

# Ocean Robbins

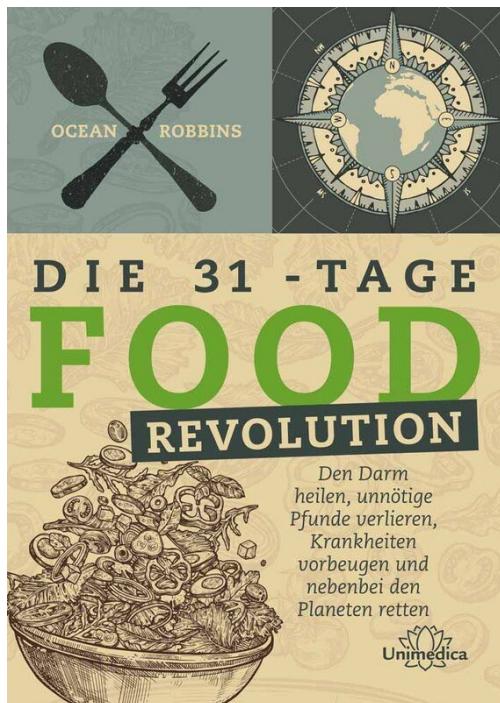
## Die 31 - Tage FOOD Revolution

Leseprobe

[Die 31 - Tage FOOD Revolution](#)

von [Ocean Robbins](#)

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](mailto: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

# **Inhaltsverzeichnis**

|                  |     |
|------------------|-----|
| Vorwort .....    | vii |
| Einleitung ..... | xii |

## **TEIL EINS: ENTGIFTUNG**

|  |    |
|--|----|
| 1. Der Food-Revolution-Ernährungsplan .....  | 14 |
| 2. Finden Sie heraus, was für Sie das Richtige ist .....                                 | 25 |
| 3. Lebensmittel, die Sie essen sollten, und Lebensmittel,<br>die Sie meiden sollten..... | 34 |
| 4. Stimmen Sie mit Ihrem Geld ab .....   | 50 |
| 5. Gewöhnen Sie sich gesunde Essgewohnheiten an.....                                     | 57 |
| 6. Sie verdienen ein giftfreies Zuhause.....   | 67 |
| 7. Wie Sie Ihre Küche zu einem gesunden Ort der<br>Freude machen .....                   | 74 |

## **TEIL ZWEI: ERNÄHRUNG**

|   |     |
|---|-----|
| 8. Ernährung als Kampfansage gegen den Krebs .....          | 86  |
| 9. Heilen Sie Ihren Darm .....                              | 95  |
| 10. Sabotiert das Frühstück Ihren Tag?.....                 | 108 |
| 11. Die besten Snacks der Welt .....                        | 113 |
| 12. Wie man es lernt, Gemüse zu lieben.....                 | 121 |
| 13. Die gesündeste Art, Speisen Geschmack hinzuzufügen..... | 127 |
| 14. Gesundes und Leckeres genießen .....                    | 133 |
| 15. Die Wahrheit über Getreide und Gluten.....              | 145 |
| 16. Hülsenfrüchte für ein langes Leben .....                | 152 |
| 17. Wie sieht es mit Fleisch und Milchprodukten aus?.....   | 161 |

## **TEIL DREI: NETZWERK**

|   |     |
|---|-----|
| 18. Bringen Sie Freunde und Familienangehörige mit .....                                      | 178 |
| 19. Finden Sie einen Verbündeten, der Sie dabei unterstützt, sich<br>gesund zu ernähren ..... | 186 |

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 20. | Bilden Sie ein Team und bereiten Sie gemeinsam gesunde Gerichte zu . . . . . | 190 |
| 21. | Essen Sie gut, wenn Sie auswärts essen . . . . .                             | 195 |
| 22. | Die faszinierende Neurowissenschaft der Dankbarkeit . . . . .                | 206 |
| 23. | Ernähren wir unsere Kinder gut . . . . .                                     | 211 |
| 24. | Was ist mit dem Mittagessen in Schulen? . . . . .                            | 218 |

#### TEIL VIER: TRANSFORMATION

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 25. | Gentechnisch veränderte Nahrungsmittel und die Lebensmittelriesen . . . . .                   | 229 |
| 26. | Sind Bio-Produkte ihren Preis wert? . . . . .   | 241 |
| 27. | Die einfache Maßnahme, selber Lebensmittel anzubauen . . . . .                                | 249 |
| 28. | Für eine gesunde Welt essen . . . . .   | 257 |
| 29. | Setzen Sie auf Lebensmittel, bei deren Erzeugung keine Grausamkeit zum Einsatz kommt. . . . . | 268 |
| 30. | Setzen Sie sich für gesunde Lebensmittel für alle ein . . . . .                               | 280 |
| 31. | Nutzen Sie den Tag: Zeit zum Handeln . . . . .  | 291 |

#### REZEPTE FÜR DIE GESUNDHEIT

|   |     |
|---|-----|
| Frühstücksrezepte . . . . .             | 298 |
| Snacks und Zwischenmahlzeiten . . . . . | 306 |
| Leckere Suppen und Eintöpfe . . . . .   | 312 |
| Salate und Dressings . . . . .          | 320 |
| Hauptgerichte und Gemüse . . . . .      | 326 |
| Leckereien und Desserts . . . . .       | 336 |
| Food-Revolution-Speiseplan . . . . .    | 343 |

#### ANHANG

|   |     |
|---|-----|
| Organisationen, die Gutes tun . . . . .             | 344 |
| Schließen Sie sich der Food Revolution an . . . . . | 350 |
| Über den Autor . . . . .                            | 351 |
| Danksagungen . . . . .                              | 352 |
| Referenzen . . . . .                                | 354 |
| Index . . . . .                                     | 374 |

# Vorwort

von Dr. Joel Fuhrman

Als ich erfuhr, dass Ocean Robbins ein Buch schreibt, war ich begeistert, denn seine Stimme wird in diesen Zeiten dringend benötigt. Sie können dem, was Ocean sagt, vertrauen. Er ist ein angesehener Wortführer einer Ernährungsbewegung, der es sich zur Lebensaufgabe gemacht hat, andere und die anfällige, problembeladene Welt, in der wir leben, auf einen besseren Weg zu bringen.

Wir sehen uns einer Ernährungskrise gegenüber, deren Tentakeln alle Aspekte unserer Gesellschaft tief durchdringen. Dies betrifft nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern auch die Probleme künftiger Generationen. Die Entscheidungen, die wir heute treffen, könnten tatsächlich den Ausschlag dafür geben, ob die Menschheit die kommenden hundert Jahre überlebt. Es ist dringend geboten, dass wir uns der sich anhäufenden Beweise bewusst werden und Maßnahmen ergreifen.

Viele Leute wissen, dass Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Demenz und Krebs überwiegend die Folge schlechter Ernährungsentscheidungen sind. Doch die meisten Leute wissen nichts über den Zusammenhang zwischen industriell verarbeiteten Lebensmitteln, verminderter Intelligenz<sup>1</sup> und psychischen Erkrankungen.<sup>2</sup> Sie mögen sich auch nicht dessen bewusst sein, dass stark verarbeitete industriell hergestellte Lebensmittel bei der heute verbreiteten Ernährungsweise einen Großteil der Kalorien liefern und Essstörungen und emotionales Überessen fördern, was es schwer machen kann, selbstzerstörende Essgewohnheiten wieder abzulegen. Sie mögen entsetzt sein zu erfahren, dass Fast-Food-Sucht und der Verzehr von Junkfood das Risiko erhöhen, drogenabhängig oder sogar kriminell zu werden.<sup>3</sup> Schlechte Ernährungsgewohnheiten bewirken zudem Veränderungen unserer DNA, die, wenn wir sie an unsere Kinder weitergeben, das Risiko erhöhen, dass diese unter Autismus, Lernschwierigkeiten oder Geburtsfehlern leiden oder an Krebs im Kindesalter erkranken.<sup>4</sup> Es ist dringend geboten, dass Sie sich mit diesen Erkenntnissen vertraut machen, damit Sie sich selbst und Ihre Angehörigen vor unnötigen Tragödien bewahren können.

