

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	KOHLLENHYDRATE: 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