Joe Cross

Reboot with Joe - Das Kochbuch zur Saftkur

Leseprobe

Reboot with Joe - Das Kochbuch zur Saftkur

von Joe Cross

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Haftungsausschluss xi
Danksagung xii
Einleitung 1
Wie verwende ich dieses Buch? 4
Täglicher Reboot-Leitfaden 5

EINS Saftherstellung 6

Wie mache ich Saft? 8
Tipps zum Aufbewahren des Safts . . . 10
Schälen oder nicht schälen? 10
Sie möchten keinen Saft daraus machen? Sie können sie auch essen! 12
Obst und Gemüse entsaften 13
Wie man Saft-Zutaten ersetzen kann . 26
Ein Wort zum Fruchtfleisch (Trester) . 29
Wie findet man die nahrhaftesten und besten Rohstoffe? 30
Entsaften und Pürieren – was ist der Unterschied? 33

ZWEI Einkaufen und Kochen 34

Obst und Gemüse einkaufen 36
Obst und Gemüse zu Hause lagern . . 38
Obst und Gemüse waschen 39
Bio-Qualität, lokale Erzeugnisse oder konventioneller Anbau? 40
Kokosöl 42
Für einen Reboot geeignete Gemüsearten 43
Grundlegende Kochtechniken 58
Zubereitung von grünem Blattgemüse 58

DREI Ernährung der Familie während des Reboots 60

VIER Reboot bei Schilddrüsenerkrankungen 64

FÜNF Reboot bei Diabetes 68

SECHS Nach dem Reboot 74

Die verschiedenen Ernährungsweisen 78

SIEBEN Die Rezepte 80

▶ SÄFTE 84

Herbsternte 85
Herbstrausch 85
Komplett Violett 86
Zitrus-Winterwärme 86
Gesundbohnen 88
Sommerfrische 88
Dunkel und Stürmisch 89
Untertauchen 90
Götterfunken 90
Grüne Liebe 91
Sommertraum 91
Fenchel und Gewürze 93
Grüner Traum 93
Grüner Pfirsichriese 94
Herzschlag 95
Herzwärmer 95
Herzschmerz 96
Honigmelone 97
Weihnachtsfreude 98
Joes Gemeiner Grüner 98
Orangentraum 100
Coole Kumquat 100
Grüne Ananas 101
Limettenliebe 102
Brokkolifest 102
Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
Lebenselixier 105
Morgengruß 105
Morgenkuss 106
Neuanfang 106
Gurkentraum Melone 108
Pflaumentraum 109
Picknickparty 109
Ananaspower 110
Rosa Limonade 110
Paprika-Chili-Feuer 113
Reingrün 113
Regenbogengrün 114



Helle Freude 114
Grünes Grinsen 115
Scharfe Süßkartoffel 116
Hochsprung 119
Sommerschein 119
Grünes Licht 120
Ananassonne 120
Süßsauer 121
Süß 'n' Scharf 121
Süßer Salbei 122
Halloweennacht 123
Tropische Minze 123
Grüne Neune 124
Kriegerin 124
Brunnenkresse 126
Rote-Bete-Tango 126

▶ KOKOSWASSER-SÄFTE 128

Grünes Kokoswasser 131
Coco-Colada 131
Erdbeer-Kokoswasser 132
Limetten-Kokoswasser 133



▶ SMOOTHIES 134

Beeren und Bete 135
Melone-Gurke 136
Feuerrot 138
Ingwerfeuer 138
Grüner Birnentraum 139
Honigtau-Ambrosia 140
Pink Pom-Pom 140
Wer hat die Kokosnuss geklaut? . . 142
Raz-Avocado 143
Süßer Basilikum 143
Karottentraum 144

▶ SALATE 146

Grünkohl-Kürbis-Salat mit Petersilien-Gremolata 147
Avocado Caprese Salat 149
Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150
Cranberry- und Blattkohlsalat . . . 152
Immergrün-Salat 153
Frischer-Fenchel-und-Avocado-Salat 154
Grüner Salat mit Guacamole 156
Grünkohlsalat 157
Röstkarotten-Avocado-Salat 159
Mango-Avocado-Tomaten-Salat . . 160
Wassermelone-Minze-Salat 163



▶ SUPPEN 164

Blumenkohlsuppe 165
Cremige Pastinakensuppe 166
Karotten-Avocado-Suppe 168
Wassermelonen-Gazpacho 169
Würzige Wurzelsuppe 170

▶ BEILAGEN 172

Caprese-Grünkohl-Sauté 173
Grünkohl-Chips 174
Frühlingsgrün mit Garam Masala . . 177
Knoblauch-Blumenkohl-Stampf . . 178
Birne-Rosenkohl-Traum 179



▶ HAUPTGERICHTE 180

Gebackene Zucchini mit Kräutern . 181
Gefüllter Winterkürbis 182
Süßkartoffelbratlinge 184
Tomaten-Basilikum-Spaghettikürbis 186
Zucchininudeln mit frischer Kräutertomatensauce 188

▶ TRESTER 190

Selbst gemachte Trester-Gemüsebrühe. 191
Thai-Gemüsebrühe 192
Bananen-Karotten-Zucchini-Muffins 193
Bratlinge aus Trester von Schwarzen Bohnen und Quinoa 196
Rosmarin-Karotten-Leinsamen-Cracker 199
Gemüsebällchen. 200
Gesunde Hundekekse 201

ANHANG

Literaturhinweise 204
Für Ihren Arzt 205
Was ist ein Reboot? 205
Warum Saft?. 206
Grundlagen des Reboot 206
Protein. 206
Medizinische Untersuchung 207
Über den Autor 208
Bezugsquellen. 209
Fußnoten 210
Index. 213

Einleitung

SIEBZIG PROZENT aller Krankheiten werden durch den Lebensstil verursacht[1]. Noch einmal: Siebzig Prozent aller Krankheiten sind auf Entscheidungen zurückzuführen, die wir im Rahmen unseres Lebensstils treffen.