Kalorienreiche, industriell verarbeitete Lebensmittel erhöhen ungeachtet Ihres Körpergewichts Ihr Risiko, an Krebs zu erkranken. Von einigen Krebsarten nimmt man an, dass sie mit dem Körpergewicht in Zusammenhang stehen, was bedeutet, dass zusätzliches Körperfett das Risiko erhöht, an diesen Krebsarten zu erkranken. Dabei handelt es sich unter anderem um Dickdarmkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Gebärmutterkrebs, Eierstock-

krebs, Leberkrebs, Nierenkrebs, Gallenblasenkrebs und postmenopausalen Brustkrebs.<sup>5</sup> Doch vor Kurzem kamen Wissenschaftler, die einen Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Krebserkrankung untersuchten, zu einem nicht erwarteten Befund: einem erhöhten Risiko von Frauen, an einer dieser Krebsarten zu erkranken, die nicht übergewichtig waren, sich jedoch mit nährwertarmen kalorienreichen Lebensmitteln ernährten.<sup>6</sup> Selbst wenn Sie nicht fettleibig sind, schädigt Junkfood Ihre Gesundheit. Diese Erkenntnis wurde durch eine im Rahmen der Women's Health Initiative durchgeführten Studie bestätigt, bei der 92.000 postmenopausale Frauen über einen Zeitraum von 15 Jahren beobachtet wurden.

Selbst ein moderater Verzehr von Fast Food oder industriell hergestelltem Gebäck verdoppelt das Risiko, an einer Depression zu erkranken<sup>7</sup>, und der Verzehr von nur einer einzigen Portion Pommes frites wöchentlich erhöht wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge das Brustkrebsrisiko bei Frauen um 27 Prozent.<sup>8</sup> Langfristig können sogenannte „Frankensteinfoods“, stark verarbeitete gentechnisch veränderte Nahrungsmittel, tödlich sein. Fast Food ist wie Asbest vor 20 Jahren: ein weitverbreiteter stiller Killer.

Das Geheimnis, das einem langen, nicht von krankheitsbedingten Leiden beeinträchtigten Leben zugrunde liegt, ist eine Ernährung, die reich an Nährstoffen und eher kalorienarm ist. Dies ist die Quelle meiner Gesundheitsgleichung:  $G=N/K$  (Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien). Die Aufnahme vieler Mikronährstoffe im Verhältnis zu den konsumierten Kalorien bildet die Grundlage einer gesunden Ernährung.

Das Risiko, das mit dem Verzehr ungesunder Nahrungsmittel einhergeht, wird durch die medizinischen Versorgungssysteme nochmals erhöht – und durch den weitverbreiteten Glauben, dass die Einnahme von Medikamenten gegen zu hohen Blutdruck, zu hohe Cholesterinwerte und zu hohe Blutzuckerwerte die beste Möglichkeit ist, die Folgen unserer Ernährungsdummheiten zu bekämpfen. Die medizinische Versorgung ist aufgrund medizinischer Irrtümer die dritthäufigste Todesursache in den USA.<sup>9</sup> Außerdem lässt es die Verabreichung von Medikamenten zudem so erscheinen, als ob die Menschen, die sie einnehmen, auf der sicheren Seite wären, weil sie bei bestimmten Messungen und Tests niedrigere Werte haben. Diese Testergebnisse erlauben es den Leuten, sich ihr selbstzerstörerisches Essverhalten schönzureden (und es fortzusetzen). Schlimmer noch: Diese unverdienten „guten“ Testergebnisse schwächen die Motivation, die Essgewohnheiten zu ändern und die Gesundheit dadurch zu fördern. Wenn es überhaupt keine Medikamente gäbe, die man verbreichen könnte, würden die Ärzte und Gesundheitsexperten ihren Patienten vielleicht unnachgiebig und erfolgreich lebensrettende Änderungen ihrer Ernährungsweise nahebringen. Bei den meisten chronischen Krankheiten

ist eine umfassend gute Ernährung hundertmal wirksamer als die Einnahme von Medikamenten, und es ist die einzige Möglichkeit, sich nachhaltig vor Herzerkrankungen, Schlaganfällen, Demenz und sogar Krebs zu schützen.

Wenn Sie den Weg gehen, der in diesem Buch beschrieben wird, und sich auf eine Weise ernähren, die sich durch eine hohe Menge und eine große Vielfalt an Mikronährstoffen und Phytonährstoffen auszeichnet, werden Sie nicht nur langsamer altern, sondern auch die Fähigkeit Ihres Körpers erhöhen, Sie vor chronischen Krankheiten zu schützen. Sie machen Ihren Körper gesünder und verleihen Ihrem Leben mehr Schwung.

Ocean Robbins' Buch *Die 31-Tage-Food-Revolution* wird Ihnen dabei helfen, diese Ziele zu erreichen. Sein Wissen, sein Urteilsvermögen, seine Motivierungsfähigkeit und sein Mitempfinden kommen in diesem fantastischen Buch zum Tragen, das Sie dazu animieren kann, ein besseres Leben zu leben und an einer besseren Welt mitzuarbeiten.

Ocean wird Ihnen zeigen, wie Sie sich die Macht der Nahrungsmittel zunutze machen können, um Ihren Darm in Ordnung zu bringen, überschüssige Pfunde zu verlieren und Ihr Risiko, krank zu werden, dramatisch zu senken. In diesem Buch werden Sie herzerwärmende Geschichten, fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse und wohlbegündete Inspirationen finden. Diese werden Ihnen dabei helfen zu verstehen, welche Wirkung und welchen Einfluss Ihre Entscheidungen tatsächlich haben. Sie werden Sie dazu animieren, diese entscheidenden Einsichten Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlergehen zuliebe in die Tat umzusetzen.

Wir brauchen eine Ernährungsrevolution. Ich hoffe, Sie werden daran teilnehmen. Ich hoffe es für Sie selbst, für Ihre Kinder und für uns alle.

Dr. Joel Fuhrman

Vorsitzender der Nutritional Research Foundation

Autor von *Eat to live*, *Fastfood kann tödlich sein*  
und fünf weiteren Bestsellern der New York Times

## KAPITEL I

# Der Food-Revolution- Ernährungsplan

Eric Adams ist ein ehemaliger Senator des Bundesstaates New York, der heute als Bezirksbürgermeister von Brooklyn amtiert. Im Jahr 2017 wurde Eric von einer Diabetes-Typ-2-Diagnose aufgeschreckt. Er litt unter kribbelnden Händen und Füßen. Die Ärzte sagten ihm, dass er den Rest seines Lebens Medikamente würde nehmen müssen und eine große Wahrscheinlichkeit bestünde, dass er erblinden werde oder ihm Körperteile amputiert werden müssten.

Alles andere als resigniert und keinesfalls bereit, sich mit seinem Schicksal abzufinden, stellte Eric eigene weitere Recherchen an und stieß dabei auf das Buch *How Not to Die* von Dr. Michael Greger. Er befolgte die in dem Buch beschriebenen Empfehlungen und stellte seine Ernährungsweise, die sein ganzes Leben lang aus industriell verarbeiteten Lebensmitteln und viel Fleisch bestanden hatte, auf eine überwiegend aus Gemüse, Bohnen, Vollkornprodukten und Obst bestehende pflanzenbasierte Vollwertkost um.

Nach drei Wochen hörte das Kribbeln in Erics Händen und Füßen auf, nach einigen Monaten hatten sich seine Blutzuckerwerte normalisiert und sein Diabetes war erfolgreich geheilt. Keine Amputationen. Keine Erblindung. Keine Medikamente mehr, die er seinem Arzt zufolge bis ans Ende seiner Tage hätte nehmen müssen.

Inzwischen nutzt Eric sein politisches Amt, um anderen dabei zu helfen, ebenfalls in den Genuss der Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung zu kommen. Dank seiner Vorgaben müssen bei allen Veranstaltungen in der Brooklyn Borough Hall auch pflanzenbasierte Gerichte angeboten werden. Und er macht sich für eine Regelung stark, die alle Krankenhäuser in Brooklyn dazu verpflichten soll, über eine Abteilung mit gut ausgebildeten Mitarbeitern zu verfügen, die für eine pflanzenbasierte Ernährungsweise wirbt. Den Ärzten würde diese Regelung vorschreiben, ihre Patienten über die Rolle der Ernährung bei der Entstehung von Krankheiten zu informieren.

Viele Menschen wissen, dass die Ernährung eine wichtige Rolle spielt, aber sie wissen nicht, was genau sie essen sollten.

