

Neal Barnard

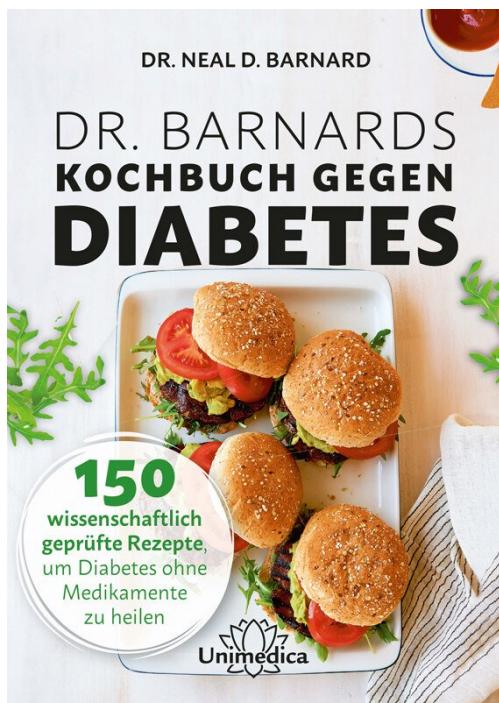
Dr. Barnards Kochbuch gegen Diabetes

Leseprobe

[Dr. Barnards Kochbuch gegen Diabetes](#)

von [Neal Barnard](#)

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.

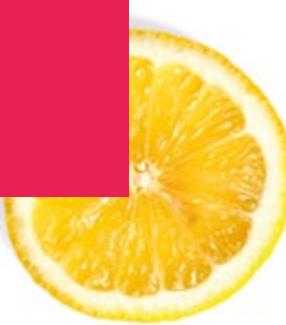
Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

LESEHINWEISE	xiv
EINFÜHRUNG	xvi
VORWORT	xx
KAPITEL 1 Diabetes rückgängig machen.	1
KAPITEL 2 Volle Power bei jeder Mahlzeit.	7
KAPITEL 3 Eine vollwertige und umfassende Ernährung.	13
DIE REZEPTE	19
DANKSAGUNG	232
ÜBER DIE AUTOREN	234
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	235
INDEX	236



REZEPTE



FRÜHSTÜCK	19
Müsli für Champions	20
Cremiger Haferschrot	21
Fettarmes Knuspermüsli	22
Haferflocken-Beeren-Brei	24
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup	25
Zimtige Pancakes	27
Frühstücksreiskuchen	28
Süßkartoffel-Frühstückshappen	29
Amaranth-Porridge	30
Süßkartoffel-Toasts	32
Miso-Avocado-Toast	35
Polenta-Frühstücksküchlein	36
Overnight Oats mit Beeren	37
Zitronen-Ananas-Muffins	38
Kakao-Karotten-Muffins	41



Süßkartoffel-Toasts 32



Zitronen-Ananas-Muffins 38
Kakao-Karotten-Muffins 41
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42

Heidelbeer-Maismehl-Muffins	42
Haferbrei-Muffins	43
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel	44
Zimtschnecken-Haferbrei	45
Zauberhafte Smoothie-Bowl	46
„Beeren-»Scuffins«	48
Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl	49
Schnelle Quesadillas	51
Rühr-Blumenkohl	52

GETRÄNKE **53**

Grüner Vanille-Chai-Latte	54
Kurkuma-Milch	55
Großer grüner Smoothie	56
Cremiger Erdbeer-Smoothie	58
Eiscreme-Smoothie	59
Zuckerfreie Limonade	60
Obstsaftschorle	61
Goji-Göttinnen-Smoothie	62



AUFSTRICHE UND DIPS **63**

Einfaches Hummus	64
Frische Salsa	66
Schokoladen-Orangen-Dip	67
Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote	68
Avocado-Hummus	69
Würziges Süßkartoffel-Hummus	71
Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika	72
Grün-vor-Neid-Guacamole	73

Hummus aus grünen Kichererbsen	74
Baba Ghanoush aus Linsen	75
Asian-Fusion-Hummus	76
Rauchiger roter Dip	77
Aufgepeppte Salsa	78
Unwiderstehlicher Weiße-Bohnen-Dip	79



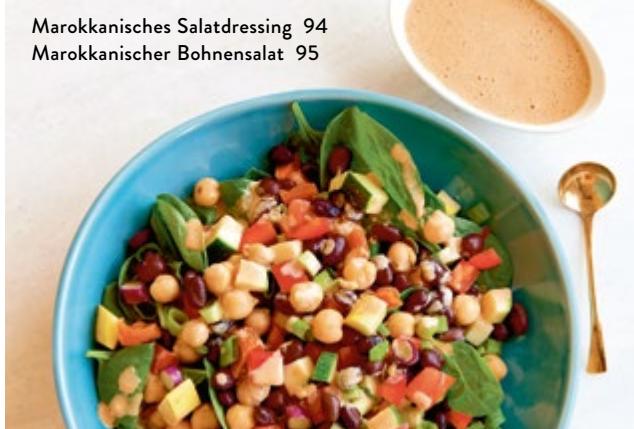
SOSSEN, DRESSINGS, SALATE UND SANDWICHES 81

Unkomplizierte Bratensoße	82
Balsamico-Reduktion	83
Leichte Tahinisoße	85
Limetten-Dressing	86
Grüne-Göttin-Dressing	87
Mango-Hanf-Dressing	88
Kräftige Senf-Vinaigrette	89
Traumhaftes Caesar-Dressing	90
Power Lunch Bowl	91
Marokkanisches Salatdressing	94
Marokkanischer Bohnensalat	95
Avocado-Basilikum-Dressing	96
Griechischer Reissalat	97

Zauberhafte Smoothie-Bowl 46



Marokkanisches Salatdressing 94
Marokkanischer Bohnensalat 95





Thun-Nicht-Salat	98
Chipotle-geküsster Maissalat	99
Bravo-Cado-Pastasalat	100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl	101
Regenbogen-Quinoa-Salat	102
Winterobstsalat	104
Sommerobstsalat	105
Italienischer Bohnensalat	106
Popeyes grüner Salat	107
Olivias Dinner-Salat	108
Croutons mit Käsenote	109
Gegrilltes Hummus-Sandwich	111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich	112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen	113
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten	114

SUPPEN UND EINTÖPFE 117

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln	118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen	120
Linsen-Chili für Kartoffelfans	121
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf	123

Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe
mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128



Pizzateig 151
Pizza! Pizza! 153



Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf	124
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln	126
Blumenkohl-Chili	127
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata	128
Gemüse-Allerlei	130
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe	131
Linsen-Minestrone	132
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe	133
Jamaikanischer Eintopf	134



HAUPTGERICHTE 137

Marinara-Soße	138
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven	139
Zünftige Lasagne	140
Power-Pilz-Burger	142
Gekrönte Süßkartoffeln	144
BBQ-Bohnen-Burger	145
Einfache Linsen-Burger	146
Sunshine-Burger	147
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat	149
Miso-Reisküchlein	150
Pizzateig	151
Pizza! Pizza!	153
Zweierlei Kartoffelgratin	154
Barbecue-Linsen	156
Kichererbsen-Eintopf	157
Pflanzenpower Pad Thai	158
Power-Pasta	160
Thailändische rote Linsen	161



Süßkartoffel-Shepherd's Pie	162
10-Minuten-Reispfanne	165
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen	166
Pasta Carbonara	168
»Southwest«-Tofu	169
Orangen-Tofu	171
Linsen-Bolognese	172
Edam-Avo-Pasta	173
Tex-Mex-Reis und Bohnen	174
Italienische Kichererbsen-Burger	176
Linsen-Pilz-Tacofüllung	178
Falafel aus grünen Kichererbsen	181

BEILAGEN 183

Gerösteter Zitronen-Blumenkohl	184
Kokos-Curry-Reis	186
Gebackener Tamari-Tofu	187
Sesam-Brokkoli	189
Focaccia	190
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa	191

Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Leichte Tahinsoße 85



Marinierte grüne Bohnen	192
Würzige Süßkartoffel-Pommes	195
Blitzschnelles Knoblauchbrot	196
Pilz-»Bacon«-Streifen	197
Süßkartoffelchips	198
Gegrillter Spargel	200
Geröstete marokkanische Kichererbsen	202
Teriyaki-Kichererbsen	203
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote	204

DESSERTS 207

No-bake Brownie-Bissen	208
Gemixter Bananenkuchen	209
Erdbeer-Chia-Pudding	211
Orangen-Mango-Creme	212
Traumhaftes Schokoladen-Gelato	213
Bananenbrot-Nice-Cream	214
Kinderleichte Bratäpfel	215
Apple Crisp	216
Fein gesalzene Karamellsoße	218
Bananenbrot-Pudding	219
Gebackene Schoko-Bananen	221
Himbeer-Nice-Cream	222
Ananas-Bananen-Eis	223
Haferkekse	224
Mango-Nice-Cream	225
Kichernder Schokoladenkuchen	226
Magischer Schokoguss	228
Beeren-Cobbler	229





