

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 7 |
| Ernährung bei Krebs | 11 |
| 1. Wie ernähre ich mich bei Krebs? | 12 |
| 2. Unterstützende Ernährung – darauf kommt es an | 18 |
| 3. „Nein danke“ – was tun bei Appetitlosigkeit | 24 |
| 4. Empfehlungen bei Entzündungen im Mundbereich | 27 |
| Brotaufstriche | 30 |
| Avocadocreme | 30 |
| Hanf-Meerrettich-Aufstrich | 31 |
| Hüttenkäse pikant | 32 |
| Italienische Petersilienpaste | 33 |
| Milder Linsenaufstrich | 34 |
| Paranusspaste | 35 |
| Frühstück | 36 |
| Amaranthbrei mit Trockenobst | 36 |
| Frühstücksbrei | 37 |
| Haferbrei mit Birnen | 38 |
| Hirsefrühstück | 39 |
| Quarkbrötchen | 40 |
| Süßreisbrei mit Walnüssen | 41 |

| | |
|---|---------------|
| Suppen und Eintöpfe | 42 |
| Bananen-Curry-Suppe mit Mandelblättchen | 42 |
| Brokkolisüppchen | 44 |
| Gemüse-Eintopf | 46 |
| Graupensuppe mit Erbsen | 47 |
| Kraftbrühe | 48 |
| Maiscremesuppe | 49 |
| Misosuppe mit Möhre und Rettich | 50 |
| Möhren-Ingwer-Orangensuppe | 51 |
| Pastinaken-Mangold-Suppe | 52 |
| Suppe mit roten Linsen | 53 |
| Schwarze Sesamsuppe | 54 |
| Spinatsuppe | 55 |
| Staudensellerie-Apfel-Suppe | 56 |
| Zucchini-suppe | 57 |
| Hauptgerichte und Beilagen | 58 |
| Backofengemüse mit veganer Remoulade | 58 |
| Champignons auf Toast | 60 |
| Falscher Hase (Nussbraten) | 62 |
| Gekochte schwarze Bohnen | 63 |
| Gelber Mung Dal | 65 |
| Grüner Spargel | 67 |
| Herzhafter Tofu | 68 |
| Hummus mit Rote Bete | 69 |
| Kartoffel-Gemüse-Tortilla | 70 |
| Linsengratin | 72 |
| Linsenpuffer | 73 |
| Minibratlinge mit Schafkäse | 74 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| Möhren-Tomatensoße | 75 |
| Nudeln mit Walnuss-Soße | 76 |
| Pasta mit Gemüse | 77 |
| Rosenkohlgratin | 78 |
| Rote-Bete-Kartoffel-Ragout | 79 |
| Rotes Linsen-Curry | 80 |
| Rotes Pesto | 81 |
| Sesamkartoffeln | 82 |
| Shiitake-Arame-Soße | 83 |
| Süßkartoffel-Auflauf | 84 |
| Thai Tofu mit Limette und Kokosnuss | 85 |
| Tofu-Geschnetzeltes mit Pilzen | 86 |
| Tzatziki | 87 |
| Vollkornpfannkuchen mit Orangensaft | 88 |
| Zucchini aus der Pfanne | 89 |
| Sigrids Zucchini-puffer | 90 |

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Salate und Rohkost | 92 |
| Blumenkohlfrischkost | 92 |
| Brokkoli-Salat | 93 |
| Chicorée-Salat | 94 |
| Glasnudelsalat | 95 |
| Heringssalat | 96 |
| Kanarischer Bauernsalat | 97 |
| Möhren-Apfelsalat | 98 |
| Möhren-Joghurt als Soße oder Dip | 99 |
| Rotkrautfrischkost asiatisch | 100 |
| Spinatsalat | 101 |

| | |
|--|------------|
| Nachspeisen und für „Zwischendurch“ | 102 |
| Bananentraum | 102 |
| Avocado-Sanddorn-Kefir | 103 |
| Erdbeertraum | 104 |
| Gewürz-Joghurt | 105 |
| Heidelbeer-Cocktail | 106 |
| Mandelmilch | 107 |
| Mangomilch-Shake | 108 |
| Melonen-Buttermilch | 109 |
| Nektarinentarte | 110 |
| Süße Hirsespeise | 112 |
| Mandelgebäck | 114 |
| Salziger Snack | 115 |
| Getränke | 116 |
| Frühlingskurtee | 116 |
| Grüner Smoothie für Gurken- und Selleriefans | 117 |
| Wohltuende Getränke in der kalten Jahreszeit | 118 |
| aid-Saisonkalender | 120 |
| Autorin | 121 |
| NATUR UND MEDIZIN E.V. | 122 |
| CARSTENS-STIFTUNG | 123 |