

Rip Esselstyn

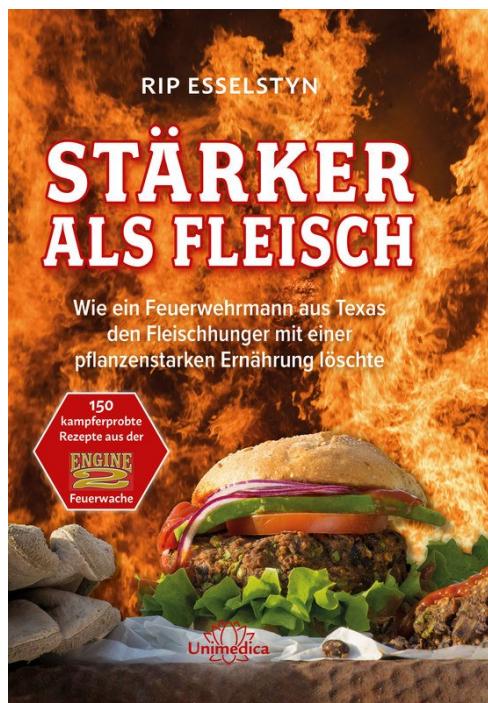
Stärker als Fleisch

Leseprobe

[Stärker als Fleisch](#)

von [Rip Esselstyn](#)

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

EinführungVII

TEIL I

DIE PFLANZENSTARKEN FAKTEN

1. Tierische Proteine sind mörderisch falsch	3
2. Pflanzen enthalten reichlich Protein	8
3. Pflanzenbasiertes Protein ist bereits vollständig	11
4. Vitamin B12: Kein Problem!	14
5. Pflanzen enthalten reichlich Eisen	16
6. Pflanzen bringen starke Knochen	20
7. Menschen sind Pflanzenfresser	25
8. Die vielen Mythen rund ums Thema Fleisch	29
9. Warum Ihr Verdauungssystem auf Pflanzen steht	33
10. Verlangen nach Fleisch ist nichts Natürliches	35
11. Das Problem mit Paläo	37
12. Pflanzen essen ist einfach	40
13. Pflanzen essen ist günstig	44
14. Die Welt ist ein Füllhorn voller pflanzlicher Kostbarkeiten	48
15. Die mediterrane Mogelpackung	52
16. Echte Männer und Frauen essen Pflanzen	57
17. Pflanzenstark: Der X-Factor für Sportler	59
18. Pfeifen Sie auf die „Alles in Maßen“-Mentalität	66
19. Pflanzen sind umweltfreundlich	70
20. Schützen Sie sich und die Umwelt. Essen Sie Pflanzen.	74
21. Schokolade? Na klar!	77
22. Pflanzen verbessern Ihr Liebesleben: Männer	79
23. Pflanzen verbessern Ihr Liebesleben: Frauen	81
24. Es ist nie zu spät, mit einer pflanzenbasierten Ernährung anzufangen	83
25. Es ist nie zu früh, mit einer pflanzenbasierten Ernährung anzufangen	86
26. Pflanzen statt Präparate	92
27. Grillen + Fleisch = Gefahr	96
28. Öl ist das neue Wunderelixier	99
29. Warum Fischöl zum Himmel stinkt	104

30. Himmlischer Stuhlgang107
31. Kohlenhydrate rocken!111
32. Glauben Sie nicht alles, was über Soja geschrieben wird114
33. Tiere essen ist nicht nett117
34. Pflanzen essen. Abnehmen. Sich großartig fühlen.119
35. Schluss mit idiotischen Diäten122
Fazit: Her mit den Pflanzen!126

TEIL II

DIE REZEPTE

Frühstück132
Beilagen und Vorspeisen150
Pizzen und Fladenbrote170
Sandwiches182
Warmes Soulfood196
Kaltes Soulfood212
Tacos! Burritos! Quesadillas!226
Pasta-Kreationen236
Burger und Fritten250
Dressings und Dips268
Hummus und Aufstriche280
Pasta-Soßen292
Salate302
Salsas324
Suppen328
Desserts und Schokolade340
Bonus-Engine-2-Rezepte364
 Danksagung376
Index378
Über den Autor389

Fazit: Her mit den Pflanzen!