Thun-Nicht-Salat	98
Chipotle-geküsster Maissalat	99
Bravo-Cado-Pastasalat	100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl	101
Regenbogen-Quinoa-Salat	102
Winterobstsalat	104
Sommerobstsalat	105
Italienischer Bohnensalat	106
Popeyes grüner Salat	107
Olivias Dinner-Salat	108
Croutons mit Käsenote	109
Gegrilltes Hummus-Sandwich	111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich	112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen	113
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten	114

SUPPEN UND EINTÖPFE 117

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln	118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen	120
Linsen-Chili für Kartoffelfans	121
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf	123

Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe
mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128



Pizzateig 151
Pizza! Pizza! 153



Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf	124
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln	126
Blumenkohl-Chili	127
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata	128
Gemüse-Allerlei	130
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe	131
Linsen-Minestrone	132
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe	133
Jamaikanischer Eintopf	134



HAUPTGERICHTE 137

Marinara-Soße	138
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven	139
Zünftige Lasagne	140
Power-Pilz-Burger	142
Gekrönte Süßkartoffeln	144
BBQ-Bohnen-Burger	145
Einfache Linsen-Burger	146
Sunshine-Burger	147
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat	149
Miso-Reisküchlein	150
Pizzateig	151
Pizza! Pizza!	153
Zweierlei Kartoffelgratin	154
Barbecue-Linsen	156
Kichererbsen-Eintopf	157
Pflanzenpower Pad Thai	158
Power-Pasta	160
Thailändische rote Linsen	161



Süßkartoffel-Shepherd's Pie	162
10-Minuten-Reispfanne	165
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen	166
Pasta Carbonara	168
»Southwest«-Tofu	169
Orangen-Tofu	171
Linsen-Bolognese	172
Edam-Avo-Pasta	173
Tex-Mex-Reis und Bohnen	174
Italienische Kichererbsen-Burger	176
Linsen-Pilz-Tacofüllung	178
Falafel aus grünen Kichererbsen	181

BEILAGEN 183

Gerösteter Zitronen-Blumenkohl	184
Kokos-Curry-Reis	186
Gebackener Tamari-Tofu	187
Sesam-Brokkoli	189
Focaccia	190
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa	191

Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Leichte Tahinsoße 85



Marinierte grüne Bohnen	192
Würzige Süßkartoffel-Pommes	195
Blitzschnelles Knoblauchbrot	196
Pilz-»Bacon«-Streifen	197
Süßkartoffelchips	198
Gegrillter Spargel	200
Geröstete marokkanische Kichererbsen	202
Teriyaki-Kichererbsen	203
Gebackener Blumenkohl mit Käsenote	204

DESSERTS 207

No-bake Brownie-Bissen	208
Gemixter Bananenkuchen	209
Erdbeer-Chia-Pudding	211
Orangen-Mango-Creme	212
Traumhaftes Schokoladen-Gelato	213
Bananenbrot-Nice-Cream	214
Kinderleichte Bratäpfel	215
Apple Crisp	216
Fein gesalzene Karamellsoße	218
Bananenbrot-Pudding	219
Gebackene Schoko-Bananen	221
Himbeer-Nice-Cream	222
Ananas-Bananen-Eis	223
Haferkekse	224
Mango-Nice-Cream	225
Kichernder Schokoladenkuchen	226
Magischer Schokoguss	228
Beeren-Cobbler	229



Dieses Programm bekämpft Diabetes auf sehr wirkungsvolle Weise. Unser Fokus liegt nicht auf Pillen oder Injektionen, sondern auf Lebensmitteln. Sie halten die köstlichste »Verordnung« in Ihren Händen, die Sie sich überhaupt vorstellen können. Eine Ernährungsumstellung kann Ihre Gesundheit auf dramatische Weise verbessern und den Diabetes sogar ganz verschwinden lassen, und zwar in jeder Hinsicht.

Doch bevor wir loslegen, sollten Sie folgende Hinweise beachten:

KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT. • Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darüber, dass Sie Ihre Essgewohnheiten verbessern. Eine Ernährungsumstellung ist natürlich nichts Gefährliches – ganz im Gegenteil. Sie ist außerordentlich gesund. Doch eine wirkungsstarke Ernährungsumstellung kann in Kombination mit den Medikamenten, die Sie womöglich einnehmen, zu einem zu starken Abfall Ihres Blutzuckerspiegels führen. Und Sport lässt Ihren Blutzuckerspiegel noch weiter sinken. Also beraten Sie sich gleich von Anfang an mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, damit Ihre Medikamente zum richtigen Zeitpunkt entsprechend angepasst oder ganz abgesetzt werden können.

VERWENDEN SIE EIN BLUTZUCKERMESSGERÄT. • Es hilft Ihnen dabei, Ihre Fortschritte nachzuverfolgen. Es zeigt Ihnen auch an, wann Ihr Blutzucker so stark gesunken ist, dass Ihr Arzt Ihre Medikation verringern oder sogar ganz absetzen kann.

ERNÄHREN SIE SICH UMFASSEND UND VOLLWERTIG. • Auch wenn die Lebensmittel, die Sie in diesem Buch kennenlernen, sehr nährreich sind – sogar nährreicher als die, die bei anderen Diabetes-Diäten empfohlen werden –, gibt es einige Ergänzungsmittel, die ich nachdrücklich empfehle.

- Vitamin B₁₂ ist für gesunde Nerven und Blutzellen unverzichtbar. Es wird aber weder von Pflanzen noch von Tieren gebildet. Wenn Sie beginnen, sich pflanzenbasiert zu ernähren, sollten Sie deshalb ein B₁₂-Ergänzungsmittel einnehmen. Das kann sowohl ein reguläres Multivitaminpräparat sein, das immer B₁₂ enthält, oder ein spezielles B₁₂-Ergänzungspräparat. B₁₂-Ergänzungsmittel gibt es in Drogerien, Reformhäusern oder Apotheken. Alle diese Mittel enthalten die täglich empfohlene Menge oder sogar mehr. In Kapitel 3 gehen wir noch einmal genauer auf Vitamin B₁₂ ein.
- Vitamin D hilft dem Körper dabei, Kalzium aus den verzehrten Lebensmitteln aufzunehmen, und schützt außerdem auch vor Krebs. In sonnigen Gefilden kann Ihr Körper dank der Sonneneinstrahlung auf Ihrer Haut all das von ihm benötigte Vitamin D selbst herstellen. In kalten Regionen ist dies jedoch nicht der Fall. Daher ist es ratsam, eine ergänzende Nahrungsaufnahme zu gewährleisten.



tigte Vitamin D selbst bilden. Wenn Sie aber in einer weniger sonnigen Gegend leben, den größten Teil Ihrer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen oder Sonnencreme benutzen, ist Ihr Vitamin-D-Wert sehr wahrscheinlich zu niedrig. Ein Ergänzungsmittel mit 2.000 IE pro Tag ist dann eine sichere und sinnvolle Maßnahme.

VERBREITEN SIE DIESE GUTEN NACHRICHTEN. • Vielleicht kennen Sie andere Menschen, die mit Diabetes, Übergewicht oder anderen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben. Viele Leute haben von dem Ansatz, der in diesem Buch beschrieben wird, wahrscheinlich noch nichts gehört. Es würde auch ihnen enorm helfen, wenn Sie die Informationen, die Sie hier finden, mit ihnen teilen.

Also legen wir los!



LESEHINWEISE **xv**

EINFÜHRUNG

Es waren Forscher der Yale University, die unser Verständnis von Diabetes revolutionierten. Damals lautete die gängige Annahme, dass Diabetes durch den Konsum von zu viel Zucker oder zu vielen kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot oder Kartoffeln verursacht wird. Eine nachvollziehbare Auffassung – schließlich haben Menschen mit Diabetes ja auch zu viel Zucker in ihrem Blut. Es war also völlig logisch, das Problem mit dem Konsum von zu vielen Süßigkeiten, zu vielen Softdrinks, zu viel Brot usw. in Zusammenhang zu bringen. Also wurden Hunderte Ratgeber geschrieben, die den Leuten ans Herz legten, weniger Zucker, Kartoffeln, Obst, Pasta, Bohnen und andere süße oder stärkehaltige Lebensmittel zu essen. Doch leider brachten diese Ernährungsveränderungen nicht viel.

Dank eines High-Tech-Verfahrens namens Magnetresonanzspektroskopie konnten die Yale-Forscher direkt in die Zellen von Diabetes Betroffenen hineinschauen. Was sie dort fanden, stellte unser Verständnis dieser Krankheit völlig auf den Kopf.

Das Yale-Team stieß auf mikroskopisch kleine Fettpartikel, die sich in den Muskel- und Leberzellen der Testpersonen versteckten. Dabei handelte es sich nicht um Bauch- oder Oberschenkelfett. Nein, es war Fett *innerhalb* der Muskel- und Leberzellen. Dieses Fett stammte von den Lebensmitteln, die die Betroffenen gegessen hatten. Es war bis in ihre Zellen vorgedrungen und hatte sich dort abgelagert. Von dort aus hinderten diese Fettpartikel den Zucker daran, in die Zellen zu gelangen. Genauer gesagt beeinträchtigten die Fettpartikel die Wirkung des Insulins – des Hormons, das den Zucker normalerweise in unsere Zellen leitet. Wenn dieser Prozess gestört wird, lagert sich der Zucker außerhalb unserer Zellen ab – in unserer Blutbahn.