Welche Entscheidungen sind das? Drei Fragen sind wichtig: Rauchen Sie? Treiben Sie Sport? Wie ernähren Sie sich? Eins versteht sich von selbst – wenn Sie die richtigen Entscheidungen treffen (nicht rauchen, konsequent Sport treiben und sich gesund ernähren), dann sind Sie für den Kampf gegen die Krankheit gerüstet. Aber manchmal ist es schwieriger, als man denkt, die richtigen Entscheidungen zu treffen. In unserer Gesellschaft ist es fast normal geworden, Übergewicht zu haben. Und es ist akzeptiert, dass chronische Krankheiten mit Medikamenten behandelt werden. So war es bei mir auch.

Vor ein paar Jahren, ich war Anfang vierzig, betrachtete ich mich kritisch im Spiegel und war nicht zufrieden mit dem, was ich sah – ein Leben voller unkluger Entscheidungen (oder besser gesagt katastrophaler Entscheidungen), die ihren – vorhersehbaren – Tribut gefordert hatten. Ich war chronisch krank und hatte fast 50 Kilo Übergewicht. Aber statt nur geschockt und traurig zu sein, sah ich auch einen Silberstreifen am Horizont – die Wahrscheinlichkeit, dass ich selbst für das, was ich sah, verantwortlich war, lag bei 70 Prozent. Und dann hatte ich gute Chancen, das auch selbst zu ändern. Um dies zu erreichen, brauchte ich die Unterstützung von Mutter Natur. Ich beschloss, mich 60 Tage lang von nichts anderem als dem Saft von frischen Früchten und Gemüse zu ernähren. Dokumentiert wurde dies in meinem Film *Fat, Sick & Nearly Dead*.

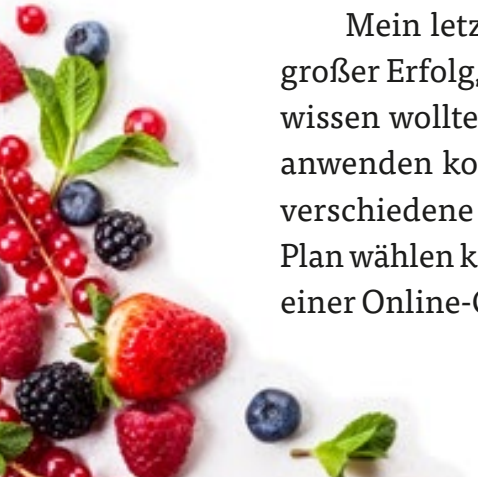
Ich hatte mir meinen eigenen Teufelskreis geschaffen, und als ich am Vorabend dieses bedeutenden Geburtstages in den Spiegel sah, begriff ich, dass ich radikal etwas ändern musste, um nicht mein Leben und alles, was mir das Leben gegeben hatte, zu verschleudern und früh im Grab zu landen. Als mir langsam klar wurde, dass *ich* das eigentliche Problem bin, war das ein ziemlich ernüchternder Augenblick – es ist nicht einfach, sich einzugestehen, dass man selbst für die eigenen Probleme verantwortlich ist. Und es ist auch ziemlich peinlich.

Ich hatte mich von der Natur abgewandt und die einfachen, aber wahren Lektionen ignoriert, die wir als Kind gelernt haben. Iss Obst und Gemüse. Dies mag sich ganz einfach anhören, aber zu diesem Zeitpunkt aß ich kaum Gemüse; Gemüse war das, was ich zur Seite schob, um an das zu kommen, was ich eigentlich wollte, und Obst war meistens nur die Maraschino-Kirsche auf einem Eisbecher oder ein paar Beeren als Dekoration einer *richtigen* Nachspeise. Was würde passieren, wenn ich meinen Obst- und Gemüsekonsum von praktisch 0 auf 100 steigern würde? Das wäre ein ziemlich simples Experiment und würde zu einer klaren Aussage führen, richtig? Aber wie sollte ich das machen?

Der Gedanke, jeden Tag unaufhörlich Pflanzliches zu *essen*, war abschreckend, denn, wie jeder bestätigen kann, der mich gerade erst seit 10 Minuten kennt, ich bin immer in Eile. Mir kam der Gedanke, dass die schnellste und effizienteste Methode, meinen Körper mit Nährstoffen zu überschwemmen, wäre, Obst und Gemüse in Saftform zu konsumieren und mich für eine bestimmte Zeit nur davon zu ernähren. Meine Hoffnung war, dass dies mein System neu starten und mich wieder so gesund machen würde, wie ich es als Kind war.