Ich ernähre mich nun schon über sechsundzwanzig Jahre lang pflanzenstark und bin zu 100 % überzeugt, dass dies die gesündeste und zufriedenstellendste Ernährungsweise überhaupt ist. Gleichzeitig weiß ich, dass es wenige Themen gibt, auf die Menschen so gereizt reagieren wie auf Ernährung und Essen. Ich hoffe, diese Kapitel liefern Ihnen all die Informationen, die Sie brauchen, um Fleischesser zu Pflanzenessern zu konvertieren (vor allem, wenn Sie der Fleischesser sind!).

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Fleisch hoch im Kurs steht. Es wird einige Zeit brauchen, bis die Menschen die Vorteile begreifen, die eine pflanzenstarke Ernährung hat. Haben Sie Geduld. Eines Tages wird es soweit sein. Sie verfechten als Pionierin oder Pionier einen Lebensstil, der sich immer stärker verbreiten wird.

Pflanzenstark ist ein Konzept, dessen Zeit gekommen ist. Ich möchte mich bei Ihnen dafür bedanken, dass Sie sich für diesen Wandel einsetzen und so Ihre eigene Gesundheit und die Gesundheit Ihres Landes verbessern. Eine gesunde Bevölkerung ist der größte Reichtum, den ein Land haben kann!

Individuell betrachtet ist es eine Reise, deren Ziel eine bessere Gesundheit ist. Alles beginnt damit, dass Sie vollwertige, pflanzenbasierte Lebensmittel essen. Machen Sie es nicht komplizierter, als es sein muss. Zählen Sie keine Kalorien, machen Sie sich keine Gedanken über Portionsgrößen oder darüber, ob Sie zwei-, drei-, vier-, oder sechsmal am Tag essen, und machen Sie es nicht zu einer Probe Ihrer Willenskraft. Rücken Sie die Pflanzenkraft in den Mittelpunkt, meine Brokkolibrüder und Erdbeerschwestern! Es soll sich alles einfach nur um das Essen einfacher, vollwertiger und pflanzenbasierter Lebensmittel drehen.

Ich will, dass Sie all die industriell verarbeiteten und tierischen Produkte aus Ihrem Leben werfen, indem Sie Ihren Teller einfach mit Pflanzen vollladen. So werden Sie überhaupt keinen Platz mehr für irgendetwas anderes haben. Ich will Sie dazu herausfordern, eine so große pflanzenstarke Mahlzeit zusammenzustellen, wie es nur möglich ist. Ich will, dass Sie herausfinden, wieviel Sie von diesen reinen, kalorienarmen Lebensmitteln essen können, bis Ihr Magen Ihnen unmissverständlich mitteilt, dass nichts mehr reinpasst. Ich will, dass Sie sich mit Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten zudröhnen, als wären diese Ihre Lieblingsdrogen, denn das sind sie!

Beenden wir das menschliche Leiden, gehen wir den nächsten Schritt und fordern wir alle Ärzte heraus, die die Menschen in einem Teufelskreis des Wahnsinns voller Medi-

kamente, Operationen, endlosen Tests, Behandlungen und einer schlechten Ernährung gefangen halten.

Haben Sie keine Angst vor einer Veränderung. Lassen Sie sich von einer pflanzenstarken Lebensweise eine Welt zeigen, in der alles möglich ist – eine Welt ohne Medikamente, Lethargie, ruinierte Gesundheit, chronische Krankheiten und Leiden. Welche Wahl Sie an dieser Stelle treffen, überlasse ich Ihnen. Tun Sie etwas. Es ist Ihr Leben.

