

INHALT

8	VORWORT
10	WAS ESSEN WIR HEUTE?
16	FAST FOOD, CONVENIENCE FOOD UND ZUSATZSTOFFE
26	DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDEN
27	CLEAN-EATING-BASICS
31	EIWEISS ODER PROTEIN
36	Roh-Kakao-Chiasamen-Shake
36	Banana-Hanf-Shake
36	Der »Beer« ist los!
37	Protein Power Shake
38	VITAMIN B ₁₂
42	KOHLENHYDRATE: DER ZWEITE TEIL UNSERES ERNÄHRUNGSKREISES
46	FETT: DER DRITTE TEIL UNSERES ERNÄHRUNGSKREISES
49	DIE SPURENELEMENTE JOD UND SELEN
54	WAS IST MIT UNSEREM BROT PASSIERT?
58	Buchweizen-Hirsebrot
61	Kurkumabrot mit Nüssen
62	Hanfbrot
65	Süßkartoffel- oder Kürbisbrot

66	KURZE INFO ZUR EI-PRODUKTION
68	DIE MILCH
72	Haferdink
72	Mandeldrink
74	IST HIER »ALLES KÄSE«?
76	Cashewkäse
79	Harzer Käse
80	Süßkartoffelkäse
82	FLEISCH, FISCH UND WURST
85	WISSENSWERTES RUND UMS ÖL
91	PICKNICK: ESSEN AUS DER NATUR
92	Wildkräuter-Salat
95	Löwenzahnpesto
96	REZEPTE MIT BRENNNESSELN
98	Brennnesseltee
101	Brennnesselsalat
102	SPROSSEN: DIE KLEINEN KRAFTBOLZEN
108	Nori-Rollen mit Avocado und Sprossen
111	Nori-Rollen mit Süßkartoffeln und Sprossen
113	FRÜHSTÜCK UND GRUNDREZEPTE
114	Einfach: Veganes Rührei – besser geht es nicht!
117	Buchweizen-Pancakes
118	ROHKOST-KONFITÜREN
119	Erdbeere
119	Brombeere
119	Himbeere
119	Blaubeere

120	AUFSTRICHE UND ALLES, WAS AUFS BROT KANN!
120	Apfel-Kokos-Brotaufstrich
123	Karottenlachs
124	Tomatenaufstrich
127	Artischockenpaste
128	No-Leberwurst
131	Hackepeter aus Reiswaffeln
134	SUPPEN
134	Gesunde Miso-Suppe für den Darm
137	Schnelle Tomatensuppe: der Lycopin-Lieferant!
138	Gekörnte Gemüsebrühe – gesund und köstlich!
140	HAUPTSPEISEN
140	Bratkartoffeln mit Rotkohlsalat
143	Krosses Kohlrabi-Schnitzel mit Wirsing
144	Polenta-Nuggets mit Cashewkern-Dip
147	Gesunde Antipasti
148	Zoodles mit Tomaten-Nuss-Bolognese
151	Der Ohlala-Burger
152	DIPS
152	Eine pflanzliche Mayonnaise – eiweißreich, aber ohne Ei
155	Tomatenketchup
157	SNACKS
159	Popcorn – mein Knabbertipp
160	Farinata aus Kichererbsenmehl
163	Grünes Hummus
164	Power-Bowl: Quinoasalat auf Chicorée-Booten
167	TRINKEN IST ERNÄHRUNG
168	Wassermelonenlimonade
170	Die süß-saure Stoffwechsel-Limonade
171	Schnelle Himbeer-Limonade
173	Die Fitness-Limonade
174	REZEPTREGISTER
175	ZUTATENREGISTER