Mit anderen Worten wird Diabetes nicht durch zu viel Zucker oder Kohlenhydrate verursacht, sondern durch eine Fettablagerung in unseren Zellen. Dies wiederum führt zu einer Insulinresistenz: Das Insulin zeigt keine normale Wirkung mehr. Es stellt sich übrigens auch heraus, dass sich Typ-2-Diabetes nicht mit einem Verzicht auf Kartoffeln, Brot, Obst und süße oder stärkehaltige Lebensmittel bekämpfen lässt. Stattdessen müssen wir etwas gegen die Fettablagerung in unseren Zellen tun.

Unser Forscherteam am *Physicians Committee for Responsible Medicine* arbeitet seit Langem an verschiedenen Möglichkeiten, um genau das zu erreichen. Wir testeten eine Ernährungsweise, die keinerlei tierische Fette und kaum Pflanzenöl enthielt. Theoretisch müsste diese zu einem Abbau der zellinternen Fettablagerungen führen. In einem direkten Vergleich mit Betroffenen von Typ-2-Diabetes stellten wir dieser fettarmen veganen Diät eine konventionelle »Diabetes-Diät« gegenüber.

Die Ergebnisse waren spektakulär. Nach 22 Wochen bewirkte die vegane Diät im Vergleich zur konventionellen Diabetes-Diät eine dreimal so starke Verbesserung der Blutzuckerkontrolle. Das war umso bemerkenswerter, weil die Testpersonen mit der konventionellen Diät sorgfältig auf stark eingeschränkte Portionsgrößen achteten und bei Kohlenhydraten große Vorsicht walten ließen. Die Testpersonen aus der veganen Gruppe konnten währenddessen so viel essen, wie sie wollten – ganz ohne Einschränkungen ihrer Kalorien- oder Kohlenhydratmenge und ohne eine Begrenzung ihrer Portionsgrößen. Sie veränderten auch nichts an ihrem Aktivitätsgrad oder ihrer Medikation. Allein die Ernährungsumstellung ließ ihren Blutzuckerspiegel drastisch sinken. Darüber hinaus verbesserten sie auch noch ihre Cholesterinwerte und nahmen ab. Die pflanzenbasierte Diät stellte sich also als eine außergewöhnlich wirkungsstarke Ernährungsstrategie zur Bekämpfung von Diabetes und aller mit ihm einhergehenden gesundheitlichen Probleme heraus.

Wenn Sie bislang noch nichts von diesen wunderbaren Neuigkeiten gehört haben – oder Ihr Arzt noch nie etwas in dieser Art erwähnt hat –, mag dies damit zusammenhängen, dass die Ergebnisse unserer National Institutes of Health-Studie erst 2006 von der American Diabetes Association in der Fachzeitschrift Diabetes Care veröffentlicht wurden. Die meisten Ärzte behandeln Diabetes immer noch auf der Grundlage des medizinischen Wissens, das sie sich lange vor diesem Zeitpunkt angeeignet haben. Außerdem liegt der Fokus bei der medizinischen Ausbildung nach wie vor auf Arzneimitteln und nicht auf der Ernährung – sogar wenn es sich um Dinge wie Diabetes oder zu hohe Cholesterinwerte handelt, bei denen die Ernährungsgewohnheiten die ausschlaggebende Rolle spielen. Die Ärzteschaft konzentriert sich bei der Behandlung eher auf Medikamente, obwohl eine Ernährungsumstellung oftmals nicht nur sicherer, sondern auch wirkungsstärker und weitaus patientenfreundlicher ist.

SCHMECKT DAS GANZE ÜBERHAUPT?

Wie gefiel den Studienteilnehmern diese Ernährungsweise eigentlich? Schließlich aßen sie weder Fleisch noch Käse oder irgendwelche anderen Tierprodukte, und auch ölige Pommes und andere fettige Speisen waren gestrichen. Mochten sie das Essen oder hatten sie das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen?

Um dies beantworten zu können, befragten wir unsere Studienteilnehmer ausführlich über ihre Ernährungsumstellung. Sie meldeten uns zurück, dass dieser neue Ansatz ihr Leben veränderte, und zwar nicht nur, weil er große Wirkung zeigte. Viele von ihnen waren auch überrascht, dass sich diese Umstellung leichter als andere Diäten bewerkstelligen ließ – wesentlich leichter als das Zählen von Kalorien oder Kohlenhydratgramm. Sie waren außerdem erleichtert, dass sie keine Low-Carb-

Diät mehr befolgen mussten, bei der sie sich schon beim bloßen Gedanken an eine Scheibe Brot oder eine Ofenkartoffel schuldig fühlten.

Da sie so viel essen durften, wie sie wollten, hatten sie nie Hunger. Und die große Auswahl an Gerichten und köstlichen Geschmacksrichtungen, die das Programm enthielt, ließ sie ihr Essen wirklich genießen – anders als bei den faden Diäten, die viele Teilnehmer zuvor ausprobiert hatten. Sie entdeckten neue Geschmacksrichtungen, neue Rezepte, neue Produkte und neue Restaurants. Viele nahmen diese Erfahrung weniger als Diät denn als Abenteuer wahr. Werfen Sie einen Blick auf die Rezepte in diesem Buch und Sie werden verstehen, was ich meine. Eine ganze Welt neuer Geschmackserlebnisse wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Doch vor allem wurden die Studienteilnehmer für ihre Mühe belohnt: Ungewollte Pfunde verschwanden ohne Sport, und ihr Medikamentenbedarf verringerte sich von Tag zu Tag. Viele berichteten, seit Jahren noch nie so viel Energie gehabt zu haben. Ihre Laborwerte verbesserten sich stetig. Und sie hatten plötzlich so stark wie noch nie das Gefühl, ihren Diabetes im Griff zu haben.

Wenn Sie also abnehmen, Ihren Diabetes bekämpfen oder andere gesundheitliche Probleme loswerden möchten, sind Sie hier genau richtig. Auf der ganzen Welt gibt es kulinarische Traditionen, die sich seit Jahrtausenden auf pflanzenbasierte Gerichte spezialisieren. Jetzt sind Sie an der Reihe. Die Rezepte in diesem Buch sind nicht nur eine köstliche Offenbarung für Ihre Geschmacksknospen, sondern auch ein wirkungsstarkes Mittel im Dienste Ihrer Gesundheit. Einige Rezepte sind spannende Variationen altbekannter Klassiker, während andere Sie in eine ganz neue Geschmackswelt entführen.

Wenn Sie mit dem Kochen beginnen, möchte ich Sie dazu ermuntern, auch andere hilfreiche Ressourcen zu Rate zu ziehen. Falls Sie »Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes« noch nicht gelesen haben, sollten Sie einen Blick auf die dort präsentierten detaillierten Informationen werfen. Auch meine anderen



Bücher beschäftigen sich mit wichtigen Gesundheitsfragen – von der Prävention von Alzheimer bis hin zum Eliminieren chronischer Schmerzen. Meine Organisation, das *Physicians Committee for Responsible Medicine*, bietet eine ganze Reihe innovativer Programme und Leistungen an, über die Sie mehr auf der Webseite PCRM.org erfahren können. Dazu zählen:

- *The 21-Day Vegan Kickstart*, ein kostenfreies Online-Programm mit täglich neuen Rezepten, Menüs und Kochvideos, das jeden Monat neu beginnt.
- Das *Food for Life-Programm*, das von speziell ausgebildeten Instruktoren geleitet wird und in Dutzenden Gemeinden in den USA Ernährungs- und Kochkurse anbietet.
- Unser fortlaufendes Weiterbildungsprogramm für Ärzte, Pflegepersonal, Ernährungsberater und andere medizinische Fachkräfte sowie unsere jährlich stattfindende *International Conference on Nutrition in Medicine*.
- Das *Barnard Medical Center*, bei dem eine umfassende Ernährungseinschätzung und -beratung ein fester Bestandteil der medizinischen Versorgung ist.

Dreena Burton, die Entwicklerin der wunderbaren Rezepte in diesem Buch, hat ebenfalls eine Reihe großartiger eigener Bücher veröffentlicht. Darüber hinaus leitet sie *Dreena Burton's Plant-Powered Kitchen* (dreenaburton.com).

Ich hoffe, Sie haben Spaß am Erkunden dieser neuen kulinarischen Welt und lernen viele Dinge, über die Sie sich mit anderen austauschen können. Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit!





WAS BEDEUTET ES, DIABETES »UMZUKEHREN«?

