

Inhalt

Einführung	6
Kapitel 1	
Rohkost – Der Energiekick	8
Was ist Rohkost?	9
Die Vorzüge der rohköstlichen Ernährung	9
Wie Sie es schaffen	12
Ein gesunder Lebensstil	13
Rohkost-Fallstrick Nummer eins: zu viel Zucker	22
Kapitel 2	
Die Rohkostküche	24
Tipps für Ihren Einkauf	25
Die rohköstliche Vorratskammer	26
Küchenausstattung	27
Technik, Tipps und Tricks	28
Die Nahrungsmittelgruppen der Rohkost	31
Alternativ süßen	32
Superfoods	34
Rohköstler in einer Welt voller Köche	36
Tipps zum Zeitsparen	37
Kapitel 3	
Raw & Simple – Die Rezepte	38
Was Sie beachten sollten	39
Frühstück	40
Smoothies	50
Getränke	59
Suppen, Beilagen und Vorspeisen	73
Salate	96
Hauptgerichte	112
Fermentiertes	134
Die Würze macht's	140
Desserts	145
Snacks – roh und einfach	165
Glossar	166
Bezugsquellen	169
Literaturverzeichnis	169
Dank	170
Über die Autorin	170
Verzeichnis der Rezepte	172