Und jetzt endlich kommen wir zum besten Teil dieses Buches: Essen. Auf den nächsten Seiten finden Sie 150 fantastische Rezepte, die die Kirsche auf Ihrem kuhmilchfreien Eisbecher sein werden – alle pflanzensensationell, mit gesunden Fetten und ohne zugesetzte Öle. Ich habe herausgefunden, dass ich, auch wenn ich mit meinen pflanzenstarken Argumenten nicht immer Erfolg habe, weil manche Leute einfach stur sind, die Menschen nur mit Essen verführen muss, und schon breitet sich ein Lächeln auf ihren Gesichtern aus und sie sehen das pflanzenstarke Licht! Feigen mit Cashewcreme und karamellisierten Zwiebeln (Seite 152)! Annes Kürbismuffins (Seite 146)! Knochenbrecher-Chili (Seite 198)! Von-den-Socken-Haferflocken mit Grünkohl (Seite 197)! Richtfest-Butternuss-Kürbis-Gemüse-Lasagne (Seite 241)! Kirschtomaten-Minze-Wassermelonenbällchen-Salat (Seite 314)! Zartbittere Schokoladentrüffel (Seite 360)!

Folgendes hat bei mir immer funktioniert: Sie können schlachtweg jede Diskussion gewinnen, wenn Sie Ihrem Gegner den Mund liebevoll mit dem besten Essen der Welt vollstopfen.

Rustikale Kartoffeltaschen

von einem kleinen Dorf pflanzenstarker Köche

Dieses Rezept ist vielen Köchen zu verdanken. Das Original stammt von Emma Christensens Food Blog The Kitchn, wo sie das Chana-Masala-Rezept von Orangette als Füllung verwendet. Und ich bedanke mich bei Sarah Willis (Janes Schwägerin) und Jane für das Umwandeln dieses Rezepts in eine Engine-2-taugliche, pflanzenstarke Mahlzeit. Es braucht ein Dorf! Sie können dieses Rezept abwandeln, indem sie Süßkartoffeln statt Kartoffeln und Grünkohl statt Spinat verwenden. Kreieren Sie einfach Ihre eigene Kartoffeltaschen-Version!

Zubereitungszeit: 55 Minuten
10 bis 12 Kartoffeltaschen

Brottaschen

Das Rezept für J.R.'s Pizza- und Fladenbrot (Seite 171) befolgen, aber die Menge verdoppeln, um 12 statt 6 Taschen zu backen.

Füllung

1 Zwiebel, fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen, gehackt
3 bis 4 rote Kartoffeln, gewürfelt
1 TL frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL Garam Masala
¼ TL Cayennepfeffer (optional)
2 400-g-Dosen stückige Tomaten mit ihrem Saft
150 g Erbsen, frisch oder gefroren
1 400-g-Dose Kichererbsen, abgegossen und gespült
2 Handvoll Babyspinat

Für die Füllung: In einer tiefen Pfanne auf hoher Flamme Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Flamme herunterstellen und Kartoffeln hineingeben. Abdecken und braten, bis die Kartoffelstücke außen weich sind. Ab und zu umrühren und ggf. 1 EL Wasser hinzufügen, damit nichts an der Pfanne anhaftet.

Ingwer, Kreuzkümmel, Garam Masala und Cayennepfeffer (falls verwendet) in die Mitte einer zweiten Pfanne geben und 30 Sekunden rösten, bis die Gewürze duften. Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln hinzufügen. Tomaten mit Saft zugeben und zum Köcheln bringen. Unter gelegentlichem Umrühren schmoren, bis die Kartoffelstücke richtig weich sind und die Soße reduziert und eingedickt ist. Erbsen, Kichererbsen und frischen Spinat einrühren. Weiter auf niedriger Flamme köcheln, bis der Spinat zusammenfällt.

Für die Brottaschen: Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder ein gelochtes Pizzablech verwenden (eine sehr gute Investition, falls Sie noch keines haben sollten).

Fortsetzung übernächste Seite





Auf einer gemehlten Arbeitsfläche jeweils eine Teigkugel ca. 0,5 cm dick ausrollen. Ca. 120 ml der Füllung auf die untere Hälfte des ausgerollten Teigs geben, dabei etwa 1 cm Rand freilassen. Den Teig umklappen und an den Rändern wie bei Empanadas mit den Fingern oder einer Gabel festdrücken.