2003 nahm ein Mann zu unserem Forschungsteam am *Physicians Committee for Responsible Medicine* Kontakt auf, weil er an einer Studie über Typ-2-Diabetes teilnehmen wollte. Seine gesamte Familie litt unter der Krankheit, und er selbst erhielt die Diagnose mit nur 31 Jahren. Zu Beginn der Studie war nicht nur sein Blutzuckerwert erhöht – er musste auch einiges an Gewicht abnehmen. Doch als er unter unserer Anleitung mit einem fettarmen und pflanzenbasierten Ernährungsprogramm begann, änderte sich alles. Sein Übergewicht schmolz förmlich dahin, und sein Blutzuckerwert sank von Tag zu Tag. Je mehr Wochen vergingen, umso besser ging es ihm. Sein Hausarzt war von seinen Fortschritten stark beeindruckt und setzte seine Diabetesmedikamente ab. Der Mann brauchte sie einfach nicht mehr. Irgendwann verbesserten sich seine Blutwerte so stark, dass sich nicht einmal die geringsten Anzeichen für einen Diabetes finden ließen. Er nahm überhaupt keine Diabetesmedikamente mehr, und sein Blutzuckerwert befand sich im völlig normalen Bereich.

Also stellte sich die Frage: Was sollen wir ihm erzählen? Auch ich hatte, so wie Sie vielleicht auch, noch gelernt, dass Diabetes unheilbar ist. Früher hieß es einfach »Einmal Diabetes, immer Diabetes«. Und trotzdem stand hier ein Mann, der jahrelang an dieser Krankheit gelitten hatte, jetzt aber keine Medikamente mehr bekam und trotzdem völlig normale Blutzuckerwerte hatte. Er hätte in jedes Krankenhaus dieser Welt marschieren können, und niemand wäre auch nur auf den Gedanken gekommen, dass er jemals Diabetes hatte. Sollten wir ihm also sagen, dass sein Diabetes verschwunden war?

Mittlerweile lässt sich diese Frage dank unserer Kollegen aus dem chirurgischen Bereich leichter beantworten. Bei Patienten, die nach adipositas-chirurgischen Eingriffen Hunderte Pfund verlieren, verschwindet der Diabetes oft. Deshalb kann sich die Ärzteschaft inzwischen besser mit der Idee anfreunden, dass sich Typ-2-Diabetes rückgängig machen lässt. Viele Ärzte haben bemerkt, dass die Bluttests von Menschen, die sehr viel Gewicht verloren oder ihre Ernährung grundlegend umgestellt haben, wieder Ergebnisse im normalen Bereich zeigen.

Doch »umkehren« ist kein medizinischer Begriff. Wenn ich von der »Umkehr von Typ-2-Diabetes« spreche, meine ich damit, dass sich der Erkrankungsprozess rückgängig machen lässt. Ein sich bisher ständig erhöhendes Körpergewicht verringert sich immer mehr. Cholesterin- und Blutdruckwerte, die sich immer weiter ver-



schlechterten, verbessern sich wieder. Blutzuckerwerte, die sich nur sehr schwer kontrollieren ließen, beginnen ebenfalls zu sinken – oftmals so stark, dass die Medikation verringert oder ganz abgesetzt werden muss. Manchmal verbessert sich ein Typ-2-Diabetes so sehr, dass er gar nicht mehr nachweisbar ist, und auch Beschwerden wie eine schmerzhafte Neuropathie können abklingen.

Beachten Sie aber Folgendes: Typ-1-Diabetes ist etwas völlig anderes und muss kontinuierlich mit Insulin behandelt werden, egal, wie stark Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten auch verbessern. Trotzdem kann eine Ernährungsumstellung auch bei Typ-1-Diabetes hilfreich sein, wie wir später noch sehen werden.

Bei Einzelpersonen lässt sich im Vorhinein nicht voraussagen, wie stark sich ihr jeweiliger Diabetes verbessern kann. Aber Sie können damit beginnen, indem Sie es anpacken. Ich wünsche Ihnen mit diesem wirkungsvollen Programm den größtmöglichen Erfolg!

FETTARMES KNUSPERMÜSLI

ERGIBT 6 PORTIONEN

Byebye, gekauftes Knuspermüsli! Diese Version ist wesentlich gesünder und fettärmer, hat aber jede Menge Geschmack!

ZUTATEN

260 g Haferflocken	80 g Apfelmus
2 TL Zimt	1 TL Vanilleextrakt
¼ TL Meersalz	50 g Rosinen, getrocknete
1 EL Cashew- oder Mandelmus	Cranberrys oder andere
½ EL Melasse	Trockenfrüchte
160 ml brauner Reissirup	

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 150 °C vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Haferflocken, Zimt und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
3. Nussmus, Melasse, Sirup, Apfelmus und Vanilleextrakt in einen Mixer geben und glatt pürieren. In die Schüssel zu den trockenen Zutaten geben und alles gut miteinander vermengen.
4. Die Mischung auf das vorbereitete Backblech geben und 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal umrühren.
5. Ofen ausschalten, Trockenfrüchte untermischen und das Knuspermüsli weitere 10 bis 15 Minuten im warmen Ofen lassen. Backblech aus dem Ofen nehmen und Knuspermüsli vollständig abkühlen lassen.
6. In Stücke brechen und in einen luftdichten Behälter füllen.
7. Mit Pflanzenmilch und Obst servieren oder einfach als Snack zwischendurch knabbern.

PRO PORTION: 346 Kalorien, 8 g Protein, 68 g Kohlenhydrate, 22 g Zucker, 5 g Gesamtfettgehalt, 12 % Fettkalorien, 6 g Ballaststoffe, 116 mg Natrium



ASIAN-FUSION-HUMMUS

ERGIBT 8 PORTIONEN (CIRCA 1 LITER)

Dieses Hummus hat durch den Orangen- und Limettensaft und die feine Ingwernote einen leicht exotischen Geschmack. Einfach köstlich!

ZUTATEN

800 g gekochte Kichererbsen (Dosen-Kichererbsen abgießen und spülen)	3 EL Tamari-Soße 60-
2 EL Orangensaft	80 ml frisch gepresster Limettensaft
3 EL Erdnussbutter oder Tahini	2-4 EL Wasser
1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten	+ Meersalz zum Abschmecken, nach Geschmack
1 EL frischer Ingwer, gerieben	1 Messerspitze Chiliflocken (optional)
1 entsteinte Dattel	

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen, Orangensaft, Erdnussbutter oder Tahini, Knoblauch, Ingwer, Dattel, Tamari-Soße, 60 ml Limettensaft und 2 EL Wasser in eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren. Abschmecken und für eine säuerlichere Note den restlichen Limettensaft unterrühren.
2. Für eine cremigere Konsistenz bei Bedarf 2 EL Wasser untermixen.
3. Mit Salz und Chiliflocken (falls verwendet) würzen.

PRO PORTION: 182 Kalorien, 9 g Protein, 26 g Kohlenhydrate, 6 g Zucker, 5 g Gesamtfettgehalt, 24 % Fettkalorien, 7 g Ballaststoffe, 555 mg Natrium



MAROKKANISCHES SALATDRESSING

ERGIBT 5 PORTIONEN (CIRCA 160 ML)

Dieses Dressing passt perfekt zu unserem herhaft-sättigenden Marokkanischen Bohnensalat (folgende Seite), schmeckt aber auch wunderbar zu gedünstetem Gemüse und anderen Salaten.

ZUTATEN

60 ml Zitronensaft	1 sehr kleine Knoblauchzehe
60 ml Wasser	¼ TL Paprikapulver
1 EL Tahini	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1½ EL Ahornsirup	½ TL Zimt
2 TL frischer Ingwer, grob gehackt	½ TL Meersalz

ZUBEREITUNG

Zitronensaft, Wasser, Tahini, Sirup, Ingwer, Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt und Salz in einen Mixer geben und glatt pürieren.

Siehe Foto Seite 93.

PRO PORTION (2 EL): 36 Kalorien, 1 g Protein, 6 g Kohlenhydrate, 4 g Zucker,
2 g Gesamtfettgehalt, 37 % Fettkalorien, 1 g Ballaststoffe, 227 mg Natrium



MAROKKANISCHER BOHNENSALAT

ERGIBT 4 PORTIONEN

Party-Salat gefällig? Dank seiner aromatischen und abwechslungsreichen Zutaten wird dieser herzhafte, sättigende und schnell gemachte Salat garantiert ein Erfolg!

ZUTATEN

1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgegossen und gespült	5 EL getrocknete Aprikosen, gehackt
1 Dose (400 g) schwarze Bohnen, abgegossen und gespült (oder 250 g gekochtes Getreide wie brauner Reis oder Quinoa)	5 EL gehackte Frühlingszwiebeln 2 Handvoll grob gehackter Babyspinat
1 rote Paprika, gewürfelt	125 ml Marokkanisches Salatdressing (Seite 94)
$\frac{1}{3}$ Zucchini, gewürfelt (oder Gurke)	+ Meersalz nach Geschmack + frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen, Bohnen, rote Paprika, Zucchini, Aprikosen, Frühlingszwiebeln und Spinat in eine große Schüssel geben und vermischen.
2. Dressing darüber geben und verrühren.
3. Abschmecken und auf Wunsch mehr Dressing hinzufügen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
4. Servieren oder abdecken und mehrere Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Siehe Foto Seite 93.

PRO PORTION: 278 Kalorien, 13 g Protein, 50 g Kohlenhydrate, 15 g Zucker, 4 g Gesamtfettgehalt, 13 % Fettkalorien, 15 g Ballaststoffe, 527 mg Natrium



ZWEIERLEI KARTOFFELGRATIN

ERGIBT 5 PORTIONEN

Alle lieben Kartoffelgratin! Diese Kombination aus Kartoffeln und Süßkartoffeln macht den Klassiker zum vollen Erfolg!