Wir haben heute zu mehr Informationen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krankheiten Zugang als jede Bevölkerungsgruppe, die je gelebt hat. Wir können uns die Erkenntnisse Zehntausender Studien, die in fachlich geprüften Artikeln medizinischer Zeitschriften veröffentlicht

wurden, auf jeden Laptop und auf jedes Smartphone holen. Jedes Jahr werden Tausende Ernährungs- und Diätratgeber veröffentlicht und auf Milliarden von Websites wird einem mitgeteilt, was man essen sollte und was nicht.

Leider sind viele der dort erteilten Ratschläge falsch.

Ich habe gesehen, dass verschiedene sogenannte Experten absolut widersprüchliche Dogmen vertreten. Einige raten den Leuten, Hülsenfrüchte und Acai-Beeren zu meiden, andere raten, sämtliche Kalorien innerhalb von zwei Stunden zu sich zu nehmen. Weitere Ratschläge lauten: niemals länger als drei Stunden zu wandern, ohne etwas zu essen; nichts miteinander Vermischtes zu essen; nur miteinander Vermischtes zu essen; sich ausschließlich von Rohkost zu ernähren; ausschließlich Gegartes zu verzehren; Öl zu meiden oder darauf zu achten, dass 90 Prozent der aufgenommenen Kalorien aus Fett stammen. Es gibt Leute, die einem raten, möglichst viel Fleisch zu essen, andere schwören auf vegane Kost. Wieder andere sagen: vor 12 Uhr mittags nur Obst.

Wenn ich all diese widersprüchlichen Informationen höre, muss ich an den altbekannten Spruch denken: „Ein Mann mit einer Uhr weiß, wie spät es ist. Ein Mann mit zwei Uhren ist dauernd im Zweifel.“

In einem Meer der Verwirrung obsiegt allzu oft der Status quo. Wenn Sie keinen Weg haben, der eindeutig nach vorne führt, sind Sie am ehesten dazu geneigt, den Weg des geringsten Widerstands zu gehen. In einer toxischen Ernährungskultur wissen wir, wohin dieser Weg führt.

Die Wahrheit ist, dass die meisten Ernährungs- und Gesundheitsforscher keinesfalls ahnungslos sind, was die grundlegende Gesundheitspflege und die Ernährung von Menschen angeht. In der modernen medizinischen Wissenschaft herrscht weitgehend Klarheit darüber, welche Ernährungsmuster bei der großen Vielzahl der Fälle dazu beitragen können, den chronischen Erkrankungen unserer Zeit vorzubeugen oder dafür zu sorgen, dass diese sich zurückentwickeln.

## **DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG FÜR MENSCHEN (MEISTENS)**

In seiner Studie über die von ihm sogenannten „Blauen Zonen“ identifiziert der Forscher und Mitarbeiter von National Geographic Dan Buettner die fünf Regionen auf der Welt, in denen die Menschen nicht nur am längsten, sondern auch am gesündesten leben. Seine Studien konzentrieren sich auf Sardinien, Italien; Loma Linda, Kalifornien; die Halbinsel Nicoya, Costa Rica; Ikaria, Griechenland und die Inseln von Okinawa, Japan.

## KAPITEL 9



# Heilen Sie Ihren Darm

Tief in Ihrem Darm sind 40 Billionen Chemiker hart an der Arbeit und helfen Ihnen, Ihre Mahlzeiten zu verdauen, essenzielle Nährstoffe herzustellen, die Sie nicht selber produzieren können, und Sie vor Krankheiten zu schützen. Sie befinden sogar darüber, welche Teile Ihrer DNA sich manifestieren und welche schlummernd verbleiben.<sup>1</sup> Bei diesen talentierten Kreaturen handelt es sich um Pilze, Bakterien und andere einzellige Organismen. Und Sie bilden einen größeren Teil von Ihnen, als Sie sich wahrscheinlich je vorgestellt haben!

Ihr Körper besteht aus etwa 22.000 menschlichen Genen, doch zudem beherbergt er zwei Billionen mikrobielle Gene, die genau genommen nicht „Sie“ sind, aber ziemlich wohlwollende Gäste, die in einträchtiger Harmonie mit Ihrem Körper zusammenarbeiten. Einige dieser Mikroben gedeihen auf Ihrer Haut, doch die meisten haben sich in Ihrem Verdauungstrakt niedergelassen.

Das Studium des Mikrobioms – der Gemeinschaft von Mikroorganismen, die in Ihrem Körper leben – könnte das interessanteste Neuland sein, das die Gesundheitswissenschaft noch zu erforschen hat.

Beim Verdauungsprozess werden die Bestandteile der von Ihnen aufgenommenen Nahrung und Getränke zersetzt, sodass Ihr Körper die Nährstoffe, die er benötigt, aufnehmen und den Rest wieder ausscheiden kann. Dabei arbeiten Billionen von Organismen zusammen. Diese Mikroben spielen auch eine entscheidende Rolle bei der Steuerung des Appetits, des Stoffwechsels und neurologischer Funktionen sowie bei der Entstehung von Allergien. Tatsächlich haben Wissenschaftler herausgefunden, dass Darmbakterien Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin und GABA produzieren, die eine entscheidende Rolle für Ihre Stimmung spielen.<sup>2</sup>

Studien legen nahe, dass Ihre Darmflora möglicherweise über Ihr Risiko mitbestimmen kann, ob Sie an neuropsychiatrischen Krankheiten wie Schizophrenie, ADHS, einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung oder dem chronischen Erschöpfungssyndrom erkranken.<sup>3</sup>

Mit anderen Worten: Die Bakterien in Ihrem Darm haben einen riesigen Einfluss darauf, wie Sie sich fühlen.

## KAPITEL 18



# Bringen Sie Freunde und Familienangehörige mit

Haben Sie sich jemals Sorgen um die Gesundheit von Menschen gemacht, die Ihnen etwas bedeuten – und sich gewünscht, sie würden sich gesünder ernähren? Wenn Sie versucht haben, anderen dabei zu helfen, sich in eine gute Richtung zu bewegen – hat es sich dann je so angefühlt, als würden Sie auf Granit beißen?

Als ich noch ein Kind war und mein Opa Irv (der Mitgründer von Bassin-Robbins) die Bestseller meines Vaters noch nicht gelesen und seine Ernährungsweise noch nicht umgestellt hatte und er noch nicht wieder gesund geworden war, gab es in unserer Familie so einigen Zoff ums Essen. Wenn meine Mutter, mein Vater und ich die Eltern meines Vaters besuchten, quartierten wir uns manchmal in einer gemieteten Wohnung ein, weil gemeinsame Mahlzeiten für ziemliche Spannungen sorgen konnten. Meine Großmutter verkündete lauthals: „In meiner Küche wird KEIN Tofu zubereitet.“ Sie ließ keinen Zweifel aufkommen, wer bei ihr das Sagen hatte, und stellte klar: „Wenn ihr in meinem Haus seid, esst ihr, was ich euch auf den Tisch stelle.“

Da meine Großmutter nicht gerade mit einer Goldmedaille für Flexibilität gesegnet war, bereiteten wir die meisten unserer Mahlzeiten separat zu. Wir ließen nicht zu, dass unsere Meinungsverschiedenheiten übers Essen uns davon abhielten, eine Familie zu sein. Aber die Trennung, die sie verursachten, machte uns zu schaffen.

Als die schwerwiegenden gesundheitlichen Probleme, unter denen mein Großvater litt, ihn dazu brachten, seine Ernährungsweise radikal umzustellen, wurden die Dinge unendlich viel einfacher, und mit der Zeit kamen wir über ein, dass Blut auf lange Sicht sogar dicker ist als Eiscreme. Aber diese Sicht der Dinge hat lange auf sich warten lassen.

Wenn Sie erst einmal herausgefunden haben, wie stark die Nahrung, die Sie zu sich nehmen, über Ihre physische und mentale Gesundheit bestimmt – wie schaffen Sie es dann, andere positiv zu beeinflussen, ohne wie eine Nervensäge rüberzukommen oder Menschen vor den Kopf zu stoßen?

Einige von uns lernen auf die harte Tour, wie so etwas nicht funktioniert. Ich zum Beispiel.

Ich habe meine prägenden Jahre als Einzelkind auf einer entlegenen Insel verbracht. Da unsere nächsten Nachbarn gut eineinhalb Kilometer von uns entfernt wohnten, habe ich nicht gerade übermäßig ausgeprägte soziale Kompetenzen entwickelt.