Die gefüllten Taschen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und die restlichen Taschen vorbereiten, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Am Ende sollten 10 bis



12 Taschen herauskommen. Die Taschen mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech legen und 12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und warm servieren.



Tipp: Ich liebe es, diese Kartoffeltaschen in meine Lieblingsdressings zu dippen, wie z.B. Janes Tanzendes Dressing (Seite 272), Pollys Vinaigrette (Seite 269) oder Ingwer-Limette-Dressing (Seite 276).

Tortilla-Suppe mit Knusperstangen

inspiriert von Rachel Safran vom Las Vegas Whole Foods Market

Dieses Rezept ist eine köstliche Adaption einer traditionellen Tortilla-Suppe. Manche mögen sie sämiger, andere dünner. Bereiten Sie sie einfach so zu, wie sie Ihnen am besten schmeckt. Von den Knusperstangen werden Sie nicht genug bekommen können!

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

6 bis 8 Portionen

6 bis 8 Maistortillas, , alternativ Vollkornweizentortillas
750 bis 1.000 ml Gemüsebrühe
1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
½ Handvoll rote Paprika, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 400-g-Dosen stückige Tomaten
¼ TL Liquid Smoke
1 400-g-Dose schwarze Bohnen, abgegossen und gespült
200 g gefrorene Maiskörner, aufgetaut
225 g eingelegte ganze grüne Chilischoten aus der Dose, gehackt
2 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 kleine Avocado, gewürfelt

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Maistortillas in 0,5 bis 1 cm dicke Streifen schneiden und auf ein Backblech legen. 3 bis 5 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

125 ml Gemüsebrühe in eine mittelgroße Pfanne geben. Zwiebel, Paprika und Knoblauch hinzufügen. 5 Minuten auf niedriger Flamme unter gelegentlichem Umrühren weich köcheln. Die restlichen 625 bis 875 ml Gemüsebrühe (je nachdem, wie dick oder dünn die Suppe werden soll) und die Dosentomaten sowie den Liquid Smoke hinzufügen und zum Kochen bringen. Bohnen, Mais, Chilis aus der Dose und

Kreuzkümmel einrühren und weitere 15 Minuten auf mittlerer Flamme kochen. Mit einem Pürierstab kurz durchmixen oder etwas länger pürieren, um die Suppe dicker zu machen. Avocado einrühren und weitere 2 bis 3 Minuten köcheln.

In Schüsseln geben, knusprige Tortillastangen darüber legen und servieren.



Tipp: Um noch mehr Schärfe in diese Suppe zu bringen, fügen Sie noch ¼ TL Chiliflocken oder eine getrocknete und in Wasser eingeweichte Chipotle-Chilischote hinzu!



Index

A

- Abnehmen
 - Atkins-Diät 111
 - Diäten 122
 - Paléo-Diät 37
 - pflanzenbasierte Ernährung 125
- Acai Saft
 - Super-Duper-Dressing 274
- Ahornsirup-Vollkornweizenbrot 180
- Algen
 - Janes Nori-Rollen 218
 - Super-Sushi-Salat 221
- ältere Menschen 84, 107
 - ausgeglichener pH-Wert 17
 - CO₂-Bilanz 71
 - Eisen 88
 - Pflanzenesser 119
- Ananas
 - Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 318
 - Hawaiianische BBQ-Tacos 227
 - Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346
 - Pawlows Polenta-Pizza 172
- Antioxidantien 40, 51, 62, 77, 85, 92, 113
- Apfel
 - Apfel-Kardamom-Crumble 348
 - Apfel-Sellerie-Salsa 323
- Aprikose 93, 372
- Artischocke
 - Kittys Erster Gang 154
 - Spinat-Artischocken-Dip 290
- Atkins-Diät 111
- Aubergine
 - Auberginenfritten 261
 - Guaca-Ganoush 291

Aufstrich

- Frischer Paprika-Edamame-Aufstrich 288
- Kregs Cashewcreme oder Cashewcreme-Aufstrich 301
- Nottingham-Brotaufstrich 289
- Spinat-Artischocken-Dip und Aufstrich 290

Avocado

- Grünkohl-Ceviche-Salat 317
- Guacamole-Hummus 284
- Halles Guacamole 291
- Schokomole 359

B

- Ballaststoffe 108-109
- Bananen
 - Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Cookies 352
 - PBJB-Burrito 190
 - Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133
 - Yonanas 341
- Barbecue
 - BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
 - BBQ-Seitan-Grillspieße 208
 - Gegrillter Romanasalat 321
 - Hawaiianische BBQ-Tacos 227
 - HCA und PAK 96
 - Soulfood-BBQ-Schwarzaugebohnen 157
- Basilikum
 - BMT-Salat 316
 - Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183
- Beta-Carotin 46, 92, 97
- Bevölkerungsgruppen
 - Inuit 21
 - Südafrikanerinnen 21
- Blasen und Matsch 210

Blattgemüse, dunkelgrünes 88-89, 93
Grüne Superhelden mit Walnusssoße oder
Balsamico-Creme 160
Grünkohl-Pesto-Pasta 248
Kittys Erster Gang 154
Bluthochdruck 4, 33, 53, 67, 80, 122
pflanzenbasierte Ernährung zum Senken
von Bluthochdruck 85
Brokkoli
Brokkamole 291
Buchweizen
Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-So-
banudeln mit Nussiger Ingwerso-
ße 240
Lebkuchen-Buchweizen-Dinopfannku-
chen 142
Sommer-Sobanudeln 238
Burger
Handstand-Burger 252
P.S. Chorizo-Pattys 256
Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Bur-
ger 254
Schlanke und Ranke Grüne Spalterb-
sen-Burger 259
Burritos
8-3-1-Burritos 230
ParmesaNO-Kohlblattburritos 232
PBJB-Burrito 190
Butternusskürbis
Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
Erntezeit-Pasta 237
Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-
ne 241

C

Cantaloupe-Melone
Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-
note 346
Cashewkerne
Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162
Cowgirl Biscotti 342

Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
Feigen mit Cashewcreme und karamelli-
sierten Zwiebeln 152
Kregs Cashewcreme oder Cashe-
wcreme-Aufstrich 301
Nussige Ingwersoße 300
Real-Deal-Müsliriegel 140
Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156
Süße Zucchini-Cashew-Soße 351
Chili
Knochenbrecher-Chili 198
Chinakohl
Super-Salat 306
Chipotle-Chilischoten
Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
Feuriges Hummus 283
Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salat-
nestern 308
Cholesterin 3-4, 9, 22, 53-54, 56
Cowgirl Biscotti 342
Cranberries
Cranberry-Polenta-French-Toast 148
Down Under Cranberry-Salsa 326

D

Datteln
ABCD-Sandwich 187
Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
Verdammt Gute Kekse 362
Diabetes 67-68, 75, 80, 84, 86, 88
Dressing
Balsamico-Beeren-Dressing 274
Ingwer-Limette-Dressing 276
Janes Tanzendes Dressing 272
Knoblauchiges Tahini-Dressing 275
Miso-Dressing für jeden Tag 272
Pollys Vinaigrette 269
Super-Duper-Dressing 274
Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dres-
sing 276

E

Edamame
 Edamamole 291
Frischer Paprika-Edamame-Aufstrich 288
Einkaufstipps 40
Eisen
 für Kinder 86
 Hämeisen 16, 67
 Nicht-Hämeisen 16
 Sportler 58
 Vitamin C 17-18
Engine-2-Fladenbrote 176
Engine-2-Pizzavarianten 175
Entzündungen 4, 12, 64, 88, 100
 entzündungshemmende Lebensmittel 59
Erbsen
 Erbsamole 291
 Pasta-Torte 246
 Schlanke und Ranke Grüne Spalterbsen-Burger 259
Erdbeeren
 Beerenmäßig Gute Soße 141
 Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346
Erdnussbutter
 Bananan-Hafer-Erdnussbutter-Cookies 352
 PBJB-Burrito 190
 Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
 Thailändischer Krautsalat 312
 Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dressing 276
Erekptionsstörungen 79
Ergänzungsmittel 61, 92, 94, 115, 124
 Fischöl 104
 Vitamin B12 14
 Vitamin C 101
 vollwertige Pflanzen 79, 119
Ernährungsempfehlung 66
 Harvard University 21

F

Fett aus Lebensmitteln 61
Fett 60
 für Sportler 59-60
 gesättigte Fette 22, 99
Kinder 84
Olivenöl 100
Pflanzenöl 99
Fettleibigkeit 8, 55
 „Alles-in-Maßen“-Irrglaube 66
bei Kindern 119
Krebs 6, 84
mediterrane Ernährungsweise 52
Fisch 67, 71
Fischöl 104-105
Fleischfresser 25-27, 69, 108
Fleischfresser vs. Pflanzenfresser 25
Fleischindustrie 29, 76
Folat 95

G

Gallenstein 18, 67
Gerste
 Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
Grapefruit 38
Grünkohl
 Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
 Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-Sobanudeln mit Nussiger Ingwersoße 240
 Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
 Grüne Superhelden mit Walnusssoße oder Balsamico-Creme 160
 Grünkohl-Bruschetta 194
 Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
 Grünkohl-Ceviche-Salat 317
 Grünkohl-Pesto 297

Grünkohl-Pesto-Pasta 248
Super-Salat 306
Süß-aromatische Verführung 337
Von-den-Socken-Haferflocken mit Grün-kohl 197
Guacamole
 Guacamole-Hummus 284
 Halles Guacamole 291
 Variationen 291
Gurke
 Gurkamole 291
 Renees Gazpacho 334

H

Haferbrei 43
Haferflocken
 99-von-100-Tagen Lieblingshaferflocken-frühstück 366
 Apfel-Kardamom-Crumble 348
 BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
 Handstand-Burger 252
 Real-Deal-Müsliriegel 140
 Rips Big Bowl 133
 Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133
 Von-den-Socken-Haferflocken mit Grün-kohl 197
 Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käse-geschmack 134
 Zebs Waffeln 144
Hämeisen 18-19
Hefeflocken
 Cleveland Tofu-„Fisch“stäbchen 255
 Kregs Cashewcreme oder Cashew-creme-Aufstrich 301
 Rasende Rote-Linsen-Pastasoße 296
 „Thank God It's Not Friday's“-Kartoffel-glück 203
 Würzige Maisgrütze nach Südstaaten-art 135
 Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käse-geschmack 134

Herzkrankheiten 3, 6, 33-34
Erekptionsstörungen 79
Hämeisen 67
mediterrane Ernährungsweise 52
pflanzenbasierte Ernährung zur Heilung
 von 3
Pflanzenöl 99
Plaque 3
heterozyklische Amine (HCA) 96
Hülsenfrüchte
 8-3-1-Burritos 230
 Handstand-Burger 252
 Knochenbrecher-Chili 198
 Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
 Proteingehalt 8
Hummus
 ACEs Originale Hummus-Kohl-Röll-chen 151
 Feuriges Hummus 283
 Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
 Guacamole-Hummus 284
 Knallpinkes Hummus 282

I

IGF-1
 Immunsystem 59, 62
 Krebs 67, 115
Immunsystem 59
industriell verarbeitete Lebensmittel 77, 80, 83, 88
Ingwer
 Ingwer-Limette-Dressing 276
 Limetten-Ingwer-Tofuwürfel 165
 Nussige Ingwersoße 300
 Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346

K

Kalium 45, 61
Kalzium 20-21, 86
Karotten
 ABCD-Sandwich 187
 Karottenfritten 264
Kartoffeln
 Blasen und Matsch 210
 Muhfreier Kartoffelbrei 161
 Rustikale Kartoffeltaschen 204
 Texanische Frühstücks-Tacos 365
 „Thank God It’s Not Friday’s“-Kartoffelg-
 lück 203
Kekse
 Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Coo-
 kies 352
 Cowgirl Biscotti 342
 Verdammt Gute Kekse 362
Kichererbsen
 Feuriges Hummus 283
 Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
 Guacamole-Hummus 284
 Handstand-Burger 252
 Nottingham-Brotaufstrich 289
 Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
Kirschen
 Mango-Kirsch-„Eiscreme“ 344
Kiwi
 Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-
 note 346
Knochen
 Osteoporose 21
Knochengesundheit 9, 20
Kohlblätter
 ACEs Originale Hummus-Kohl-Röll-
 chen 151
 Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl
 und Grünkohl 329
 ParmesaNO-Kohlblattburritos 232
 Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156

Kohlenhydrate 26, 45-46, 111-112
Koriandergrün
 Down Under Cranberry-Salsa 326
 Gegrillte Mango, Koriander und schwarze
 Bohnen auf Reis 213
 Gegrillter Thailändischer Grünkohlsa-
 lat 320
 Halles Guacamole 291
 Hawaiianische BBQ-Tacos 227
 Koriander-Limette-Pesto 298
 Thailändischer Krautsalat 312
Kosten 44
 Liste günstiger pflanzlicher Lebensmit-
 tel 45
Krebs
 „Alles-in-Maßen“-Irrglaube 66
 Fettleibigkeit 8, 67, 80
 Fruchtsaft und erhöhtes Risiko 113
 gegrilltes Fleisch 96
 Hämeisen 67
 IGF-1 67
 Karzinogene in Fleisch 74
 Kasein als Karzinogen 67
 Kreatin als Karzinogen 96
 Milchprodukte 21
 Pflanzen als Schutz vor Krebs 84
 Tierisches Protein 9
Kuchen
 Adonis-Kuchen 354
 Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
Kürbis
 Annes Kürbismuffins 146
 Erntezeit-Pasta 237
 Feuerwachen-Füllung 168
 Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-
 ne 241

L

Lasagne
 Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-
 ne 241

Sternennacht-Lasagnetürmchen 243
Lauch 105
Lebensmittelvergiftung
 Arsen in Geflügel 74, 76
 E.coli 75
 E.coli-Bakterien 71, 75
 Giftstoffe in Fleisch 74
 Salmonellen 30, 71
Leberfunktion 9, 27
Lebkuchen-Buchweizen-Dinopfannkuchen 142
Leinsamen
 A-bis-Z-Muffins 147
 Zebs Waffeln 144
Limetten
 Down Under Cranberry-Salsa 326
 Ingwer-Limette-Dressing 276
 Koriander-Limette-Pesto 298
 Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
 Limetten-Ingwer-Tofuwürfel 165
Linsen
 Apfel-Sellerie-Salsa 323
 BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
 Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
 Knochenbrecher-Chili 198
 Linsenbällchen 251
 Linsen-Taboulé-Salat 310
 Rasende Rote-Linsen-Pastasoße 296
 Rote-Linsen-Mulligatawny mit Apfel-Sellerie-Salsa 336
 Süß-aromatische Verführung 337
 Tobys Thailändische Frühlingsrollen 228

M

Magnesium 49, 95
Mais
 Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330

Mandeln
 Dattel-Nuss-Boden 357
 Verdammt Gute Kekse 362
Mango
 BMT-Salat 316
 Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
 Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
 Mango-Kirsch-„Eiscreme“ 344
 Mango Mango 345
 Schnelle Salsa Fresca 323
 Weintrauben-Mango-Salsa 327
Mangold
 Kittys Erster Gang 154
Mediterrane Ernährungsweise 52
Melasse 17
Menschen als Pflanzenesser 57
Milchindustrie 20
Milchprodukte
 Fettleibigkeit 121
 Kalzium in Milchprodukten 20
 Kasein in Milchprodukten 67
 Kinder und Milchprodukte 86
 Knochen 20
 Schadstoffe in Milchprodukten 8
Miso
 Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
 Miso-Dressing für jeden Tag 272
Muffins
 A-bis-Z-Muffins 147
 Annes Kürbismuffins 146

N

Nierengesundheit 9
Nüsse
 Nussige Ingwersoße 300
 Real-Deal-Müsliriegel 140

O

- Obst 9, 52, 54, 61
- Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346
- Oliven 102
- Olivenöl 99
- Omega-3-Fettsäuren 100
- Orangen
 - Gegrillter Romanasalat 321
 - Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salat-nestern 308
 - