....	156

<b>Brotaufstrich-Anregungen .....</b>	157
<b>Herzhafter Brotaufstrich.....</b>	158
Avocadoaufstrich .....	158
Bärlauch-Sonnenblumen-Creme .....	158
Buchweizen-Topinambur-Mus .....	159
Paprika-Feigenaufstrich .....	159
Haselnuss-Karottenmus - herhaft .....	160
Vegane Leberwurst .....	160
Meerrettich-Aufstrich .....	161
Veganer Obatzter .....	161
Veganes Schmalz .....	162
Tomaten-Brotaufstrich .....	162
Tomaten-Brotaufstrich mit Kalamata-Oliven.....	163
Sesam-Mus - Grundvorschlag .....	163
<i>Kochkost - Tomaten-Brotaufstrich .....</i>	164
<i>Kochkost - Tomaten-Mehlschwitze .....</i>	164
<i>Kochkost - Vegetarische Leberwurst .....</i>	165
<i>Kochkost - Vegetarisches Schmalz .....</i>	165
<b>Süßer Brot-Aufstrich mit Trockenfrüchten.....</b>	166
Aprikosenaufstrich .....	166
Dattelaufstrich .....	166
Feigenaufstrich .....	167
Haselnuss-Karottenmus - süß .....	167
Mandelaufstrich .....	168
Trockenobst-Mix-Aufstrich .....	168
Pflaumenaufstrich .....	168
Schoko-Haselnuss-Aufstrich .....	169
<b>Süßer Brot-Aufstrich mit frischen Früchten.....</b>	170
Apfel-Bananenaufstrich .....	170
Apfel-Mandelaufstrich .....	170
Apfelmus .....	171
Frisches Aprikosenmus .....	171
Bananen-Aufstrich .....	171
Bananen-Mandelaufstrich .....	172

Beerenobstaustrich .....	172
Mangoaufstrich .....	172
Mispelmus.....	173
Zwetschgenmus .....	173
<b>Antipasti, Snacks und Tapas .....</b>	<b>174</b>
Vegetarische Lachs-Ceviche - Peruanisches Rezept .....	175
<b>Süßigkeiten .....</b>	<b>177</b>
Aprikosen-Rosinenkonfekt .....	178
Dattelkonfekt .....	178
Königsberger Marzipan .....	178
Marzipan - Grundvorschlag .....	179
Marzipan-Kartoffeln .....	179
Mohn-Rosinen-Kokoskonfekt .....	179
Mohn-Kokos-Mandel-Schokosweets .....	180
Pflaumen-Korinthenkonfekt .....	180
Schokomarzipan .....	181
Trockenobst-Mix-Kügelchen .....	181
<b>Nachtisch.....</b>	<b>182</b>
Eis und Sorbet - Grundvorschläge .....	182
Bananen-Mohn-Pudding .....	183
Mandel-Birnen-Rosinennachtisch .....	183
Mango-Bananen-Orangenspeise .....	183
Obstsalate, Obstpurée, Sorbets .....	183
<b>Getränke .....</b>	<b>185</b>
Milchalternativen, allgemein .....	185
Buchweizenmilch .....	186
Hafermilch .....	186
Haselnussmilch .....	187
Horchata – Spanische Erdmandelmilch .....	187
Kokosmilch .....	188
Mandelmilch .....	189
Milchkaffee, veganer ( <i>teilweise nicht roh!</i> ) .....	189
Kakao- oder Karob-Getränk .....	189

<b>Vollwertige, artgerechte Tiernahrung .....</b>	190
Artgerechtes Hamsterfutter .....	194
Artgerechtes Hunde- und Katzenfutter .....	195
<b>Vegetarervereine und Ausbildungsstätten für GesundheitsberaterInnen.....</b>	198
Liste naturheilkundlicher Ärzte, Zahnärzte und Heilpraktiker .....	200
Gesellschaft für Gesundheitsberatung eV (GGB) .....	201
Verband unabhängige Gesundheitsberatung EV (UGB) .....	204
Deutscher Verein für Gesundheitspflege eV (DVG) .....	207
<b>Alphabetisches Nachschlageverzeichnis .....</b>	209
<b>Ernährungscoaching durch Claudia Sofia Sörensen.....</b>	221
<b>Inhaltsverzeichnis zu "Rezeptlos glücklich" – 25 Jahre Erfahrungen mit vegetarischer und veganer Vollwertkost sowie reiner Rohkost .....</b>	222
<b>Weitere Bücher der Autorin .....</b>	227