

Inhalt

Einleitung	8
Meine Zeit in Hollywood	8
Mein spiritueller Weg	10
Wo ich heute stehe	11
Mein Weh zur Rohkost	11
 KAPITEL 1: Wie dieses Buch entstand	 16
So begann alles	16
Reisegefährten	18
Mein Souvenir	20
Die Welt kommt zu Ihnen nach Hause	20
Ein Überblick	21
 KAPITEL 2: Unterschiedliche Kulturen und ihre Nahrungsmittel	 24
Eine Welt ohne Grenzen	24
Die Sprache der Nahrung	25
Bauernmärkte sind Genuss pur	27
Die Reise	29
 KAPITEL 3: Rohkost	 31
Proteine – ein Leitfaden	31
Rohköstliche Proteinquellen	32
Die Liebe zur Rohkost	33
Der Startschuss für ein rohköstliches Leben	36
Mehr Gesundheit für Vielbeschäftigte	38
Rohkost kann Ihr Leben verändern	39
 KAPITEL 4: Ernährung für ein langes Leben	 40
Was wir nicht kennen, kann uns schaden	40
Schritt für Schritt zu einem gesunden und glücklichen Leben	46
 KAPITEL 5: Ein Leben im Gleichgewicht	 54
Sie wollen also glücklich sein	54
Wie läuft es bei Ihnen?	55
Sorgen Sie für eine außergewöhnliche Lebensgeschichte	57
Glücksgeschenke	57

KAPITEL 6: Grundlagen der rohköstlichen Ernährung	60
Grundzutaten	60
Süßungsmittel	61
Nüsse	64
Samen	66
Mehl und Getreide	66
Salz und herzhafte Würzmittel	69
Was Sie für die Zubereitung von Rohkost brauchen	70
Sprossen ziehen	72
Küchenhelfer	73
Meine persönlichen Küchenhelfer	75
Kräuter, Gewürze & Co.	76
Stellen Sie Ihre eigenen Kräuter- und Gewürzmischungen her	84
Süße und würzige Rezepte für den Gaumen	86
 KAPITEL 7: Mehr Nachhaltigkeit durch regionale Produkte	 92
Die Gesundheit unseres Planeten	92
Kaufen Sie biologisch ein	93
Bevorzugen Sie saisonale Nahrungsmittel aus Ihrer Region	94
 KAPITEL 8: Die Revolution der grünen Smoothies	 95
Der gesunde Kick am Morgen	95
Rezeptvorschläge für köstliche Smoothies	101
Superfoods	101
 KAPITEL 9: Rohköstliche Rezepte aus aller Welt	 107
Mein Rezept für das Leben	107
 KAPITEL 10: Rohköstliche Küche – so schmeckt Spanien	 108
El Desayuno (Frühstück)	112
La Comida (Mittagessen)	115
La Cena (Abendessen)	118
El Postre (Dessert)	126
Las Bebidas (Getränke)	130
 KAPITEL 11: Rohköstliche Küche – so schmeckt Frankreich	 134
Le Petit Déjeuner (Frühstück)	140
Le Déjeuner (Mittagessen)	146
Le Diner (Abendessen)	152
Le Dessert (Dessert)	158
Les Boissons (Getränke)	161

KAPITEL 12: Rohköstliche Küche – so schmeckt Deutschland	162
Frühstück	165
Mittagessen	170
Abendessen	172
Dessert	177
Getränke	182
 KAPITEL 13: Rohköstliche Küche – so schmeckt Italien	 184
Colazione (Frühstück)	188
Pranzo (Mittagessen)	192
Cena (Abendessen)	192
Il Dolce (Dessert)	201
Bevande (Getränke)	205
 KAPITEL 14: Rohköstliche Küche – so schmeckt Griechenland	 208
Proinó (Frühstück)	212
Ariston (Mittagessen)	217
Deipnon (Abendessen)	221
Érimos (Dessert)	228
Rofimata (Getränke)	232
 KAPITEL 15: Rohköstliche Küche – so schmeckt Indien	 234
Nashta (Frühstück)	240
Ratri (Mittagessen)	242
Bhojan (Abendessen)	248
Mishti (Dessert)	253
Paan (Getränke)	255
 KAPITEL 16: Rohköstliche Küche – so schmeckt Thailand	 260
Ahan Chao (Frühstück)	260
Ahan Klang Wan (Mittagessen)	263
Ahan Yen (Abendessen)	266
Khong Wan (Dessert)	272
Pana (Getränke)	275
 Anhang	 278
Bezugsquellen	278
Register der Rezepte	280
Dank	283