Am Ende meiner Reise nahm ich keine Medikamente mehr ein, hatte all mein Übergewicht verloren und fühlte mich wie neugeboren. Mir war eine zweite Chance gegeben worden. Ich beschloss, meine Zeit und neu gewonnene Energie dafür einzusetzen, Menschen, denen es ähnlich ging wie mir, zu helfen und zu zeigen, dass es einen ebenso einfachen wie wirksamen Weg gibt, sein Wohlbefinden und seine Vitalität zurückzugewinnen. Die letzten Jahre haben alle meine bisherigen Erwartungen derart übertroffen, dass es fast absurd ist. Bis zum heutigen Zeitpunkt, wo ich dieses schreibe, haben bereits 11 Mio. Menschen auf der gesamten Welt *Fat, Sick & Nearly Dead* gesehen. Meine Bemühungen, Informationen und Ermutigung zu verbreiten, haben sich zu einem Unternehmen entwickelt, und mit Reboot with Joe (rebootwithjoe.com – auf Englisch) ist eine Online-Community entstanden. Millionen von Menschen wurden Tools und Rezepte in die Hand gegeben, und sie haben eine Gemeinschaft gegründet, die sie brauchten, um ihr Leben neu starten zu können. Ich habe auf der ganzen Welt Vorträge gehalten, und mich haben die persönlichen Geschichten, die die Menschen zwischen Auckland und Oakland mit mir geteilt haben, bewegt, inspiriert und mich auch bescheiden werden lassen.

Mein letztes Buch, *Reboot with Joe – Die Saftkur*, wurde sehr schnell ein großer Erfolg, teilweise weil die Menschen, die der Film angesprochen hatte, wissen wollten, wie sie den Plan, nach dem ich lebte, auf ihr eigenes Leben anwenden konnten. Wir stellten eine Reihe von Plänen zusammen, sodass verschiedene Möglichkeiten eines Reboots angeboten werden und jeder den Plan wählen kann, der am besten zu seinem Lebensstil passt. Einer der Vorteile einer Online-Community ist, dass man von den Kunden umgehend Feedback



ohne jegliche Filter erhält. Was mir Rebooter sagten (ich wette, Sie sind einer davon!), die meine Pläne in meinem How-to-Buch befolgt hatten, war zwiespältig.
Der eine Teil sagte: mehr davon.

Daher habe ich dieses Buch für diejenigen von Ihnen geschrieben, die mehr wollen – mehr Rezepte, mehr Unterstützung, mehr Informationen und mehr Abwechslung. Egal, ob es Ihr erster Reboot ist oder bereits der vierzehnte – das, was Sie in diesem Buch lesen, hilft bei der Umgewöhnung der Geschmackssinne und dabei, sich den Schleier von den Augen zu reißen und endlich selbst die Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Zukunft zu übernehmen. Und Sie werden feststellen, dass die Informationen auch nach dem Reboot noch nützlich sind und Ihnen zur Annahme der neuen Verhaltensweisen, Rezepte und Einstellungen verhelfen werden, sodass sie fester Bestandteil Ihres Lebens werden. Dieses Buch ist als Begleiter zu Ihrem Reboot-Plan gedacht (wenn Sie noch keinen haben, holen Sie sich ein Exemplar von *Reboot with Joe – Die Saftkur* oder besuchen Sie rebootwithjoe.com). Alle Rezepte in diesem Buch können als Ersatz für die Rezepte der Reboot-Pläne verwendet werden – so können Sie den Zeitraum der ausschließlich pflanzlichen Ernährung und Saftkur ganz nach Ihrem eigenen Geschmack anpassen! Wir haben die Rezepte farblich kodiert, um sicherzustellen, dass Sie auch bei wechselnden Rezepten immer noch ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen. Sie erhalten auch Informationen zu Krankheiten, da wir neben den Rezepten auch die diejenigen aufgeführt haben, die durch einen bestimmten Saft gelindert werden. Und wenn Sie sich in der Post-Reboot-Phase befinden, dann ist es hilfreich, Rezepte zur Hand zu haben, zu denen auch gut Fleisch und Beilagen passen, oder die man einfach so genießen kann.
Und als Zweites höre ich »Was nun«?

Meine Antwort auf »Was nun?« ist mein zweiter Film *Fat, Sick & Nearly Dead 2* (erschienen 2014). Darin wird die nächste Phase einer lebenslangen Reise behandelt, die auf die Entscheidung zur Veränderung folgt und die ich Ihnen gerne vorstellen möchte.

Sie sehen, dass ich Glück hatte. Ich bin auf eine Lösung gestoßen, die ganz einfach funktioniert. Rebooten hat mein Leben gerettet – nicht nur sind mir dadurch Lebensjahre geschenkt worden, sondern ich freue mich wieder am Leben, bin nicht mehr verzweifelt und hoffnungslos. Meine Lebenskraft ist zurückgekehrt, ein Ende mit Schrecken fürchte ich nicht mehr. Das Gleiche kann auch für Sie wahr werden. Ich habe ein Motto: »Nur der Aktive hat Glück.« Ich hoffe, dieses Buch hilft Ihnen dabei, aktiv zu werden und die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen.

Legen Sie los!