ZUTATEN

KARTOFFELBASIS

- 120 g gekochte Cannellini- oder andere weiße Bohnen
- 8 EL Frühlingszwiebeln, gehackt (weiße Wurzel) oder 5 EL Schalotten oder Zwiebeln, gehackt
- 1 EL Hefeflocken
- 2 TL Dijonsenf
- 1 TL Meersalz
- ½ TL getrockneter Rosmarin oder 1 TL frischer Rosmarin, gehackt
- 1 Messerspitze frisch gemahnelenes Muskat
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 560 ml fettarme Pflanzenmilch
- 1 ½ EL frisch gepresster Zitronensaft

1 ½ EL Tahini

- + frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken (optional)

- 500–600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder rote), in dünne Scheiben geschnitten, Schälen optional (siehe Kartoffel-Hinweis)
- 500–600 g Süßkartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

TOPPING

- 8 EL hochwertige Semmelbrösel (siehe Topping-Hinweis)
- ½ EL Hefeflocken
- 1 Prise Meersalz



ZUBEREITUNG

1. **FÜR DIE KARTOFFELBASIS:** Bohnen, Zwiebeln, Hefeflocken, Senf, Salz, Rosmarin, Muskat, Knoblauch, Pflanzenmilch, Zitronensaft, Tahini und Pfeffer (falls verwendet) in einen Mixer geben und ganz glatt pürieren.
2. Ofen auf 200 °C vorheizen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und auf die unterste Backofenschiene schieben, um eventuell heruntertropfende Flüssigkeit aufzufangen.
4. Eine Auflaufform (circa 20 × 30 cm) leicht mit Kochspray einsprühen.
5. Ein Viertel der Soße in die vorbereitete Form geben, bis der Boden mit einer dünnen Schicht bedeckt ist.
6. Eine Schicht Kartoffelscheiben (circa die Hälfte der Gesamtmenge) in die Form legen. Mit einem weiteren Viertel Soße bedecken.
(Es muss nicht exakt ein Viertel sein. Es ist nur wichtig, dass zwischen den Kartoffelschichten immer genug Soße ist.)
7. Alle Süßkartoffelscheiben darüber schichten. Drittes Viertel der Soße darüber gießen und glatt streichen.
8. Letzte Schicht aus Kartoffeln darauflegen. Restliche Soße darüber verteilen und glatt streichen.
9. **FÜR DAS TOPPING:** Semmelbrösel, Hefeflocken und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren.
10. Mischung über die Kartoffeln und die Soße streuen.
11. Auflaufform mit Aluminiumfolie abdecken. Gratin 50 bis 60 Minuten im Ofen backen, bzw. bis die Kartoffeln gar sind. Folie abnehmen und das Gratin weitere 5 bis 6 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. (Alternativ für einige Minuten den Backofengrill anstellen, damit die Oberfläche goldbraun wird.)
12. Vor dem Anschneiden und Servieren 5 bis 10 Minuten durchziehen und abkühlen lassen.

KARTOFFEL-HINWEIS: Sie können das Verhältnis auch ganz nach Ihren Vorlieben anpassen. Wenn Sie das Gratin eher »soßiger« lieben, verwenden Sie insgesamt nur 1 Kilogramm Kartoffeln und Süßkartoffeln.

TOPPING-HINWEIS: Mandelmehl ist ein sehr leckerer und glutenfreier Ersatz für Semmelbrösel. Verwenden Sie statt der 8 EL Semmelbrösel 4 EL Mandelmehl. Wenn Sie eine Kombination davon ausprobieren möchten, verwenden Sie je 4 EL Mandelmehl und 4 EL Semmelbrösel.

PRO PORTION: 266 Kalorien, 11 g Protein, 48 g Kohlenhydrate, 9 g Zucker, 4 g Gesamtfettgehalt, 14 % Fettkalorien, 7 g Ballaststoffe, 806 mg Natrium



GEBACKENE SCHOKO-BANANEN

ERGIBT 5 PORTIONEN

Dieses Dessert ist unwiderstehlich! Sie werden begeistert sein, wie einfach es sich zubereiten lässt!

ZUTATEN

4-5	große reife Bananen, längs halbiert	2 EL	vegane Schokotropfen (zum Garnieren)
2 EL	Kokosblüten- oder Ahornsirup	1 EL	gehackte Pecannüsse, Walnüsse, Mandeln oder Kürbiskerne
1 EL	Kakaopulver + ein paar Prisen Meersalz		(zum Garnieren)

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 230 °C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Bananenhälften darauflegen.
3. Sirup, Kakaopulver und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren und über die Bananenträufeln.
4. Bananen 8 bis 10 Minuten im Ofen backen, bis sie weich und karamellisiert sind.
5. Mit Schokotropfen und gehackten Nüssen oder Kernen garnieren und servieren.

VORSCHLAG: Mit einem Klecks pflanzlichem Vanille-Joghurt oder einem Löffel Nice Cream servieren.

PRO PORTION: 146 Kalorien, 2 g Protein, 34 g Kohlenhydrate, 18 g Zucker,
3 g Gesamtfettgehalt, 16 % Fettkalorien, 4 g Ballaststoffe, 119 mg Natrium

INDEX

A

- A1C, Verbesserung von 3
adipositas-chirurgische Eingriffe xxii
Adzukibohnen
 Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
 Jamaikanischer Eintopf 134
 Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Amaranth
 Amaranth-Porridge 30
Aminosäuren, in Proteinen 15
Ananas
 Ananas-Bananen-Eis 223
 Eiscreme-Smoothie 59
 Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 Zitronen-Ananas-Muffins 38
Äpfel
 Apple Crisp 216
 Gegrilltes Nussmus-Sandwich
 für Champions 112
 Kinderleichte Bratäpel 215
 Müsli für Champions 20
 Regenbogen-Quinoa-Salat 102
 Winterobstsalat 104
Apfelmark
 Beeren-Cobbler 229
 Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
 Fettarmes Knuspermüsli 22
 Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
 Kakao-Karotten-Muffins 41
 Leichte Tahinsoße 85
Artischocken
 Italienischer Bohnensalat 106
 Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
 Pizza! Pizza! 153
Aufstriche und Dips 63
 Asian-Fusion-Hummus 76
 Aufgepeppte Salsa 78
 Avocado-Hummus 69
 Baba Ghanoush aus Linsen 75
 Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72
 Einfaches Hummus 64
 Frische Salsa 66
 Grün-vor-Neid-Guacamole 73
 Hummus aus grünen Kichererbsen 74
 Rauchiger roter Dip 77
 Schokoladen-Orangen-Dip 67
 Unwiderstehlicher Weisse-Bohnen-Dip 79
 Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote 68
 Würziges Süßkartoffel-Hummus 71
Avocado
 Aufgepeppte Salsa 78
 Avocado-Basilikum-Dressing 96
 Avocado-Hummus 69
 Bravo-Cado-Pastasalat 100
 Edam-Avo-Pasta 173
 Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 Grün-vor-Neid-Guacamole 73
 Miso-Avocado-Toast 35
 Schnelle Quesadillas 51

B

- Baba Ghanoush**
 Baba Ghanoush aus Linsen 75
Bacon-Ersatz
 Pilz-»Bacon«-Streifen 197
Ballaststoffe 5, 7, 10-11
Balsamico-Essig
 Balsamico-Reduktion 83
Bananen
 Ananas-Bananen-Eis 223
 Bananenbrot-Nice-Cream 214
 Bananenbrot-Pudding 219
 Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
 Eiscreme-Smoothie 59
 Frühstücksreiskuchen 28
 Gebackene Schoko-Bananen 221
 Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
 Gemixter Bananenkuchen 209
 Goji-Göttinnen-Smoothie 62
 Großer grüner Smoothie 56
 Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 Haferbrei-Muffins 43
 Himbeer-Nice-Cream 222
 Kochbananen 134
 Mango-Nice-Cream 225
 Polenta-Frühstücksküchlein 36
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213

- Winterobstsalat 104
 Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
- Barbecue-Soße**
 Barbecue-Linsen 156
 BBQ-Bohnen-Burger 145
- Basilikum**
 Avocado-Basilikum-Dressing 96
 Cremiger Dip aus gerösteter
 roter Paprika 72
 Grüne-Göttin-Dressing 87
 Hummus aus grünen Kichererbsen 74
 Pasta mit frischem Spinat und
 Pesto aus getrockneten Tomaten
 und Kürbiskernen 166
 Pizza! Pizza! 153
 Thailändische rote Linsen 161
- Beeren 10. Siehe Heidel-, Him-, Erdbeeren**
 Beeren-Cobbler 229
 Beeren-»Scuffins« 48
 Goji-Göttinen-Smoothie 62
 Haferflocken-Beeren-Brei 24
 Overnight Oats mit Beeren 37
 Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
- Beilagen 183**
 Blitzschnelles Knoblauchbrot 196
 Focaccia 190
 Gebackener Blumenkohl mit Käsenote 204
 Gebackener Tamari-Tofu 187
 Gegrillter Spargel 200
 Geröstete marokkanische
 Kichererbsen 202
 Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
 Kokos-Curry-Reis 186
 Marinierte grüne Bohnen 192
 Pilz-»Bacon«-Streifen 197
 Sesam-Brokkoli 189
 Süßkartoffelchips 198
 Teriyaki-Kichererbsen 203
 Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191
 Würzige Süßkartoffel-Pommes 195
- Birnen**
 Winterobstsalat 104
- Blattsalat**
 Olivias Dinner-Salat 108
- Blumenkohl**
 Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
 Blumenkohl-Chili 127
 Gebackener Blumenkohl mit Käsenote 204
 Gekrönte Süßkartoffeln 144
 Gemüse-Allerlei 130
 Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
 Jamaikanischer Eintopf 134
- Pasta Carbonara 168
 Rühr-Blumenkohl 52
Blumenkohl, Kreuzblütler 9
Blutzuckerkontrolle, Verbesserung der xix
Blutzuckermessgerät xvi
Blutzucker senken durch vegane
 Ernährung xix, xxii–xxiii,
 Bohnen. Siehe Adzukibohnen, Kichererbsen,
 Kidneybohnen, Pintobohnen, schwarze
 Bohnen, Sojabohnen, weiße Bohnen
 Glykämischer Index von 9
Bohnensprossen, Mungo-
 Pflanzenpower Pad Thai 158
- Bratensoße**
 Unkomplizierte Bratensoße 82
- Brauner Reis**
 10-Minuten-Reispfanne 165
 BBQ-Bohnen-Burger 145
 Frühstücksreiskuchen 28
 Griechischer Reissalat 97
 Miso-Reisküchlein 150
 Power Lunch Bowl 91
 Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
- Brokkoli**
 Gekrönte Süßkartoffeln 144
 Sesam-Brokkoli 189
- Brokkoli, Kalzium in 16**
- Brot**
 Blitzschnelles Knoblauchbrot 196
 Croutons mit Käsenote 109
 Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
 Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
 Miso-Avocado-Toast 35
 Süßkartoffel-Toasts 32
- Brot, Blutzucker und xviii, 8**
- Brownies**
 No-bake Brownie-Bissen 208
- Brustkrebs, Sojaprodukte und**
 Prävention von 11
- Burger**
 BBQ-Bohnen-Burger 145
 Einfache Linsen-Burger 146
 Italienische Kichererbsen-Burger 176
 Power-Pilz-Burger 142
 Sunshine-Burger 147
- C**
- Caesar-Dressing, Traumhaftes 90
 Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
 Chiasamen
 Erdbeer-Chia-Pudding 211

- Chili** 178-179
 Blumenkohl-Chili 127
 Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
- Chipotle-Soße**
 Chipotle-geküsster Maissalat 99
 Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
- Cholesterinkontrolle durch vegane Ernährung** xix, xxiii, 3, 6
- Cranberry-Saft**
 Obstsaftschorle 61
- Croutons mit Käsenote** 109
- Currypaste**
 Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
 Thailändische rote Linsen 161
- Currypulver**
 Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
 Kokos-Curry-Reis 186
- D**
- Datteln**
 Bananenbrot-Nice-Cream 214
 Fein gesalzene Karamellsoße 218
 Kichererbsen-Eintopf 157
 Kinderleichte Bratäpfel 215
 Magischer Schokoguss 228
 No-Bake Brownie-Bissen 208
 Schokoladen-Orangen-Dip 67
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
 Zimtschnecken-Haferbrei 45
- Desserts** 207
 Ananas-Bananen-Eis 223
 Apple Crisp 216
 Bananenbrot-Nice-Cream 214
 Bananenbrot-Pudding 219
 Beeren-Cobbler 229
 Erdbeer-Chia-Pudding 211
 Fein gesalzene Karamellsoße 218
 Gebackene Schoko-Bananen 221
 Gemixter Bananenkuchen 209
 Haferkekse 224
 Himbeer-Nice-Cream 222
 Kichernder Schokoladenkuchen 226
 Kinderleichte Bratäpfel 215
 Magischer Schokoguss 228
 Mango-Nice-Cream 225
 No-bake Brownie-Bissen 208
 Orangen-Mango-Creme 212
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
- Diabetes**
 Ernährung zur Umkehr von 1-16
 grundlegende Fakten 1-3
- Haupttypen von 2
 Komplikationen durch 3
 Lebensmittel und 4, 6-8, 11
 Umkehr von 1
 Ursachen von xviii
- Diabetes-Diät, konventionelle** xvi, xix, 3-4
- Diabetesmedikamente** xxii, 3, 7
- diabetische Neuropathie** 3
- Dr. Barnards Revolutionäre Methode gegen Diabetes** xx
- Dressing.** Siehe Salatdressing
- E**
- Edamame**
 Edam-Avo-Pasta 173
 Grün-vor-Neid-Guacamole 73
- Eintöpfe.** Siehe Suppen und Eintöpfe
- Eiscreme**
 Ananas-Bananen-Eis 223
 Bananenbrot-Nice-Cream 214
 Eiscreme-Smoothie 59
 Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 Himbeer-Nice-Cream 222
 Mango-Nice-Cream 225
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
- Eisen**
 Quellen von 10, 16
- Erbsen**
 10-Minuten-Reispanne 165
 Gemüse-Allerlei 130
 Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
 Pasta Carbonara 168
 Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
- Erdbeeren**
 Beeren-»Scuffins« 48
 Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
 Erdbeer-Chia-Pudding 211
 Sommerobstsalat 105
- Ergänzungsmittel**
 Vitamin B12 xvi
 Vitamin D xvi
- essentielle Aminosäuren** 15
- F**
- Falafel**
 Falafel aus grünen Kichererbsen 181
- Fett**
 Ablagerung in Zellen xviii, 2, 5
 gesättigte Fette 3-4, 6, 8
 in Fisch 8
 Kalorien in 5

- Fisch, Fett in 8
Fleischesser, Typ-2-Diabetes bei 2
Focaccia 190
Frühstück, Rezepte 19
 Amaranth-Porridge 30
 Beeren-»Scuffins« 48
 Cremiger Haferschrot 21
 Fettarmes Knuspermüsli 22
 Frühstücksreiskuchen 28
 Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
 Haferbrei-Muffins 43
 Haferflocken-Beeren-Brei 24
 Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
 Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
 Kakao-Karotten-Muffins 41
 Miso-Avocado-Toast 35
 Müsli für Champions 20
 Overnight Oats mit Beeren 37
 Polenta-Frühstücksküchlein 36
 Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
 Rühr-Blumenkohl 52
 Schnelle Quesadillas 51
 Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
 Süßkartoffel-Toasts 32
 Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
 Zimtige Pancakes 27
 Zimtschnecken-Haferbrei 45
 Zitronen-Ananas-Muffins 38
Frühstückscerealien, glykämischer Index von 8
- G**
- Gelato**
 Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213
- Gemüse.** Siehe bestimmte Gemüsesorten
 als Grundzutat 11
 bei einer Ernährung zur Umkehr von Diabetes 9
 Blattgemüse, gesunde Fette in 16
 Blattgemüse, glykämischer Index von 9
 Blattgemüse, Kalzium in 16
 grünes Blattgemüse, Protein in 15
 Kreuzblütlergemüse 9, 12
 rohes 12
gesättigtes Fett 6, 17
Getränke 53
 Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
 Eiscreme-Smoothie 59
 Goji-Göttinnen-Smoothie 62
 Großer grüner Smoothie 56
 Grüner Vanille-Chai-Latte 54
 Kurkuma-Milch 55
- Obstsäftschorle 61
 Zuckerfreie Limonade 60
Gewichtsverlust 5-6
Glukose
 Funktion von 1
glutenfreie Ernährung 10
Glykämischer Index (GI) 7
Gojibeeren
 Goji-Göttinnen-Smoothie 62
Granatapfel
 Obstsaftschorle 61
Gremolata
 Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Grüne Bohnen
 Gemüse-Allerlei 130
 Linsen-Minestrone 132
 Marinierte grüne Bohnen 192
Grüner Tee
 Grüner Vanille-Chai-Latte 54
Grünkohl
 Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
 Kalzium in 16
 Power Lunch Bowl 91
 Rühr-Blumenkohl 52
 Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113
Guacamole
 Grün-vor-Neid-Guacamole 73
Gurken
 Chipotle-geküsster Maissalat 99
 Griechischer Reissalat 97
 Großer grüner Smoothie 56
 Olivias Dinner-Salat 108
 Thun-Nicht-Salat 98
- H**
- Haferflocken**
 Beeren-»Scuffins« 48
 Fettarmes Knuspermüsli 22
 Haferbrei-Muffins 43
 Haferflocken-Beeren-Brei 24
 Haferkekse 224
 Müsli für Champions 20
 Overnight Oats mit Beeren 37
 Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
 Zimtschnecken-Haferbrei 45
- Haferschrot**
 Cremiger Haferschrot 21
hämisches Eisen 16
Hanfsamen
 Mango-Hanf-Dressing 88

