

Joe Cross

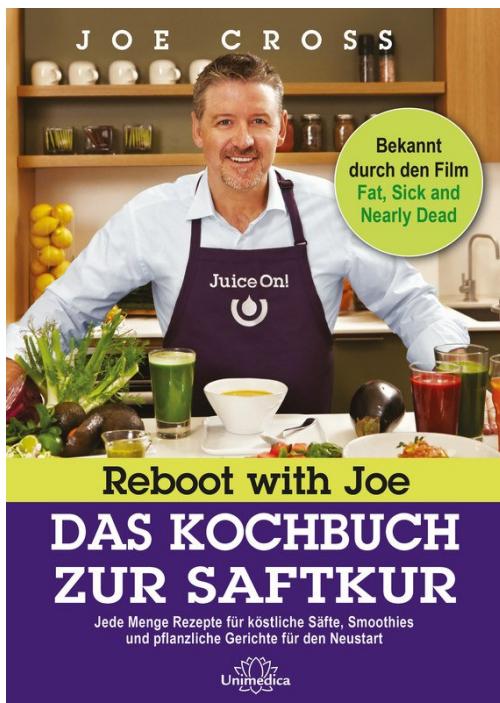
**Reboot with Joe - Das Kochbuch zur
Saftkur**

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

<i>Haftungsausschluss</i>	xi	<i>Wie verwende ich dieses Buch?</i>	4
<i>Danksagung</i>	xii	<i>Täglicher Reboot-Leitfaden</i>	5
<i>Einleitung</i>	1		
EINS SAFTHERSTELLUNG 6			
<i>Wie mache ich Saft?</i>	8	<i>Wie man Saft-Zutaten ersetzen kann</i> .	26
<i>Tipps zum Aufbewahren des Safts</i> . .	10	<i>Ein Wort zum Fruchtfleisch (Trester)</i> .	29
<i>Schälen oder nicht schälen?</i>	10	<i>Wie findet man die nahrhaftesten und</i>	
<i>Sie möchten keinen Saft daraus machen?</i>		<i>besten Rohstoffe?</i>	30
<i>Sie können sie auch essen!</i>	12	<i>Entsaften und Pürieren –</i>	
<i>Obst und Gemüse entsaften</i>	13	<i>was ist der Unterschied?</i>	33
ZWEI EINKAUFEN UND KOCHEN 34			
<i>Obst und Gemüse einkaufen</i>	36	<i>Kokosöl</i>	42
<i>Obst und Gemüse zu Hause lagern</i> . .	38	<i>Für einen Reboot geeignete</i>	
<i>Obst und Gemüse waschen</i>	39	<i>Gemüsearten</i>	43
<i>Bio-Qualität, lokale Erzeugnisse oder</i>		<i>Grundlegende Kochtechniken</i>	58
<i>konventioneller Anbau?</i>	40	<i>Zubereitung von grünem Blattgemüse</i> 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	Joes Gemeiner Grüner	98
Herbstrausch	85	Orangentraum	100
Komplett Violett	86	Coole Kumquat	100
Zitrus-Winterwärme	86	Grüne Ananas	101
Gesundbohnen	88	Limettenliebe	102
Sommerfrische	88	Brokkolifest	102
Dunkel und Stürmisch	89	Ka-To-Bro-Pe-Saft	103
Untertauchen	90	Lebenselixier	105
Götterfunken	90	Morgengruß	105
Grüne Liebe	91	Morgenkuss	106
Sommertraum	91	Neuanfang	106
Fenchel und Gewürze	93	Gurkentraum Melone	108
Grüner Traum	93	Pflaumentraum	109
Grüner Pfirsichriese	94	Picknickparty	109
Herzschlag	95	Ananaspower	110
Herzwärmer	95	Rosa Limonade	110
Herzschmerz	96	Paprika-Chili-Feuer	113
Honigmelone	97	Reingrün	113
Weihnachtsfreude	98	Regenbogengrün	114



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

► KOKOSWASSER-SÄFTE 128

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



► SMOOTHIES 134

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

► SALATE 146

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



► SUPPEN 164

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

► BEILAGEN 172

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



► HAUPTGERICHE 180

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

► TRESTER 190

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

ANHANG

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

EINLEITUNG

SIEBZIG PROZENT aller Krankheiten werden durch den Lebensstil verursacht¹. 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 einzustehen, 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 Gemüsekonsument 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 könnten. 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

- 1/2 Fenchelknolle
- 1/2 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
- 1/2 rosa Grapefruit
- 1 Rote Bete
- 1 Süßkartoffel
- 1/2 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	1g	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 Cholesterin-Spiegel, 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 | 4 | große Rosenkohlröschen, halbiert |
| 1/2 | mittelgroße gelbe Zwiebel, gehackt | 1/2 TL | getrocknetes Basilikum, zerstoßen |
| 110 g | Kirschtomaten, halbiert | | Olivenöl, zum Beträufeln |
| 40 g | weiße Champignons, in Scheiben | | Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Belieben |
| 1 | Handvoll Spinat | | |

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 Backpapier 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
 Süßes 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
 Süßes 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

B
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
Halloweenacht 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
Halloweenacht 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

- 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 Stürmischt 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
 Röstkartoffeln-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
 Halloweenacht 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-Kartoffeln-Zucchini-
 Muffins 193
 Bratlinge aus Trester von Schwarzen
 Bohnen und Quinoa 196
 Gemüsebällchen 200
 Gesunde Hundekekse 201
 Rosmarin-Kartoffeln-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

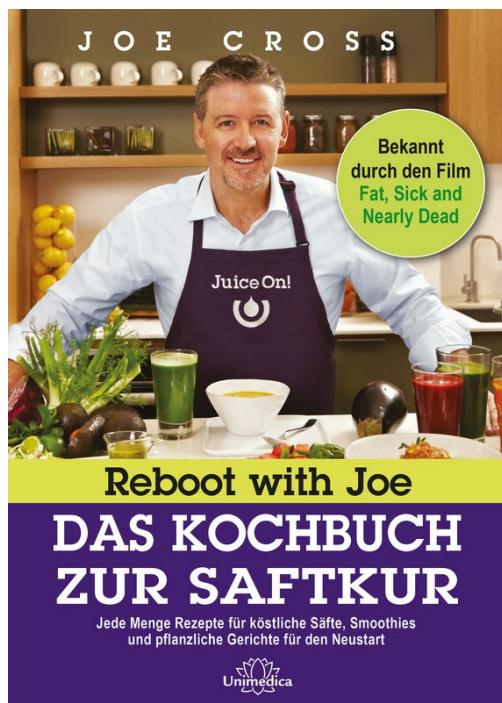
Joe Cross

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