KOMPLETT VIOLETT

~ violetter Saft ~

SOMMER/HERBST

Herzkrankheiten, Krebs, Arthritis, Schilddrüse, Gastrointestinaltrakt, Leber

NÄHRWERT PRO PORTION

248	kcal	53 g	Kohlenhydrate	5 g	Ballaststoffe
1.039	kJ	1 g	Fett	38 g	Zucker
7 g	Protein	0 g	gesättigtes Fett	56 mg	Natrium

ZUTATEN

- ½ Fenchelknolle
- ½ Kopf Rotkohl
- 2 große Handvoll Weintrauben
- 1 grüner Apfel

ZITRUS-WINTERWÄRME

~ roter Saft ~

WINTER

Herzkrankheiten, Schlaganfall, hoher Cholesterinspiegel, Krebs, Autoimmunkrankheiten, Schilddrüse, Haut, Abwehrkräfte, Gastrointestinaltrakt, Leber

NÄHRWERT PRO PORTION

232	kcal	52 g	Kohlenhydrate	3 g	Ballaststoffe
971	kJ	1 g	Fett	29 g	Zucker
5 g	Protein	0 g	gesättigtes Fett	48 mg	Natrium

ZUTATEN

- 2 Blutorangen oder andere Orangen
- ½ rosa Grapefruit
- 1 Rote Bete
- 1 Süßkartoffel
- ½ Zitrone
- 2,5 cm Ingwerwurzel



KAROTTEN-AVOCADO-SUPPE

SOMMER/HERBST

Herzkrankheiten, Schlaganfall, Krebs, Arthritis, Migräne, Entzündungen/Schmerzen, Schilddrüse, Haut, Abwehrkräfte, Sehkraft

Ergibt 4 Portionen

NÄHRWERT PRO PORTION

290	kcal	**52 g**	Kohlenhydrate	**14 g**	Ballaststoffe
1.214	kJ	**8 g**	Fett	**17 g**	Zucker
6 g	Protein	**1 g**	gesättigtes Fett	**450 mg**	Natrium

ZUTATEN

500 ml	frischer Karottensaft in Bio-Qualität
1½	große Avocados (½ zum Garnieren)
1 EL	frischer Ingwer, gehackt
½ TL	Knoblauch, gehackt
¼ TL	Cayennepfeffer (oder mehr)
1 EL	Zitronensaft
1	Jalapeño, ohne Kerne
5	frische süße Minzeblätter, ohne Stiele
15–20	mittelgroße Basilikumblätter, ohne Stiele
1 Prise	rosa Himalaya-Salz

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. Glatt rühren.
3. Abschmecken, würzen und auf dem Herd erhitzen. An einem heißen Sommertag schmeckt diese Suppe auch bei Raumtemperatur bzw. leicht gekühlt.
4. Mit Avocadoscheiben und einem Minze- oder Basilikumblatt garnieren.

▶ (Ich bedanke mich bei Angela Von Buelow, Co-Moderatorin von JuicingRadio.com, für dieses Rezept.)

GEFÜLLTER WINTERKÜRBIS

WINTER

Herzkrankheiten, Schlaganfall, hoher Cholesterinspiegel, Krebs, Osteoporose, Arthritis, Allergien, Entzündung/Schmerzen, Sehkraft, Haut, Abwehrkräfte, Gedächtnis, Gastrointestinaltrakt, Leber, Menstruation/PMS/Menopause/PCOS, Gallenblase

Ergibt 2 Portionen

NÄHRWERT PRO PORTION

200	kcal	**33 g**	Kohlenhydrate	**7 g**	Ballaststoffe
836	kJ	**6 g**	Fett	**11 g**	Zucker
8 g	Protein	**1 g**	gesättigtes Fett	**60 mg**	Natrium

ZUTATEN

- 1 kleiner bis mittelgroßer Hokkaidokürbis, Oberteil abgeschnitten und Kerne entfernt
- ½ mittelgroße gelbe Zwiebel, gehackt
- 110 g Kirschtomaten, halbiert
- 40 g weiße Champignons, in Scheiben
- 1 Handvoll Spinat
- 4 große Rosenkohlröschen, halbiert
- ½ TL getrocknetes Basilikum, zerstoßen
- Olivenöl, zum Beträufeln
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C/Gas Stufe 4 vorheizen.
2. Zwiebeln, Tomaten, Pilze, Spinat und Rosenkohl in eine Rührschüssel geben. Mit Olivenöl beträufeln und Salz, Pfeffer und Basilikum darübergeben. Alle Zutaten in den Kürbis geben.
3. Den gefüllten Kürbis auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen und in den Ofen geben. Nach 90 Minuten prüfen, ob das Gemüse blubbernd kocht und das Kürbisfleisch weich wird. Der Kürbis sollte nach ca. 2 Stunden ganz gar sein.
4. Warm servieren.



Index

A

Ananas
  Ananaspower 110
  Ananassonne 120
  Coco-Colada 131
  Götterfunken 90
  Grüne Ananas 101
  Grünes Licht 120
  Limettenliebe 102
  Süßer Basilikum 143
  Tropische Minze 123
Antioxidantien 9, 11, 21, 22, 23, 31, 42, 58, 67
Äpfel 12, 13
  Brunnenkresse 126
  Cranberry und Blattkohlsalat 152
  Götterfunken 90
  Grüne Liebe 91
  Grüner Traum 93
  Grünes Kokoswasser 131
  Herbsternte 85
  Herbstrausch 85
  Herzschlag 95
  Herzwärmer 95
  Hochsprung 119
  Ingwerfeuer 138
  Joes Gemeiner Grüner 98
  Komplett Violett 86
  Morgengruß 105
  Picknickparty 109
  Regenbogengrün 114
  Sommerfrische 88
  Süß 'n' Scharf 121
Artischocke 43
Aubergine 50
Aufbewahren des Safts 10
Avocado 44
  Avocado Caprese Salat 149
  Frischer-Fenchel-und-Avocado-Salat 154
  Grüner Birnentraum 139
  Grüner Salat mit Guacamole 156
  Grünkohlsalat 157
  Karotten-Avocado-Suppe 168
  Mango-Avocado-Tomaten-Salat 160
  Raz-Avocado 143
  Rosmarin-Karotten-Leinsamen-Cracker 199
  Röstkarotten-Avocado-Salat 159
Avocado Caprese Salat 149