Hinzu kommt, dass ich als Vegetarier herangewachsen war und, bevor ich in die Schule kam, abgesehen von meinen Großeltern nicht gerade oft mit Menschen zusammen gewesen war, die Fleisch aßen. Als wir in einen Vorort von Victoria in Kanada zogen, damit ich auf eine Schule gehen konnte, waren die Mittagspausen für mich zunächst traumatische Erlebnisse. Die Vorstellung, dass Menschen Tiere aßen, erschien mir barbarisch.

Irgendwann in der Mitte meiner Grundschulzeit beschloss ich klar zu sagen, was ich davon hielt.

Wenn die Mittagspause anstand, inspizierte ich die Mittagessen der anderen Kinder und bezeichnete die Star-Wars- und Cabbage-Patch-Kids-Lunchboxen als Särge.

Ich war leidenschaftlich, und meine Kritik war scharf. Eines Tages rieb ich meinem besten Freund Damien unter die Nase, dass sein Roastbeef-Sandwich das Produkt eines Mordes sei. Wir fingen an uns zu prügeln und es dauerte nicht lange, bis Damiens Sandwich im Müllheimer landete und ich im Büro des Direktors.

Da predigte ich einerseits Mitgefühl und wurde andererseits wegen des Inhalts der Lunchboxen meiner Freunde handgreiflich und prügelte mich mit ihnen.

## MEIN BISSEN STEAK

Mein Vater, der mich als Vegetarier erzogen und mich immer dazu angehalten hatte, Tiere zu respektieren und ihr Recht auf Leben als ein hohes Gut anzusehen, machte sich wegen meines Fanatismus zusehends Sorgen.

Eines Tages sagte er mir, dass er einen Wunsch habe – und wisse, dass es mir schwerfallen würde, ihm diesen Wunsch zu erfüllen.

Ich hatte keine Ahnung, was als Nächstes kommen würde. Ich dachte, mein Vater wollte vielleicht, dass ich in aller Herrgottsfrühe bei seinen morgendlichen Yogaübungen mitmachte.

Aber es kam schlimmer. Viel schlimmer.

Er wollte mich in eines der angesagtesten Steakhäuser der Stadt zum Abendessen einladen. Es befand sich auf dem Dach eines 18-stöckigen Gebäudes, die Kellner trugen dort Anzüge und das Ambiente war gediegen. Mein

# **Index**

#foodrevolution 293, 295  
„cage free“ 277  
„Dankeschön“ 199  
„Essen Sie echte Lebensmittel, nicht zu viel und vorwiegend Pflanzen.“ 16, 327  
„Fleisch ist Mord“ 180  
„Foods in Schools“ 220  
„Nein“-Kampagne 229, 230  
„Teflon-Toxikose“ 67  
„Wholesome Wave“-Programm 285

## **A**

Abendessen 24, 76, 77, 104, 111, 115, 121, 153, 174, 179, 191, 193, 195, 197, 208, 212, 213, 278  
Ackerland 159  
Acrylamid 135  
Adams, Eric 14  
Adventist Health Studie 172, 367  
Agaritin 91  
Ag Gag Laws 372  
Agrarindustrie 229, 272, 273, 285  
Agrarsubventionen 282, 284  
Aluminium, Kochgeschirr aus 68  
Alzheimer xii, 5, 6, 116, 127, 139, 140, 157, 182, 259, 355, 361, 362, 365  
Amazon 51, 55, 356  
Aminosäuren 22, 44, 98, 150, 334  
Amy's Kitchen 197  
Anbauen, Gemüse eigenes 124, 253  
Antibiotika 6, 71, 99, 100, 101, 165, 168, 263, 275, 276, 277, 279, 294

antihaftbeschichtetes Kochgeschirr 13, 67  
Antikrebswirkung, Nahrungsmitteln von 91  
Apigenin 93, 359  
Apoptose 92, 93  
Apps  
Foodsharing-Apps 193, 194  
Menüplanungs-Apps 79  
Restaurant-Finder 199  
Aquakulturen 46, 47, 168  
Armut und Hunger 286  
Arsen 151, 164, 167  
Hühnchenfleisch, in 167  
Reis, in braunem 151  
Arthritis 105, 106, 129, 139  
Ärzte, Änderung der Ernährungsweise und viii  
Asthma 35, 68, 357  
Aufbewahrungsbehälter, Lebensmittel, für 67, 68  
Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 6  
Austernpilz-Frittata 301  
auswärts essen  
Ambiente 195  
Freundlichkeit 199  
Maßnahmenplan 205  
Wahl des richtigen Restaurants 195, 196  
intelligent bestellen 197  
Autismus vii, 25, 26, 27, 245  
Son-Rise-Program 27

**B**

Bacillus thuringiensis (Bt) 236  
 Baldwin, James A. 280  
 Ballaststoffe 4, 17, 92, 96, 102, 105, 115, 146, 152, 156, 160, 298, 300, 329, 340  
 Hülsenfrüchte 102  
 Baskin, Burt xii, 1  
 Baskin-Robbins xii, 1, 169, 178, 214  
 Bauchspeicheldrüsenkrebs vii, 89  
 Bauernmärkte 52, 226, 345  
 Baur, Gene 272  
 Baxt, Alec 17  
 Beeren. Siehe Sorte  
 Belohnung 285  
 Beta-Glucane 102  
 Beurteilen, sich selbst 292  
 Bhavanani, Anjali 80  
 Bio-Anbau 243, 246, 252  
 Gesundheit pro Hektar 243  
 Bio-Produkte 23, 45, 55, 56, 64, 99, 101, 223, 226, 239, 245, 263, 266, 289, 291, 293  
 Kennzeichnung 159, 160  
 Maßnahmenplan 240, 248  
 Pestizide 238  
 Preis für 238, 239, 241  
 Bio-Siegel 243, 244  
 Bisphenol A (BPA) 20, 357  
 Blasenkrebs 82, 315  
 Blatt, Ben 51, 356  
 Blaubeer-Chia-Brei 299  
 Blaubeeren 17, 38, 85, 116, 140, 201, 221, 247, 299, 300, 324, 336  
 Blaue Zonen 15, 16, 155, 162, 172  
 Bleiproblem, Trinkwasser, im 70  
 Bonanno-Lemos, Gina 190  
 Bradley-Kopec, Marianne 223, 252, 353

## Brain Fog 203

Brauner Reis 42, 151  
 Brewer, Jenny 188, 321, 340, 353  
 Briggs, Shannon 182, 353  
 Brody, Jane 102, 359, 360, 364  
 Brustkrebs viii, 89, 90, 138, 139, 157, 174  
 DDT 99  
 Ernährungsempfehlung 89  
 Hühnchenfleisch 89  
 Soja und 157  
 Buddha-Schale 94  
 Buettner, Dan 15, 162, 365

**C**

Caesar Salad mit Hanfsamen 321  
 Camping 200  
 Capsaicin 131, 362  
 Carr, Kris 19, 341, 347, 352, 353  
 Cashew-Creme 341  
 Catechine 139  
 Cayennepfeffer 44, 329, 333  
 Center for Food Safety 231, 348  
 Cerealien 108, 110, 146, 200, 280  
 Champignon-Gersten-Suppe 312  
 Chiasamen 20, 41, 109, 110, 118, 120, 201, 298, 299, 300  
 Chili mit schwarzen Bohnen und Espresso 160, 318  
 Chilischoten 127  
 Chipotle 196, 199  
 chloriertes Wasser 70  
 Chrom(VI) 71  
 Clean Label Project 20, 355  
 Coca-Cola 50, 134, 138, 230, 231, 282, 283  
 Cohen, Roger 241, 370  
 Cortisol 208  
 Cremige Möhrensuppe 315

Cultivating-Connections-  
Programm 253

Cummins, Ronnie 264, 356, 371  
Curcumin 127, 128, 361

## D

D'Amico, Angela 64, 352  
Dankbarkeit 176, 185, 186, 205, 207,  
208, 210, 368  
Darmgesundheit ix, 96  
Antibiotika und 98, 99, 101  
Bauchgefühl hören, auf das 107  
Entzündungen, Zusammenhang  
mit 97  
fermentierte Lebensmittel 104  
Glyphosat 98  
Maßnahmeplan 107  
Probiotika 102, 103  
Darmkrebs 89, 128, 148, 156, 164  
DDT 99, 360, 370  
Demenz vii, ix, 36, 83, 84, 116, 122,  
127, 132, 134, 157, 167, 187, 292  
Deos Cashew-Frischkäse 306, 343  
Deos köstliches Gemüse 332  
Depression viii, 354, 363  
Desserts, Leckereien und 336  
Detroit, Michigan 5, 288  
DHA 172  
Diabetes xii, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 14, 21, 34,  
62, 68, 83, 113, 117, 135, 141, 147,  
148, 171, 172, 187, 211, 259, 281,  
292, 294, 355, 356, 357, 361, 362,  
363, 366  
Bisphenol A (BPA) 68  
Dorothys Geschichte 34  
Früchte 115  
Gemüse, grünes 122  
Kates Geschichte 113

