



INHALT

Vorwort	xi
Hinweis für den Leser	xiv
Danksagung	xv
Einleitung	1
Wir sind durch unsere Kindheit geprägt	
Kapitel Eins	11
Was ist eine optimale Ernährung?	
Kapitel Zwei	45
Kinderkrankheiten durch Ernährung vorbeugen und behandeln	
Kapitel Drei	79
Die Ursachen von Krebs und anderen Krankheiten verstehen	
Kapitel Vier	113
Ernährung der Familie mit dem Ziel der optimalen Gesundheit	
Kapitel Fünf	167
Gesunde Gerichte, die Kindern schmecken	

Die Rezepte

Suppen 178

Kohl-Rosinen-Suppe	181
Cremige Karottensuppe	182
Pfirsich-Lauch-Suppe	183
Schälerbsensuppe mit Tofu-Wurst	184
Gemüse-Erbсен/Bohnen-Suppe	185
Tomaten-Tornado	186

Salate und Dressings . . . 189

Dr. Flax's Sesam-Würzmischung	190
Grüner Bananen-Salat	191
Scharfes Russisches Dressing	192
Orangen-Cashew-Dressing	193
Patriotischer Salat	195
Pekan-Ahornsirup-Dressing	196

Gemüse, Bohnen und Hauptgerichte 198

Vollkornreis mit Aprikosen	200	Orientalisches Huhn mit Brokkoli	217
Avocado-Guacamole	201	Violetter Kartoffelsalat	218
Gebackener Tofu	202	Quinoa- und Nusslaib	221
Brokkoli mit Knoblauch	204	Scharfer Hummus	222
Schokolinsen	205	Kürbis-Fantasie	223
Cremiger California-Grünkohl	207	St. Patrick's Erdnussbutter und	
Sizilianische Auberginen	208	Gelee-Sandwiches	224
Gesunde Pommes Frites	210	Grüne Bohnen und Mandelstaub	227
Schnelle Pita-Pizza mit Sojakäse	211	Sushi	228
Leckere Salatrollen	213	Süßkartoffeln mit versteckten	
Mildes Bohnen-Chutney	214	Walnüssen	230
		Teriyaki-Huhn mit Krautsalat	231
		Tofu-Pizza	233
		Farbige Quinoa	234
		Gemüse-Lasagne	237
		Gemüse-Hackbraten	238
		Wildreis mit Brokkoli	239

Fruchtspeisen, Frühstück und Desserts 240

Mandel-Carob-Fudge	242	Leinsamen-Haferflocken-Riegel	257
Bananen-Ananas-Sorbet	243	Fuhrman Fudgesicles	258
Apfel-Pekan-Pudding	245	Pfirsich-Sorbet	260
Apfel-Walnuss-Überraschung	246	Reispudding mit Bananen-	
Bratäpfel mit Cashew-Rosinen-		Aprikosen-Soße	261
Sahnesoße	247	Sojamilch-Fruchtsmoothies	262
Bananen-Nuss-Kekse	248	Vanille-Carob-Fudge	263
Blaubeer-Leinsamen-Joghurt	250	Tutti-Frutti-Pita-Sandwich	265
Cantaloupe-Slush	251	Banana Freeze	266
Carob-Avocado-Pie	253	Erdbeeren mit Schlagsahne	267
Dattel-Nuss-Poppers	254		

Menu-Vorschläge für 10 Tage 269

Anhang 277

Nachwort	278	Bezugsquellen	303
Referenzen	280	Abbildungsverzeichnis	304
Index	292	Impressum	305