- Hauptgerichte** 137
10-Minuten-Reispfanne 165
Barbecue-Linsen 156
BBQ-Bohnen-Burger 145
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Edam-Avo-Pasta 173
Einfache Linsen-Burger 146
Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Italienische Kichererbsen-Burger 176
Kichererbsen-Eintopf 157
Linsen-Bolognese 172
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
Marinara-Soße 138
Miso-Reisküchlein 150
Orangen-Tofu 171
Pasta Carbonara 168
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Pflanzenpower Pad Thai 158
Pizza! Pizza! 153
Pizzateig 151
Power-Pasta 160
Power-Pilz-Burger 142
»Southwest«-Tofu 169
Sunshine-Burger 147
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
Thailändische rote Linsen 161
Zünftige Lasagne 140
Zweierlei Kartoffelgratin 154
- Heidelbeeren**
Beeren-»Scuffins« 48
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
Sommerobstsalat 105
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
- Himbeeren**
Beeren-»Scuffins« 48
Goji-Göttinnen-Smoothie 62
Haferflocken-Beeren-Brei 24
Himbeer-Nice-Cream 222
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Zuckerfreie Limonade 60
- Hülsenfrüchte. Siehe Bohnen, Linsen, Erbsen**
als Zutat 11
- Inhaltsstoffe von 10
Nährstoffe in 13
- Hummus**
Asian-Fusion-Hummus 76
Avocado-Hummus 69
Einfaches Hummus 64
Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
Hummus aus grünen Kichererbsen 74
Würziges Süßkartoffel-Hummus 71
- I**
- Ingwer**
Asian-Fusion-Hummus 76
- Insulin**
bei Diabetes 2
Funktion von 1
Insulinbehandlung bei Typ-1-Diabetes 3
Insulinresistenz, Grund für xviii
Isoflavone, in Sojabohnen 11
- J**
- Jalapeño-Schoten** 66, 179
- K**
- Kalorienbeschränkung** 7
Kalorien in Fett 8, 12
Kalorien in Kohlenhydraten 5, 12
Kalziumquellen 8, 10
Karamell
Fein gesalzene Karamellsoße 218
- Karotten**
BBQ-Bohnen-Burger 145
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Blumenkohl-Chili 127
Gemüse-Allerlei 130
Kakao-Karotten-Muffins 41
Olivias Dinner-Salat 108
Power-Pasta 160
Sunshine-Burger 147
- Kartoffeln**
Gemüse-Allerlei 130
Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Zweierlei Kartoffelgratin 154
- Kekse**
Haferkekse 224
- Kichererbsen**
Asian-Fusion-Hummus 76
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Einfaches Hummus 64
Falafel aus grünen Kichererbsen 181

Geröstete marokkanische Kichererbsen 202
Grün-vor-Neid-Guacamole 73
Hummus aus grünen Kichererbsen 74
Italienische Kichererbsen-Burger 176
Italienischer Bohnensalat 106
Kichererbsen-Eintopf 157
Kichernder Schokoladenkuchen 226
Marokkanischer Bohnensalat 95
Sunshine Burger 147
Teriyaki-Kichererbsen 203
Thun-Nicht-Salat 98
Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

Kidneybohnen
BBQ-Bohnen-Burger 145
Blumenkohl-Chili 127
Gemüse-Allerlei 130
Linsen-Minestrone 132
Würziges Süßkartoffel-Hummus 71

Kirschaft
Obstsaftschorle 61

Knoblauch
Blitzschnelles Knoblauchbrot 196

Knuspermüsli
Fettarmes Knuspermüsli 22

Kochbananen
Jamaikanischer Eintopf 134

Kohlenhydrate xviii, 5, 7, 10, 12

Kokosmilch
Kokos-Curry-Reis 186

Komplikationen durch Diabetes 3

Krebs
Brustkrebs, Prävention von 11
Prostatakrebs, Prävention von 11

Krebs, Prävention von xvi, 9, 11, 14

Kreuzblütlergemüse 9, 12

Kuchen
Gemixter Bananenkuchen 209
Kichernder Schokoladenkuchen 226

Kuhmilch, Diabetesrisiko durch 4

Kürbiskerne
Gebackene Schoko-Bananen 221
Müsli für Champions 20
No-Bake Brownie-Bissen 208
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Popeyes grüner Salat 107

Kurkuma
Kurkuma-Milch 55

L

Lachs, Fett in 8

Lasagne
Zünftige Lasagne 140

Latte
Grüner Vanille-Chai-Latte 54

Limetten
Asian-Fusian-Hummus 76
Limetten-Dressing 86
»Southwest«-Tofu 169

Linsen
Baba Ghanoush aus Linsen 75
Barbecue-Linsen 156
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Einfache Linsen-Burger 146
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Bolognese 172
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Linsen-Minestrone 132
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Power-Pasta 160
Rauchiger roter Dip 77
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Thailändische rote Linsen 161

M

Mais
10-Minuten-Reispfanne 165
Aufgepeppte Salsa 78
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123

Maismehl
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42

Mandelmus 22, 158, 213, 224
Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112

Mango
Eiscreme-Smoothie 59
Großer grüner Smoothie 56
Mango-Nice-Cream 225
Orangen-Mango-Creme 212

Medikamente
bei Diabetes xvi, xx, xxii, versus Ernährung xix, 3, 5

Metformin 7, 13

Milchprodukte, gesundheitliche
Risiken von 2, 6, 17

Milchprodukte, Verzicht auf 4, 7
Minestrone
Linsen-Minestrone 132
Miso
Miso-Avocado-Toast 35
Miso-Reisküchlein 150
Muffins
Beeren-»Scuffins« 48
Heidelbeer-Maismehl-Muffins 42
Kakao-Karotten-Muffins 41
Zitronen-Ananas-Muffins 38
Müsli. Siehe **Knuspermüsli**
Müsli für Champions 20

N
Nektarinen
Sommerobstsalat 105
niedriger Blutzucker xvi
niedriger glykämischer Index,
Lebensmittel mit 7
Nussmus
Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112

O
Obst. Siehe bestimmte Früchte
als Ernährungsbestandteil zur
Diabetesumkehr 8
Ballaststoffe in 5
glykämischer Index von 8
komplexe Kohlenhydrate in 5
Obstsäftschorle 61
Sommerobstsalat 105
Winterobstsalat 104
Öle, minimale Verwendung von 7
Oliven
Brava-Cado-Pastasalat 100
Griechische Linsen-Weiße-Bohnensuppe
mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Griechischer Reissalat 97
Italienische Kichererbse-Burger 176
Italienischer Bohnensalat 106
Marinara-Pasta mit Artischocken
und Oliven 139
Olivias Dinnersalat 108
Pizza! Pizza! 153
Super-Grünkohl mit zerdrückten
weißen Bohnen 113
Omega-3-Fettsäuren 8
Orangen/Orangensaft
Asian-Fusion-Hummus 76
Eiscreme-Smoothie 59

Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Schokoladen-Orangen-Dip 67
Winterobstsalat 104

P

Pancakes
Zimtige Pancakes 27
Pancake-Sirup
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
Paprika
10-Minuten-Reispfanne 165
Aufgepeppte Salsa 78
Bravo-Cado-Pastasalat 100
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Cremiger Dip aus gerösteter roter Paprika 72
Frische Salsa 66
Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
Italienischer Bohnensalat 106
Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Marokkanischer Bohnensalat 95
Pflanzenpower Pad Thai 158
Pizza! Pizza! 153
Popeyes grüner Salat 107
Power Lunch Bowl 91
Rauchiger roter Dip 77
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
Süßkartoffel-Cremesuppe mit
weißen Bohnen 120
Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
Thailändischer Mais-
Süßkartoffel-Eintopf 123
Pasta
Bravo-Cado-Pastasalat 100
Cremige Zitronen-Tahini-
Pasta mit Spinat 149
Edam-Avo-Pasta 173
Linsen-Bolognese 172
Linsen-Minestrone 132
Marinara-Pasta mit Artischocken
und Oliven 139
Pasta Carbonara 168
Pasta mit frischem Spinat und
Pesto aus sonnengetrockneten
Tomaten und Kürbiskernen 166
Power-Pasta 160
Zünftige Lasagne 140
Pesto
Pesto aus sonnengetrockneten
Tomaten und Kürbiskernen 166

Petersilie
Avocado-Hummus 69
Edam-Avo-Pasta 173
Falafel aus grünen Kichererbsen 181
Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Großer grüner Smoothie 56
Grüne-Göttin-Dressing 87
Hummus auf frischen Kichererbsen 74

Pfirsiche
Sommerobstsalat 105

Pflanzenmilch 11
Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
Eiscreme-Smoothie 59
Goji-Göttinnen-Bowl 62
Grüner Vanille-Chai-Latte 54
Kurkuma-Milch 55
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46

Pflanzenöle, minimale Verwendung von 7

Pflaumen
Sommerobstsalat 105

Pilze
Linsen-Pilz-Tacofüllung 178
Pilz->Bacon<-Streifen 197
Power-Pilz-Burger 142
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Zünftige Lasagne 140

Pintobohnen 10
Blumenkohl-Chili 127

Pizza
Pizza! Pizza! 153
Pizzateig 151

Polenta
Polenta-Frühstücksküchlein 36
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44