Nahrungsunsicherheit und  
Armut 281

Nüsse 118  
Rotwein 140  
Tee 139  
tierische Produkte 22, 164  
Vollkorngesetze 145  
Dickdarmkrebs vii, 147, 315  
Dopamin 59, 60, 61, 95, 208  
Dressings 320, 321

## E

Eat Well Guide 344  
Ecocert 244  
Eier  
Richtlinien zum Food-Revolution-  
Ernährungsplan 48  
Eierfarmen 277  
Einkauf. Siehe Großeinkauf  
Einkaufsliste 77, 78, 79, 132, 215  
Einsamkeit 174, 175, 190  
Eiscreme xii, 1, 2, 3, 48, 62, 169, 178,  
188, 280, 336  
Eliminationsdiät 32, 33  
Emmons, Robert A. 207  
Enig, Mary 157, 365  
Entwaldung 6, 137, 260  
Entzündungen 32, 93, 97, 102, 118,  
131, 132, 171  
Environmental Working Group  
(EWG) 67, 246, 247, 275, 348, 357,  
370, 372  
EPA 172, 357  
Erdbeeren 38, 85, 116, 201, 246, 339  
Erdnussbutter 41, 94, 118, 336, 337  
Erdnussbutter-Fudge-Bällchen 337  
Erektionsstörungen 118  
Erkältungen 129  
Antibiotika 101

- Knoblauch 128  
 Ernährungsplan, fünf Tage 24  
 Ernteerträge 53, 242  
 Essen auf Rädern 252  
 Essensplanung 216  
 Essensvorbereitungen 81, 105  
 Essenszubereitung, Prozess der 81  
 ethische und nachhaltige Lebensmittel 351  
 Etiketten. Siehe Lebensmitteletiketten, Tierschutzetiketten  
 Evolution 60
- F**
- Fachzeitschriften 100, 117  
 Fallon, Sally 157, 365  
 Familie 175, 178, 192  
 Anfang, der beste 182  
 Einflußnahme, gesunde Ernährung auf 181  
 gemeinsame Mahlzeiten 198, 213  
 Gesundheits-Partnerschaft 189  
 Maßnahmeplan 185  
 Farm Sanctuary 272  
 Fermentierung 104, 106, 307  
 fettarme Milchprodukte 170  
 Fette/Ole  
 Ersetzen, Rezept für 297  
 Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 42  
 Fettleibigkeit viii, xii, 4, 6, 7, 9, 10, 22, 68, 105, 115, 118, 131, 145, 147, 172, 232, 259, 281, 294  
 Angelas Geschichte 64  
 Ginnys Geschichte 64  
 Joshs Geschichte 57  
 Kates Geschichte 114  
 Kindern, bei 223
- Nahrungsunsicherheit und Armut 281  
 Pat Spensleys Geschichte 35  
 Versagen der Diät-Industrie 57  
 Willenskraft 58  
 Figueroa, Paul 161, 353  
 Finley, Ron 287, 353  
 Fisch und Meeresfrüchte 17, 32, 33, 47  
 Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 46  
 Fitnesswettbewerb 189  
 Flavonoide 17, 84, 93, 117, 153  
 Fleisch 161  
 kultiviertes 166  
 rotes 164  
 Steak-Geschichte des Autors 179  
 verarbeitetes 163  
 Fleischkonsum 161  
 ethische Bedenken 278  
 Klimawandel 259  
 Maßnahmeplan 279  
 Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 48, 49  
 Tierquälerei 278  
 Wasserreserven 260  
 Fleming, Heather 31, 353  
 Flint, Michigan (Trinkwasser) 70  
 Folsäure 92, 93, 118, 152  
 Food Babe's Kokos-Creamsicle-Beeren-Pops 339  
 Food Revolution Community 34  
 Food-Revolution-Ernährungsplan 14, 162  
 Aktionsplan 22  
 Frühstück 24  
 Fünf-Tage-Ernährungsplan 173  
 Lebensmitteltabelle 35  
 Rhondas Geschichte 23  
 vier Prinzipien 22

- Food Revolution Network xii, 6, 23, 73, 231, 346, 351, 356, 357, 361, 370
- Food Revolution Summits 182
- Food Tripping 199
- Forks Over Knives (Webseite) 347
- Fragebogen 12, 13, 66, 84, 85, 177, 348
- Sind Sie ein Lebensmittel-Revolutionär? 227
  - Wie anfällig sind Sie für suchtartiges Essverhalten? 63
  - Wie giftig ist Ihre Ess-Umgebung? 12
  - Wie nährstoffreich ist Ihre Kost? 84
  - Wie stark ist Ihr soziales Netzwerk im Hinblick auf gesunde Ernährung? 175
- freie Radikale 93, 136
- Friends of the Earth 222, 369
- Fruchtbarkeit, Bodens, des 244
- Früchte 115
- „Dirty Dozen“ 246
- Fruchtsäfte 43
- Frühstück 1, 29, 104, 108, 109, 110, 111, 112, 115, 173, 298, 299
- Food-Revolution-Ernährungsplan, gemäß dem 109
- Frühstücksrezepte 298
- herhaftes 110
- klassisches 111
- kontinentales 108
- Restaurant, im 108, 197
- Smoothies 298
- Vorbereitung am Vortag 76, 77, 81
- Frühstückscerealien. Siehe Cerealien
- Fuhrman, Joel vii, ix, 323, 347, 352, 353, 358
- Fünf-Tage-Speiseplan 343
- Fußabdruck, ökologischer 17, 187
- Fußstapfen 180
- G**
- GABA 95
- Garber, Laura 252
- Garces, Leah 271
- Gärten 52, 250, 253
- Aktionsplan 124
  - Gemeinschaftsgärten 345
  - Hinterhofgärten 251, 285
  - Kinder beteiligen 216
  - Umwandlung des Rasens 253, 254, 255
- Gartenbewegung, gemeinschaftlichen 6
- Gebackene Äpfel mit Cashew-Creme 340
- Gebackene Kichererbsen-Nuggets 309
- Gebratener Blumenkohl-Couscous 330
- Gedämpftes grünes Gemüse mit Walnuss-Parmesan 326
- gedünstetes Gemüse 113, 115, 197
- Gemeinschaft
- Anfang, der beste 182
  - günstigen Gelegenheiten 181
  - Maßnahmenplan 185
- Gemeinschaften 175
- Gemüse
- 12 Tipps 122
  - Dämpfen 125
  - Einwickeln 125
  - Maßnahmenplan 123, 126
  - Schneiden und dippen 125
- Gemüsechips 200, 213
- genetisch veränderte Erzeugnisse 229, 231
- Glyphosat 159, 238
- Herbizide 237
- Kennzeichnung 159, 229, 233

