

Inhalt

Vorwort

7

Ernährung bei Krebs

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

Avocadocreme	30
Hanf-Meerrettich-Aufstrich	31
Hüttenkäse pikant	32
Italienische Petersilienpaste	33
Milder Linsenaufstrich	34
Paranusspaste	35

Frühstück

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
Zucchinisuppe	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 Zucchinipuffer	90
Salate und Rohkost	92
Blumenkohlfischkost	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 Hirscespeise	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