B

Bananen
  Bananen-Karotten-Zucchini-Muffins 193
  Gesunde Hundekekse 201
  Karottentraum 144
  Wer hat die Kokosnuss geklaut? 142
Basilikum
  Avocado Caprese Salat 149
  Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
  Herzschlag 95
  Karotten-Avocado-Suppe 168
  Süßer Basilikum 143
  Wassermelonen-Gazpacho 169
Beeren und Bete 135
Beilagen
  Birne-Rosenkohltraum 179
  Caprese-Grünkohl-Sauté 173
  Frühlingsgrün mit Garam Masala 177
  Grünkohl-Chips 174
  Knoblauch-Blumenkohl-Stampf 178
Birnen
  Birne-Rosenkohltraum 179
  Grüne Neune 124
  Grüner Birnentraum 139
  Grünes Grinsen 115
  Rosa Limonade 110
  Sommertraum 91
  Süßer Salbei 122
  Süß 'n' Scharf 121
Birne-Rosenkohltraum 179
Blattgemüse, grün
  Zubereitung 58
Blattkohl 49
  Cranberry und Blattkohlsalat 152
  Frühlingsgrün mit Garam Masala 177
Blumenkohl 47
  Blumenkohlsuppe 165
  Knoblauch-Blumenkohl-Stampf 178

Bohnen, grün
  Gesundbohnen 88
Bohnen, schwarz
  Bratlinge aus Trester von Schwarzen Bohnen und Quinoa 196
Brokkoli 45
  Brokkolifest 102
  Helle Freude 114
  Herzschlag 95
  Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
  Tomaten-Basilikum-Spaghettikürbis 186
Brunnenkresse 126
  Ananaspower 110
  Brunnenkresse 126
Butternusskürbis 46
  Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150
  Herbsternte 85

C

Cantaloupe
  Grüne Neune 124
  Sommertraum 91
Caprese-Grünkohl-Sauté 173
Champignons
  Gefüllter Winterkürbis 182
  Süßkartoffelbratlinge 184
Clean Fifteen 41
Clementinen
  Weihnachtsfreude 98
Coco-Colada 131
Coole Kumquat 100
Cranberries
  Cranberry und Blattkohlsalat 152
Cranberries, getrocknet
  Birne-Rosenkohltraum 179
  Grünkohlsalat 157
Cranberry und Blattkohlsalat 152
Cremige Pastinakensuppe 166

D

Datteln
  Bananen-Karotten-Zucchini-Muffins 193
Diabetes 70, 71, 207
Dirty Dozen plus 41
Dunkel und Stürmisch 89

E

Eichelkürbis 43
Einkaufen
  Obst und Gemüse 36
  Vor dem 36
Entsaften 13
  oder Pürieren 33
Erdbeeren
  Beeren und Bete 135
  Brokkolifest 102
  Erdbeer-Kokoswasser 132
  Herbstrausch 85
  Morgenkuss 106
  Raz-Avocado 143
  Rosa Limonade 110
  Sommerfrische 88
Erdbeer-Kokoswasser 132

F

Fenchel 51
  Fenchel und Gewürze 93
  Frischer-Fenchel-und-Avocado-Salat 154
  Hochsprung 119
  Komplett Violett 86
  Kriegerin 124
  Süß 'n' Scharf 121
Fenchel und Gewürze 93
Feuerrot 138
Flavonoide 10
Frischer-Fenchel-und-Avocado-Salat 154
Frühlingsgrün mit Garam Masala 177
Frühlingszwiebeln 55
  Gebackene Zucchini mit Kräutern 181

G

Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
Gefüllter Winterkürbis 182
Gelbe Bete
  Picknickparty 109
Gemüsebällchen 200
Gesundbohnen 88
Gesunde Hundekekse 201
Glutenfrei 78
Gojibeeren
  Beeren und Bete 135
Götterfunken 90

Granatapfel
Feuerrot 138
Immergrün-Salat 153
Pink Pom-Pom 140
Weihnachtsfreude 98
Grapefruit
Picknickparty 109
Süßsauer 121
Zitrus-Winterwärme 86
Grüne Ananas 101
Grüne Bohnen 51
Grüne Liebe 91
Grüne Neune 124
Grüner Birnentraum 139
Grüner Pfirsichriese 94
Grüner Salat mit Guacamole 156
Grüner Traum 93
Grünes Grinsen 115
Grünes Kokoswasser 131
Grünes Licht 120
Grünkohl 52
Ananaspower 110
Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150
Caprese-Grünkohl-Sauté 173
Dunkel und Stürmisch 89
Fenchel und Gewürze 93
Grüne Liebe 91
Grüner Pfirsichriese 94
Grünes Kokoswasser 131
Grünkohl-Chips 174
Grünkohl-Kürbis-Salat mit Petersilien-Gremolata 147
Grünkohlsalat 157
Hochsprung 119
Immergrün-Salat 153
Joes Gemeiner Grüner 98
Regenbogengrün 114
Reingrün 113
Süß 'n' Scharf 121
Untertauchen 90
Grünkohl-Chips 174
Grünkohl-Kürbis-Salat mit Petersilien-Gremolata 147
Grünkohlsalat 157
Gurken 50
Gesundbohnen 88
Grüne Liebe 91
Grüne Neune 124
Grüner Birnentraum 139
Grüner Traum 93
Grünes Grinsen 115
Grünes Kokoswasser 131
Grünkohlsalat 157
Gurkentraum Melone 108
Honigmelone 97
Ingwerfeuer 138
Joes Gemeiner Grüner 98
Lebenselixier 105
Limettenliebe 102
Melone-Gurke 136
Pflaumentraum 109
Picknickparty 109
Reingrün 113
Rote Bete-Tango 126
Sommerschein 119
Tropische Minze 123
Untertauchen 90
Wassermelonen-Gazpacho 169
Gurkentraum Melone 108

H

Halloweennacht 123
Hauptgerichte
Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
Gefüllter Winterkürbis 182
Süßkartoffelbratlinge 184
Tomaten-Basilikum-Spaghettikürbis 186
Zucchininudeln mit frischer Kräutertomatensauce 188
Helle Freude 114
Herbsternte 85
Herbstrausch 85
Herzschlag 95
Herzschmerz 96
Herzwärmer 95
Himbeeren
Beeren und Bete 135
Raz-Avocado 143
Hochsprung 119
Hokkaidokürbis
Gefüllter Winterkürbis 182
Honigmelone 97
Gurkentraum Melone 108
Honigmelone 97
Honigtau-Ambrosia 140

Honigmelone...
Lebenselixier 105
Melone-Gurke 136
Honigtau-Ambrosia 140

I

Immergrün-Salat 153
Ingwer
Ananassonne 120
Fenchel und Gewürze 93
Grüner Pfirsichriese 94
Herbsternte 85
Herzschmerz 96
Herzwärmer 95
Ingwerfeuer 138
Joes Gemeiner Grüner 98
Karotten-Avocado-Suppe 168
Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
Neuanfang 106
Sommertraum 91
Tropische Minze 123
Untertauchen 90
Zitrus-Winterwärme 86
Ingwerfeuer 138

J

Jicama (Yambohne) 51
Joes Gemeiner Grüner 98

K

Karotten 47
Bananen-Karotten-Zucchini-Muffins 193
Brokkolifest 102
Fenchel und Gewürze 93
Götterfunken 90
Grüne Neune 124
Grüner Pfirsichriese 94
Grünkohlsalat 157
Halloweennacht 123
Helle Freude 114
Herbstrausch 85
Herzwärmer 95
Karottentraum 144
Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
Morgengruß 105
Morgenkuss 106
Neuanfang 106
Orangentraum 100
Regenbogengrün 114
Rosmarin-Karotten-Leinsamen-Cracker 199
Röstkarotten-Avocado-Salat 159
Scharfe Süßkartoffel 116
Sommerschein 119
Würzige Wurzelsuppe 170
Karotten-Avocado-Suppe 168
Karottentraum 144
Kartoffeln
Cremige Pastinakensuppe 166
Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
Kirschen
Beeren und Bete 135
Knoblauch-Blumenkohl-Stampf 178
Kochtechniken 58
Kohl 47
Reingrün 113
Kokosöl 42
Kokoswasser-Säfte
Coco-Colada 131
Erdbeer-Kokoswasser 132
Grünes Kokoswasser 131
Limetten-Kokoswasser 133
Komplett Violett 86
Koriander
Limettenliebe 102
Paprika-Chili-Feuer 113
Kriegerin 124
Kumquats
Immergrün-Salat 153
Kürbis 54
Grünkohl-Kürbis-Salat mit Petersilien-Gremolata 147

L

Lauch 52
Würzige Wurzelsuppe 170
Lauchblätter 13
Lebenselixier 105
Leinsamen
Gemüsebällchen 200
Rosmarin-Karotten-Leinsamen-Cracker 199
Limetten
Brunnenkresse 126
Grüner Traum 93

Grünes Licht 120
Hochsprung 119
Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
Paprika-Chili-Feuer 113
Reingrün 113
Süßer Salbei 122
Untertauchen 90
Wassermelone-Minze-Salat 163
Wer hat die Kokosnuss geklaut? 142
Limetten-Kokoswasser 133
Limettenliebe 102
Löwenzahn 50
Limettenliebe 102

M

Mais 49
Mandarinen
Scharfe Süßkartoffel 116
Mango 11, 12
Mango-Avocado-Tomaten-Salat 160
Mangold 49
Herzschlag 95
Herzwärmer 95
Melone-Gurke 136
Milchfrei 78
Minze
Coco-Colada 131
Erdbeer-Kokoswasser 132
Karotten-Avocado-Suppe 168
Lebenselixier 105
Picknickparty 109
Rosa Limonade 110
Tropische Minze 123
Wassermelone-Minze-Salat 163
Morgengruß 105
Morgenkuss 106

N

Neuanfang 106

O

Obst und Gemüse
Clean Fifteen 41
Dirty Dozen plus 41
einkaufen 36
Entsaften 13
Lagern 38
Schälen oder nicht schälen 10
Vorbereitung 14
waschen 39
zuhause lagern 38
Orangen
Cranberry und Blattkohlsalat 152
Frischer-Fenchel-und-Avocado-Salat 154
Halloweennacht 123
Helle Freude 114
Herzschmerz 96
Kriegerin 124
Morgenkuss 106
Orangentraum 100
Pink Pom-Pom 140
Reingrün 113
Rote Bete-Tango 126
Sommerschein 119
Weihnachtsfreude 98
Zitrus-Winterwärme 86
Orangentraum 100

P

Pak Choi 45
Paleo 78
Paprika 45
Fenchel und Gewürze 93
Gemüsebällchen 200
Grünkohlsalat 157
Halloweennacht 123
Morgengruß 105
Neuanfang 106
Orangentraum 100
Paprika-Chili-Feuer 113
Paprika-Chili-Feuer 113
Pastinaken 54
Cremige Pastinakensuppe 166
Würzige Wurzelsuppe 170
Pescetarismus 79
Petersilie
Dunkel und Stürmisch 89
Grüne Liebe 91
Grüner Traum 93
Grünkohl-Kürbis-Salat mit Petersilien-Gremolata 147
Ingwerfeuer 138
Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
Untertauchen 90
Zucchininudeln mit frischer Kräutertomatensauce 188

Pfirsich
Grüner Pfirsichriese 94
Sommerschein 119
Pflaumen
Pflaumentraum 109
Pflaumentraum 109
Picknickparty 109
Pilze 53
Pink Pom-Pom 140

Q

Quinoa
Bratlinge aus Trester von Schwarzen Bohnen und Quinoa 196

R

Radieschen 54
Süß 'n' Scharf 121
Raz-Avocado 143
Regenbogengrün 114
Reingrün 113
Rohkost 79
Römersalat
Frischer-Fenchel-und-Avocado-Salat 154
Grünes Licht 120
Herbstrausch 85
Herzschmerz 96
Untertauchen 90
Weihnachtsfreude 98
Rosa Limonade 110
Rosenkohl 46
Birne-Rosenkohltraum 179
Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150
Gefüllter Winterkürbis 182
Rosmarin-Karotten-Leinsamen-Cracker 199
Röstkarotten-Avocado-Salat 159
Rote Bete 44
Beeren und Bete 135
Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150
Feuerrot 138
Herzschlag 95
Herzschmerz 96
Herzwärmer 95
Morgenkuss 106
Neuanfang 106
Rote Bete-Tango 126
Weihnachtsfreude 98
Zitrus-Winterwärme 86
Rote Bete-Tango 126
Rotkohl
Frischer-Fenchel-und-Avocado-Salat 154
Komplett Violett 86
Kriegerin 124
Weihnachtsfreude 98
Rüben 57
Grüne Neune 124
Rucola (Rauke) 43
Raz-Avocado 143
Röstkarotten-Avocado-Salat 159

S

Saft
Aufbewahren 10
Wie mache ich Saft? 8
Zutaten ersetzen 26
Säfte
Ananaspower 110
Ananassonne 120
Brunnenkresse 126
Coole Kumquat 100
Dunkel und Stürmisch 89
Fenchel und Gewürze 93
Gesundbohnen 88
Götterfunken 90
Grüne Ananas 101
Grüne Liebe 91
Grüne Neune 124
Grüner Pfirsichriese 94
Grüner Traum 93
Grünes Grinsen 115
Grünes Licht 120
Gurkentraum Melone 108
Halloweennacht 123
Helle Freude 114
Herbsternte 85
Herbstrausch 85
Herzschlag 95
Herzschmerz 96
Herzwärmer 95
Hochsprung 119
Honigmelone 97
Joes Gemeiner Grüner 98
Ka-To-Bro-Pe-Saft 103

Säfte...
Komplett Violett 86
Kriegerin 124
Lebenselixier 105
Limettenliebe 102
Morgengruß 105
Morgenkuss 106
Neuanfang 106
Orangentraum 100
Paprika-Chili-Feuer 113
Pflaumentraum 109
Picknickparty 109
Regenbogengrün 114
Reingrün 113
Rosa Limonade 110
Rote Bete-Tango 126
Scharfe Süßkartoffel 116
Sommerfrische 88
Sommerschein 119
Sommertraum 91
Süßer Salbei 122
Süß 'n' Scharf 121
Süßsauer 121
Tropische Minze 123
Untertauchen 90
Weihnachtsfreude 98
Zitrus-Winterwärme 86
Salat 53
Salate
Avocado Caprese Salat 149
Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150
Cranberry und Blattkohlsalat 152
Frischer-Fenchel-und-Avocado-Salat 154
Grüner Salat mit Guacamole 156
Grünkohl-Kürbis-Salat mit Petersilien-Gremolata 147
Grünkohlsalat 157
Immergrün-Salat 153
Mango-Avocado-Tomaten-Salat 160
Röstkarotten-Avocado-Salat 159
Wassermelone-Minze-Salat 163
Salbei
Süßer Salbei 122
Scharfe Süßkartoffel 116
Schilddrüsenbeschwerden 66, 67
Selbstgemachte Trester-Gemüse-brühe 191
Sellerie 48
Ananaspower 110
Ananassonne 120
Brunnenkresse 126
Coco-Colada 131
Cremige Pastinakensuppe 166
Dunkel und Stürmisch 89
Grüne Liebe 91
Grünes Kokoswasser 131
Grünes Licht 120
Gurkentraum Melone 108
Helle Freude 114
Herzschlag 95
Joes Gemeiner Grüner 98
Lebenselixier 105
Melone-Gurke 136
Morgenkuss 106
Paprika-Chili-Feuer 113
Pflaumentraum 109
Regenbogengrün 114
Reingrün 113
Sommerfrische 88
Sommerschein 119
Süßer Salbei 122
Süßsauer 121
Untertauchen 90
Smoothies
Beeren und Bete 135
Feuerrot 138
Grüner Birnentraum 139
Honigtau-Ambrosia 140
Ingwerfeuer 138
Karottentraum 144
Melone-Gurke 136
Pink Pom-Pom 140
Raz-Avocado 143
Süßer Basilikum 143
Sommerfrische 88
Sommerschein 119
Sommertraum 91
Sonnenblumenkerne
Rosmarin-Karotten-Leinsamen-Cracker 199
Spaghettikürbis 55
Tomaten-Basilikum-Spaghettikürbis 186
Spargel 44

Spinat 55
Erdbeer-Kokoswasser 132
Gefüllter Winterkürbis 182
Gesundbohnen 88
Grüne Ananas 101
Grüne Neune 124
Grüner Birnentraum 139
Grüner Salat mit Guacamole 156
Grüner Traum 93
Grünes Grinsen 115
Grünes Licht 120
Honigmelone 97
Honigtau-Ambrosia 140
Immergrün-Salat 153
Ingwerfeuer 138
Orangentraum 100
Pink Pom-Pom 140
Rosa Limonade 110
Röstkarotten-Avocado-Salat 159
Rote Bete-Tango 126
Süßsauer 121
Untertauchen 90
Wassermelone-Minze-Salat 163
Wer hat die Kokosnuss geklaut? 142
Sprossen 56
Staudensellerie 48
Staudensellerieblätter
Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
Suppen
Blumenkohlsuppe 165
Cremige Pastinakensuppe 166
Karotten-Avocado-Suppe 168
Wassermelonen-Gazpacho 169
Würzige Wurzelsuppe 170
Süßer Basilikum 143
Süßer Salbei 122
Süßkartoffelbratlinge 184
Süßkartoffeln 56
Götterfunken 90
Halloweennacht 123
Karottentraum 144
Limetten-Kokoswasser 133
Scharfe Süßkartoffel 116
Sommertraum 91
Süßkartoffelbratlinge 184
Würzige Wurzelsuppe 170
Zitrus-Winterwärme 86
Süß 'n' Scharf 121
Süßsauer 121

T

Thai-Gemüsebrühe 192
Tomaten 56
Avocado Caprese Salat 149
Caprese-Grünkohl-Sauté 173
Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
Gefüllter Winterkürbis 182
Grüner Salat mit Guacamole 156
Grünkohlsalat 157
Ka-To-Bro-Pe-Saft 103
Mango-Avocado-Tomaten-Salat 160
Sommerschein 119
Tomaten-Basilikum-Spaghettikürbis 186
Wassermelonen-Gazpacho 169
Zucchininudeln mit frischer Kräutertomatensauce 188
Tomaten-Basilikum-Spaghettikürbis 186
Trester (Fruchtfleisch) 29
Bananen-Karotten-Zucchini-Muffins 193
Bratlinge aus Trester von Schwarzen Bohnen und Quinoa 196
Gemüsebällchen 200
Gesunde Hundekekse 201
Rosmarin-Karotten-Leinsamen-Cracker 199
Selbstgemachte Trester-Gemüsebrühe 191
Thai-Gemüsebrühe 192
Tropische Minze 123

U

Untertauchen 90

V

Vegane Ernährung 79
Vegetarische Ernährung 79
Vorbereitung
Gemüse 14
Kräuter und Gewürze 24
Obst 19

W

Waschen
Obst und Gemüse 39

Wassermelone 11
Kriegerin 124
Wassermelone-Minze-Salat 163
Wassermelonen-Gazpacho 169
Wassermelone-Minze-Salat 163
Wassermelonen-Gazpacho 169
Weihnachtsfreude 98
Weintrauben
Grüne Liebe 91
Grünes Grinsen 115
Komplett Violett 86
Weißkohl
Picknickparty 109
Rosa Limonade 110
Süßer Salbei 122
Wer hat die Kokosnuss geklaut? 142
Würzige Wurzelsuppe 170

Z

Zitronen
Dunkel und Stürmisch 89
Gesundbohnen 88
Grüne Ananas 101
Herbstrausch 85
Herzschlag 95
Honigmelone 97
Joes Gemeiner Grüner 98
Morgengruß 105
Rosa Limonade 110
Zitrus-Winterwärme 86
Zitronengras
Grüner Birnentraum 139
Thai-Gemüsebrühe 192
Zitrus-Winterwärme 86
Zucchini 57
Bananen-Karotten-Zucchini-Muffins 193
Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
Gemüsebällchen 200
Grüne Liebe 91
Grünkohl-Kürbis-Salat mit Petersilien-Gremolata 147
Sommerfrische 88
Untertauchen 90
Zucchininudeln mit frischer Kräutertomatensauce 188
Zucchini, gelb
Picknickparty 109
Zucchininudeln mit frischer Kräutertomatensauce 188
Zuckerschoten 56
Wassermelone-Minze-Salat 163
Zwiebeln 53

Joe Cross

Reboot with Joe - Das Kochbuch zur Saftkur

Jede Menge Rezepte für köstliche Säfte, Smoothies und pflanzliche Gerichte für den Neustart

229 Seiten, geb.
erscheint 2018

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de