Porridge
Polenta-Porridge mit Beerenwirbel 44

Prostatakrebs 11

Protein 15

Pudding
Bananenbrot-Pudding 219
Erdbeer-Chia-Pudding 211

Q

Quinoa
10-Minuten-Reispfanne 165
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
Power Lunch Bowl 91
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191

R

Reisnudeln
Pflanzenpower Pad Thai 158

Rohkost 12

Rosinen
Cremiger Haferflocken 21
Fettarmes Knuspermüsli 22
Haferbrei-Muffins 43
Kakao-Karotten-Muffins 41
Müsli für Champions 20
Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
Zimtschnecken-Haferbrei 45

S

Salatdressing
Avocado-Basilikum-Dressing 96
Balsamico-Reduktion 83
Grüne-Göttin-Dressing 87
Kräftige Senf-Vinaigrette 89
Limetten-Dressing 86
Mango-Hanf-Dressing 88
Marokkanisches Salatdressing 94
Traumhaftes Caesar-Dressing 90

Salate
Bravo-Cado-Pastasalat 100
Caesar Salad mit Quinoa und Grünkohl 101
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Griechischer Reissalat 97
Italienischer Bohnensalat 106
Marokkanischer Bohnensalat 95
Olivias Dinner-Salat 108
Popeyes grüner Salat 107
Power Lunch Bowl 91
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Sommerobstsalat 105
Thun-Nicht-Salat 98
Winterobstsalat 104

Salsa
Aufgepeppte Salsa 78
Frische Salsa 66

Sandwiches
Gegrilltes Hummus-Sandwich 111
Gegrilltes Nussmus-Sandwich 112
Super-Grünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113

Schokolade/Kakaopulver
Kichernder Schokoladenkuchen 226
Magischer Schokoguss 228
No-bake Brownie-Bissen 208
Schokoladen-Orangen-Dip 67
Traumhaftes Schokoladen-Gelato 213

- Schorle**
Obstsaftschorle 61
- Schwangerschaftsdiabetes** 2
- schwarze Bohnen** 10
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Jamaikanischer Eintopf 134
Marokkanischer Bohnensalat 95
Power Lunch Bowl 91
Regenbogen-Quinoa-Salat 102
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
Tex-Mex-Reis und Bohnen 174
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
- Scuffins**
Beeren-»Scuffins« 48
- Senf**
Kräftige Senf-Vinaigrette 89
- Sesamsamen**
Sesam-Brokkoli 189
- Shepherd's Pie**
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
- Sirup**
Himbeer-Orangen-Pancake-Sirup 25
- Smoothies**
Cremiger Erdbeer-Smoothie 58
Eiscreme-Smoothie 59
Goji-Göttinnen-Smoothie 62
Großer grüner Smoothie 56
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
- Sojabohnen. Siehe Edamame**
- Sojaprodukte, gesundheitliche**
Vorteile von 11
- Sonnenblumenkerne**
Müsli für Champions 20
- Sonnengetrocknete Tomaten**
Bravo-Cado-Salat 100
Italienischer Bohnensalat 106
Linsen-Bolognese 172
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
- Pizza! Pizza! 153
Sunshine-Burger 147
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
- Soße, Dessert-**
Fein gesalzene Karamellsoße 218
Orangen-Mango-Creme 212
- Soße, herhaft**
Balsamico-Reduktion 83
Leichte Tahinisoße 85
- Marinara-Soße 138
Unkomplizierte Bratensoße 82
- Spargel**
Gegrillter Spargel 200
- Spinat**
Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Großer grüner Smoothie 56
Grüne Nice-Cream-Frühstücksbowl 49
Grün-vor-Neid-Guacamole 73
Jamaikanischer Eintopf 134
Pasta mit frischem Spinat und Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen 166
Popeyes grüner Salat 107
Power-Pasta 160
Rühr-Blumenkohl 52
Schnelle Quesadillas 51
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
Zauberhafte Smoothie-Bowl 46
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
- Stillen zur Prävention von Diabetes 4
- Stoffwechsel nach den Mahlzeiten** 6
- Suppen und Eintöpfe** 117
Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Blumenkohl-Chili 127
Gemüse-Allerlei 130
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Jamaikanischer Eintopf 134
Kräftiger Purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Linsen-Minestrone 132
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123
- Süßkartoffeln**
Gekrönte Süßkartoffeln 144
Goldene Linsen-Erbsen-Suppe 131
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Süßkartoffeln 118
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126

Süßkartoffelchips 198
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
Süßkartoffel-Frühstückshappen 29
Süßkartoffel-Shepherd's Pie 162
Süßkartoffel-Toasts 32
Warmer Süßkartoffeldip mit Käsenote 68
Würziges Süßkartoffel-Hummus 71
Würzige Süßkartoffel-Pommes 195
Zweierlei Kartoffelgratin 154

T

Tacofüllung, Linsen-Pilz- 178

Tahini

Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Leichte Tahinisoße 85

Tamari-Soße

Gebackener Tamari-Tofu 187
Teriyaki-Kichererbsen 203

Tierprodukte, Nachteile von 5-6

Tierprodukte, Verzicht auf xix, 2, 7

Tofu

Magischer Schokoguss 228
Orangen-Tofu 171
Pflanzenpower Pad Thai 158
Rühr-Blumenkohl 52
»Southwest«-Tofu 169
Thailändischer Mais-Süßkartoffel-Eintopf 123

Tomaten. Siehe sonnengetrocknete Tomaten

Blumenkohl-Bohnen-Currysuppe 133
Blumenkohl-Chili 127
Bravo-Cado-Pastasalat 100
Frische Salsa 66
Griechische Linsen-Weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Griechischer Reissalat 97
Kichererbsen-Eintopf 157
Kräftiger purpurroter Bohneneintopf 124
Linsen-Chili für Kartoffelfans 121
Linsen-Minestrone 132
Marinara-Pasta mit Artischocken und Oliven 139
Marinara-Soße 138
Miso-Avocado-Toast 35
Pizza! Pizza! 153
Popeyes grüner Salat 107
Suppe aus gerösteten Tomaten und Süßkartoffeln 126

Tortillas

Schnelle Quesadillas 51

Trauben

Olivias Dinner-Salat 108
Typ-1-Diabetes xxiii, 2-3
Typ-2-Diabetes xviii, xxii, 2, 4, 7, 14

V

vegane Diät/Ernährung

Wirkung bei Diabetes xix, 2

Vitamin B12 xvi, 12

Vitamin D 14-15

Vollkorngetreide. Siehe bestimmte Getreidesorten

bei einer Ernährung zur Umkehr von Diabetes 10, 13

W

Weisse Bohnen 10

Avocado-Hummus 69
Chipotle-geküsster Maissalat 99
Griechische Linsen-weiße-Bohnen-Suppe mit Oliven-Tomaten-Gremolata 128
Grüne-Göttin-Dressing 87
Hummus aus grünen Kichererbsen 74
Italienischer Bohnensalat 106
Schnelle Quesadillas 51
Schokoladen-Orangen-Dip 67
Super-GRünkohl mit zerdrückten weißen Bohnen 113
Süßkartoffel-Cremesuppe mit weißen Bohnen 120
Unwiderstehlicher Weiße-Bohnen-Dip 79
Zerdrückte weiße Bohnen mit Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 114
Zweierlei Kartoffelgratin 154

Z

Zimt

Zimtige Pancakes 27
Zimtschnecken-Haferbrei 45

Zitrone

Cremige Zitronen-Tahini-Pasta mit Spinat 149
Eiscreme-Smoothie 59
Gerösteter Zitronen-Blumenkohl 184
Unwiderstehliche Zitronen-Quinoa 191
Zitronen-Ananas-Muffins 38
Zuckerfreie Limonade 60

Zöliakie 10

Zucker, Diabetes und xviii

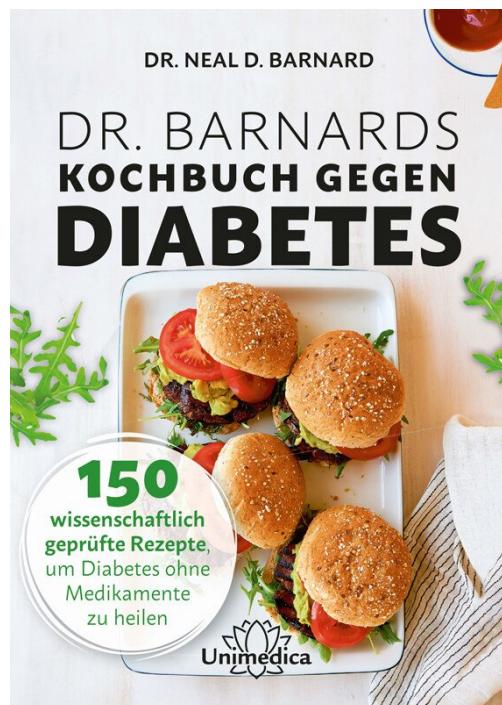
Neal Barnard

Dr. Barnards Kochbuch gegen Diabetes

150 wissenschaftlich geprüfte Rezepte, um Diabetes ohne Medikamente zu heilen

272 Seiten, geb.
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



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