- Maßnahmeplan 240
- Vermeidung von 239
- Genießen, das Essen 207
- Gentechnik 237, 243
- geschlechtsspezifische
  - Rollenverteilung 286
  - kleinbäuerliche Betriebe 286
  - Küche 74
- gesunde Ernährung, Verbündete für 186
- Maßnahmeplan 189
- gesunde Essgewohnheiten 57
  - Bright Line Eating 62
  - Hirn, Vernetzung des 59
  - Maßnahmeplan 66
  - Sucht entkommen, der 60
  - Wege zur positiven Änderung der Gewohnheiten 65
  - Willenskraft 58
- gesunde Küche 74
  - Einkaufsliste 77
  - Essensvorbereitungen, vorherige 76
  - Großeinkauf 76
  - Küche als Ort der Freude 80
  - Maßnahmeplan 81
- gesundes Essen, Austausch von 291
- gesundes Genießen 133
  - Kaffee 133
  - Maßnahmeplan 144
  - Tee 138
- gesunde Welt 257
  - Auswirkungen der Ernährung auf das Klima 259
  - Ernährung und Klima 257
  - gesunder Mutterboden 263
  - Kosten von Veränderungen, die 258
  - Maßnahmeplan 266
  - Wasserreserven 262
- gesundheitsbewusster
  - Restaurantketten 197
- Gesundheitsziele 35
- Getränke 43, 95, 135, 141, 283
- Getreide
  - Gluten 145
  - Maßnahmeplan 151
  - Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 39, 40
- Gewaltfrei erzeugte Lebensmittel
  - Aktionsplan 279
- Gewichtsabnahme 58
  - Angelas Geschichte 64
  - Ginnys Geschichte 64
  - Joshs Geschichte 57
  - Kates Geschichte 113
  - Versagen der Diät-Industrie 57
  - Verzehr von Nüssen, erhöhter 119
  - Willenskraft 58
- giftfreies Zuhause 67
- globale Erwärmung 261, 264
- Glucosinolate 92
- Gluten 32, 33, 145, 148, 149, 364, 365
- Glyphosat 98, 99, 101, 146, 237, 238, 242
- Gold, Mark 242, 370
- Goodall, Jane 257, 349
- Grausamkeitsfrei erzeugte
  - Lebensmittel 268
  - Aktionsplan 276
  - Antibiotika-Verbindung 275
  - Entdeckung der Grausamkeiten 273
  - Normalisierung der Grausamkeit 272
  - Tierschutzetiketten 277
  - Wahrheit verbergen, der Versuch die 272
  - Watts und Perdue 270
- Green America 348

Greenhouse Gas Emissions 371  
 Greenwood, Carol 18  
 Greger, Michael 14  
 Grundwasser 260, 262  
 Grüner Tee 139  
 Grünkohl 2, 37, 45, 92, 94, 122, 123, 125, 176, 200, 201, 203, 213, 249, 298, 312, 323, 324, 326, 330, 332, 333, 343  
 Grünkohlchips 124  
 Grünkohl mit Zwiebeln und Pinienkernen 327  
 Grünkohlsalat mit Äpfeln und getrockneten Kirschen 323  
 Gundry, Steven 154, 365  
 Gusseisenpfannen 68  
 gusseisernes Kochgeschirr 73  
 Gwich'in 163, 165

**H**

Haferflocken 20, 39, 110, 197, 200, 303, 304, 338, 339, 341  
 Hallmark Meat Packing Company 274  
 Hamlin, Amie 352  
 Hamlin, Rick 209, 368  
 Hansen, April 81  
 Heißhunger 30, 31  
     vs. Hunger 30  
 Herbizide 98, 146, 237, 241  
 Herzerkrankungen vii, ix, xii, 7, 9, 70, 84, 142, 145, 147, 162, 164, 169, 187  
 Herzerkrankungsrate 141  
 Lebensmittel, die Sie essen  
     sollten 118, 128, 132, 140  
     tierische Produkte 22  
 heterozyklische aromatische Amine (HAAs) 167

Hirsch, Anne 230  
 Hirse mit Aprikosen-Apfel-Kompott  
     und warmer Kokosmilch 304, 343  
 Hodge, Liz 251  
 Hogan, Rhonda 23, 353  
 Homestead Organics Farm 252, 253  
 Honeycutt, Emily 123, 352, 361  
 Hormonhaushalt, Soja und 158  
 Hotelrestaurant 197  
 Hu, Frank 164  
 Hühnchenfleisch 89  
 Hühnerfleisch 49, 167, 218, 259, 270  
     gebratenes 167  
 Hühnerfutter 270  
 Hühnerzucht 271  
 Hülsenfrüchte 15, 31, 32, 84, 85, 102, 116, 117, 152, 153, 154, 155, 156, 160, 172, 173, 255, 284  
 Blähungen 154  
     langes Leben, für ein 152  
 Lektin-Kontroverse 154  
 Maßnahmenplan 160  
 Hummus mit gebrillten roten Paprikas 125, 307  
 Hunger  
     Armut und 4  
     vs. Heißhunger 30

**I**

Iaconelli, Emily 105, 352  
 IGF-1 (insulinähnlicher Wachstumsfaktor) 170  
 Indische Currysuppe 314  
 industriell verarbeitete Produkte 153, 162, 195, 221  
 Ingwer 44, 91, 109, 111, 123, 125, 127, 129, 130, 132, 303, 304, 305, 310, 342  
 Insulin 170, 359, 366

Interessengemeinschaft 191  
 Austausch gesunden Essens 291  
 Neurowissenschaft der Dankbarkeit 206  
 Quizz 292  
 International Community Supported Agriculture Network 344  
 Inveraray Downs 265  
 Isoflavone 156, 158, 160, 365  
 Isothiocyanate (ITCs) 92

**J**

Jacobson, Michael 263, 371  
 Joghurt 40, 48, 105, 107, 173, 298, 299, 301, 316  
 Junkfood-Industrie 211, 214, 229  
 Werbebudget 211

**K**

Kaffee 4, 43, 85, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 142, 144, 318, 319  
 entkoffeinerter 43, 137  
 fair gehandelter 137  
 genießen sollte, wie man ihn 137  
 kalt gebrühter 137  
 Koffeingehalt 135  
 positive Wirkungen 134  
 Kakaoobohnen 141, 142  
 Kalbfleisch 49  
 Kalium 92, 93, 152, 156, 169  
 Karotten 37, 213  
 Cremige Möhrensuppe 315  
 Kartoffelchips 10, 11, 12, 115, 124, 135, 211, 212, 291, 295  
 Katarakte 140  
 Katz, David 16, 362  
 Kefir 105, 173  
 KFC 89, 358  
 Kimchi 85, 105, 107, 360

Kinder. Siehe  
 Schulspeisungsprogramme  
 Einbeziehen in die  
 Essensplanung 216  
 helfen, gesundes Essen zu mögen 212  
 Maßnahmeplan 217  
 wählerisches Essverhalten 215  
 Kindersklaven 143, 144  
 Schokoladenproduktion 226  
 King, Martin Luther 181, 218, 368  
 klassisches Frühstücks 111  
 kleinflächige ökologische Landwirtschaft 243  
 Klimawandel 243, 257, 258, 264  
 Knoblauch 44, 91, 94, 102, 107, 123, 125, 127, 128, 132, 198, 199, 217, 302, 307, 310, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 325, 331, 332, 333, 334, 335  
 Knollensellerie 54  
 Kochen 113  
 Abend des Vortags, am 77  
 gemeinsames 193  
 Häufigkeit 80  
 Kindern, mit 216  
 Kochgeschirr 67, 68, 73  
 Koffein 136, 137, 318  
 Tee, im 139  
 Kohlenstoffbindung 267  
 Kokosnusswasser-Kefir 104  
 Koloniebildende Einheiten (KBE) 104  
 Kombu 154, 160, 313  
 Kombucha 43, 105, 106, 107, 360  
 konjugierte Linolsäuren 165, 170  
 Kräuter und Gewürze 84, 127, 132  
 Maßnahmeplan 132  
 Pflanzen 132  
 Krautsalat 92, 124, 217, 320, 321  
 Rezepte 320

kreatives Kochen 123

Krebs vii, 86

Carols Geschichte 82

Glyphosat 98, 159

Krebsrisiko 88

Nahrungsunsicherheit und

Armut 281

Pestizide 146

Rhondas Geschichte 23

Risiko

proteinreiche Kost 21

Teris Geschichte 241

verarbeitetes Fleisch 164

Verzehr von unverarbeitetem

Soja 156

Krebspräventionsdiät 86

Früchte 115

Hülsenfrüchte 152, 153

Kaffee 137

Kreuzblütler-Gemüse 91, 94

Maßnahmeplan 94

Nahrungsmittel, wichtigsten 90

Obst und Gemüse 247

Pilze, magische 90

Rotwein 141

Schokolade 141

Superfoods 84

Vollkorngetreide 145

Kretzer, Lauren 121, 352

Kreuzblütler-Gemüse 91, 92, 94

Küchentipps. Siehe gesunde Küche  
kultiviertes Fleisch 166

Kurkuma 44, 109, 127, 128, 132, 302,  
333, 334, 335, 341

## L

Lachs 46, 168, 171, 196, 239

Lagerung, Essens des 196

LaJaunie, Josh 57

Laktoseintoleranz 170

Landwirtschaftsgemeinschaften 53,

55, 344

langsamer angehen lassen, es 207

Lebenserwartung 6, 118, 135, 142,

153, 172, 174, 241

Lebensmitteleinkauf 348

Einkaufsliste 77

Großeinkauf 76

Maßnahmeplan 81

Lebensmittelletiketten 279

biologisch angebaute

Nahrung 277

gentechnisch veränderte

Nahrungsmittel 229

Tierschutz 277

Lebensmittelmarken 52, 280, 285,

345

Lebensmittelzusatzstoffe 238

Leckere Linsensuppe mit Zitrone 313

Leinsamen 20, 41, 103, 107, 109, 118,

200, 211, 303, 304, 305, 338, 339

Lewis, Jordan Gaines 59, 356

Lieferservice 53

Local Harvest 344

Longo, Valter 21

Lungenkrebs 92, 315

Luteolin 93, 359

## M

Maissirup, mit hohem

Fruchtzuckergehalt 43

Mandagie, Adele 81

Mandela, Nelson 211

Mandelbutter 41, 118, 298, 303, 305,  
338

Mandeln 20, 41, 45, 61, 117, 119, 173,

213, 255, 288

Marinierte Köstlichkeiten 124

Mariniertes Tempeh 331, 343  
 McCall, Teri 241  
 McGoey-Smith, Kate 113, 115, 353  
 McKellar, Cam und Roxane 265  
 Mead, Margaret 25  
 Medikamente viii, 14, 34, 35, 87, 88, 100, 118, 129, 161, 276  
 medizinische Fakultäten und Ernährung 83  
 Medlicott, Sarah 55, 188, 353  
 Meeresfrüchte. Siehe Fisch und Meeresfrüchte  
 Meeresspiegel, Ansteigen des 257  
 Mehl, Verlangen nach 61, 65, 66  
 Menstruationsbeschwerden 129  
 Mercy For Animals 349  
 Methan 257, 261  
 Mexikanische Limettensuppe 317  
 Michigan Urban Farming Initiative 288, 373  
 Migräne Ingwer 129  
 Milchprodukte 17, 18, 154, 155, 161, 162, 169, 170, 283  
 Maßnahmeplan 173  
 Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 48  
 Mini-Zucchini-Pizzen 203, 311  
 Mitbringpartys 201, 202  
 Möhren-Rosinen-Muffins 303, 343  
 Mononatriumglutamat (MSG) 51  
 Monsanto (Bayer) 98, 99, 229, 233, 235, 237, 238, 241, 360, 369, 370  
 Murphy, Stacey 249, 251, 352  
 Mutterboden 17, 263, 264, 276  
 Myrosinase 92

## N

Nahrungsmittelsucht 10, 63  
 Bright Line Eating 62  
 Fragebogen 66  
 Gehirn 60, 61  
 Heißhunger und Hunger 30  
 Torten, Feiern mit 61  
 Willenskraft 31  
 Nahrungsunsicherheit 281  
 Naturkostladen 56, 75, 108, 192, 199, 215, 241, 321  
 New York Coalition for Healthy School Food 224  
 Nierenerkrankungen 21, 34  
 Nudelauflauf mit Hefeflocken-„Käse“ 334  
 Nung, Shen 138  
 Nüsse und Samen 117, 118  
 Einweichen und Keimen 119  
 Richtlinientabelle 41  
 Snack 117

## O

Oakland, 7-Eleven in 280  
 Oakland Unified School District 222  
 Oates, Liza 245  
 Obst und Gemüse  
 Dirty Dozen 246  
 Maßnahmeplan 248  
 saisonales 53, 54  
 sauberen 15 247  
 Ocean's Bäckerei 74  
 Okinawa Centenarian Study 156, 365  
 Oligosaccharide 154, 364  
 Omega-3-Fettsäuren 31, 47, 118, 165, 168, 170, 172, 298, 299, 338  
 Online-Lebensmittelhandel 321  
 Oolong-Tee 43  
 Oppenlander, Richard 260

- Organic Consumers Association 244, 348, 356  
 Ornish, Dean 162, 300, 353  
 Osteoporose 21, 35, 122, 139  
 Oxfam International 286
- P**
- Paleo-Diät 145  
 Peppiger Ingwer-Smoothie 305  
 Perdue Farms 270  
 Perdue, Jim 270, 271  
 Pestizide 245, 246  
     Dirty Dozen 246  
     Früchte, „sauberen“ 15 246  
     Getreide 146  
     Pestizidproduktion 236  
 Peter, Evon 162  
 Pfannkuchen 108, 110, 111  
 pflanzenbasierte Kost 89, 162, 190, 223  
 Pharmaindustrie xii  
 Phytoöstrogene 156, 158  
 Phytosterine 17  
 Pilze 37, 85, 90, 91, 94, 95, 123, 124, 125, 140, 263, 302, 310, 311  
 Pistazien 41, 45, 76, 117, 118, 119, 140  
 Placebo-Effekt 32  
 Planung der Rezepte  
     Einbeziehung der Kinder 216  
 Planung, Rezepte der 348  
 Plastikk Wasserflaschen 68  
 Pollan, Michael 327, 353  
 Polybromierte Biphenyle (PBB) 26  
 polychlorierten Biphenylen  
     (PCBs) 168  
 Polyphenole 117, 142  
 Porritt, Jonathon 242  
 Poultry Science 270, 372  
 Prabhu, Dorothy 34, 352
- Präbiotika 17, 102  
 präfrontaler Cortex 59  
 Prima, Stephanie 198, 203, 353  
 Probiotika 102, 103, 105, 106, 107, 299, 306  
 Prostatakrebs 91, 156, 167  
     Carotinoide 315  
     Fleischkonsum 164  
     Milchprodukte 170  
 Protein  
     Aminosäuren 22  
     essentielle  
     Bedarf decken 22  
     Proteinaufnahme erhöhen 109  
     Proteinbedarf 18  
 Protein-Supplement 20  
 Proviant für unterwegs 213
- Q**
- Quinoa 4, 20, 40, 92, 94, 112, 123, 148, 150, 151, 191, 197, 200, 324, 328, 334, 343, 364  
 Quinoa mit Walnüssen 328, 343
- R**
- raffinierte Stärke 146  
 Rasenflächen, Umwandlung zum Garten 254  
 Regan-Pollock, Francine 205, 353  
 regenerative Landwirtschaft 265  
 Regierungssubventionen 282  
 Reis 4, 40, 45, 48, 92, 94, 123, 145, 146, 147, 151, 173, 197, 200, 282, 324, 330, 334  
 Reizdarmsyndrom 105, 106, 129  
 Ressourcen 24, 243, 263, 344, 346, 347  
 Restaurant 64, 174, 175, 195, 196, 197, 199, 205, 240, 279, 295  
 Finden des richtigen 196

- Freundlichkeit 199  
 Maßnahmenplan 279  
 richtig bestellen 197  
 Reste 68, 111, 340  
 Resveratrol 140, 363  
 Rezepte  
 Ersetzen, Zutaten von 297  
 Frühstück 298  
 Salate und Dressings 320  
 Snacks und  
 Zwischenmahlzeiten 306  
 Suppen 312  
 Vorspeisen 309  
 Rezeptplanung 76  
 Fünf-Tage-Ernährungsplan 173  
 Richtlinientabelle 35  
 Fette/Öle 42  
 Gemüse 36  
 Getränke 43  
 Getreide 39, 40  
 Hinweise zur Benutzung 36  
 Hülsenfrüchte 40  
 Kräuter und Gewürze  
 Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 44  
 Nüsse und Samen 41  
 Obst 38  
 Snacks 45  
 Süßungsmittel 42  
 Rinder, mit Gras gefütterte 36  
 Robbins, Bodhi 10, 11, 25, 26, 27, 54, 121, 212, 215, 352  
 Robbins, Deo 306, 307, 308, 328, 329, 332, 334, 353  
 Robbins, Irma 116  
 Robbins, Irvine xii  
 Robbins, John 315, 353, 358  
 Robbins, Ocean ii, vii, ix, 299, 311, 324, 336, 337, 351  
 Robbins, Phoenix 298, 313, 353  
 Robbins, River 10, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 54, 108, 144, 212, 213, 230, 231, 352  
 Rollenverteilung,  
 geschlechtsspezifische 74  
 rotes Fleisch 164  
 rote Trauben 140  
 Rotwein 44, 139, 140, 142  
 Roundup 98, 237, 241, 242, 369, 370
- S**
- Salatdressing  
 Rezepte 306  
 Salate 76, 197, 222, 321, 322  
 Rezepte 320  
 Salz, Rezepte in 297  
 Samen. Siehe Nüsse und Samen  
 Sämige Maissuppe 316, 343  
 Sauerkraut 45, 85, 105, 107  
 Scharfe gebackene Süßkartoffeln 329  
 Schilddrüsenfunktion, Soja und 157, 159  
 Schnittlauch-Aufstrich 111  
 Schokolade 1, 45, 59, 109, 133, 141, 142, 143, 144, 232  
 dunkle 45, 142, 143  
 Kindersklaverei 143  
 Schrier, Jim 274, 372  
 Schulbezirk von Los Angeles 223  
 Schulgärten 221. Siehe Gärten  
 Schulmahlzeiten. Siehe  
 Schulspeisung  
 Schulspeisung 218, 223  
 Finanzierung von 220  
 Maßnahmen, notwendige 223  
 Maßnahmenplan 225  
 Schaden, durch 219  
 Studien 218, 219  
 schwangere Frauen 136, 245

- Koffein 136
- Organochlorpestizide 245
- Protein 18
- Schwarzäugenbohnen auf thailändische Art 333
- Schwarze-Bohnen-Salat 160, 322
- Schweitzer, Albert 186
- Sellerie 37, 54, 76, 92, 93, 94, 200, 246, 249, 288, 312, 313, 314, 315, 328, 343
- Serotonin 95, 208
- Shockey, Christopher und Kirsten 105
- Skinner, Michael 26
- Smoothie 109
  - Liebsten, meiner 298
- Smoothies 8, 93, 109, 110, 116, 129, 142, 298
  - Maßnahmeplan 126
- Snack
  - Maßnahmeplan 120
- Snacks 45, 63, 80, 115, 125, 201, 217, 322
  - besten der Welt, die 113
  - Früchte 115
  - Kinder, für 213
  - Nüsse 117
  - Rezepte 306
  - Richtlinientabelle 45
  - unterwegs, für 213
- Socially Responsible Agriculture Project 271, 345
- Soja 156, 159, 160
  - Bedenken gegen 157
  - Gesundheit, für 157
  - Schattenseite von 159
- Solh, Aryana und Aaran 192, 352
- soziale Dynamiken rund ums Essen 174
- Spensley, Pat 35, 353
- Spinat 37, 122, 123, 217, 246, 249, 298, 301, 302, 312, 322, 326
- Spontaneinkäufe 78
- Sport 57, 109, 188, 208
- Sprudelwasser 43, 73, 81, 298
- Steinmetz, George 273, 372
- Stevens, Patricia 80
- Stoffwechsel 30, 108, 207
- Subventionen 282, 283, 284
  - Marktverzerrung 282
  - Schulmahlzeiten 221
- Sucht vii, 31, 66, 214
- Superbugs 275, 360, 372
- Superfoods 84, 102
- Suppen 54, 93, 120, 126, 128, 129, 148, 314
  - Rezepte 312
- Susan G. Komen for Cure 89
- Süßkartoffel-Scones 300
- Swan, Anne 202, 352

## T

- Tahin-Dressing 192, 213, 324
- Teepflanze 138
- Tees, abgefüllte 139
- Teilen, Mahlzeiten von 194
- Testosteron 158
- Thanksgiving-Essen 192
- Thompson, Susan Peirce 58, 62, 66, 347, 352
- Thrive Market 55, 56, 344
- Tierfabriken 165, 268, 276
  - Antibiotika-Verbindung 275
  - ethische Bedenken 278
  - Klimawandel 261
  - Maßnahmeplan 279
  - Normalisierung der Grausamkeit 272
  - Tierschutzetiketten 277

- Wahrheit, das Herausfinden der 272
- Wasserreserven 276
- Watts und Perdue 270
- Tierfutter 238
- tierische Produkte 19, 22, 46, 162, 172, 221, 227, 276, 277, 278
- Ersetzen 83, 173
- Richtlinien zum Food-Revolution-Ernährungsplan 46
- Tierquälerei 166, 272, 273, 292, 349
- Antibiotika-Verbindung 275
- Maßnahmenplan 279
- Normalisierung der 272
- Tierschutzetiketten 277
- Wahrheit zu verbergen, der Versuch die 272
- Watts und Perdue 270
- Tierschutzetiketten 277
- Tischgebet 207, 208, 209
- Torten, Geburtstage feiern mit 61
- Tower Garden 345
- toxische Esskultur xii, 74, 174, 214
- Trees for the Future ii, 289, 346
- Trierweiler, Ginny 64, 184, 353
- True Health Initiative 16
- Typ-2-Diabetes. Siehe Diabetes
- Tyson Foods 234, 274
- U**
- Unterhaltung über gesunde Ernährung 183
- Urlaub, Essen im 9, 175
- V**
- vegane Ernährung 171, 172
- vegetarische Ernährungsweise 16, 19, 55, 114, 223
- Proteine 17, 298
- Veggie Wrap 324
- verarbeitetes Fleisch 153, 163, 164
- Verbindungen, die weiterleben 234
- Verbündete, gesunde Ernährung, für 8, 183
- Maßnahmenplan 186
- Verdauung 30, 54, 84, 93, 95, 96, 101, 102, 110, 115, 131, 187, 206, 207, 305
- Viagra 118, 361
- Vitamin A 93
- Vitamin B2 156, 169
- Vitamin B6 118
- Vitamin B12 164, 167, 169, 172
- Vitamin C 10, 92, 93, 238, 340
- Vitamin D 169, 366
- Vitamin D3 31, 172
- Vitamin E 118, 165
- Vitamine B12 31
- Vitamin K 93, 156
- Vitamin K2 31, 170
- Vollkorngetreide. Siehe Getreide
- Vorspeisen 309
- W**
- wählerisches Essverhalten 215
- Walmart 51
- Walnuss-Cookies 338
- Wareham, Ellsworth 16
- Wark, Chris 346
- Wasser 69
- Aufbewahrungsbehälter, für 68
- in Flaschen abgefülltes 71
- trinken 72
- Wasserfiltervarianten 72
- Wasserflaschen 68
- Watts, Craig 352
- Weideland 260

Weihnachtstage, Essen während der 204  
Wertschätzung 176, 183, 227  
Willenskraft 59  
Winner, Lauren F. 209, 368  
Woods, Endea 289  
Wraps mit Wildpilzen und Salat 310  
Wuensche, Henry 252  
Wurzeln 54, 259  
Würziger Krautsalat ohne Mayo 320  
Wüstenbildung 6, 257

## **Y**

Young, David 250  
Youth for Environmental Sanity  
(YES!) 3, 351

## **Z**

Zerealien 40  
Ziele, selbst gesteckte. Siehe  
Gesundheitsziele  
Zimt 44, 118, 130, 132, 137, 200, 298,  
300, 301, 303, 304, 337, 340, 342,  
343  
Zink 31, 145, 164, 172  
Zöliakie 36, 145, 148, 149  
Zuchtschweine 269  
Zucker 105, 219  
Früchten, in 51, 224, 299  
Sucht nach 60  
Zuckergeschichte, Autors des 61  
Zucker, Rezepten, in 297  
Zuckerrüben 12, 45, 235, 238  
Zuckersucht 60  
Zwischenmahlzeiten 24, 306

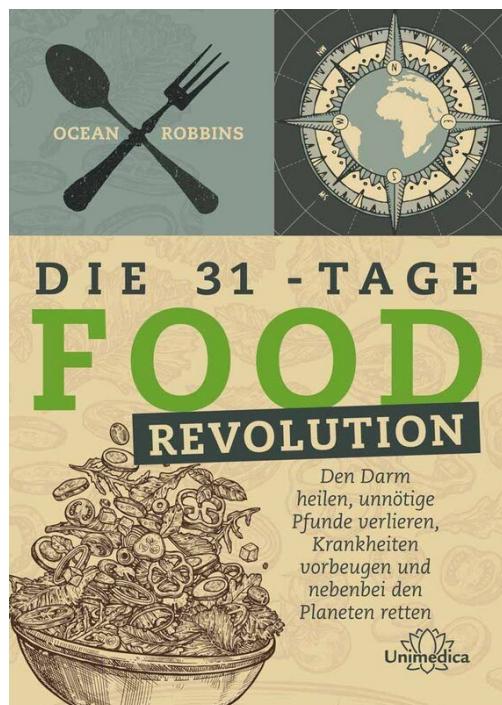
**Ocean Robbins**

**Die 31 - Tage FOOD Revolution**

Den Darm heilen, unnötige Pfunde verlieren, Krankheiten vorbeugen und nebenbei den Planeten retten

408 Seiten, geb.  
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)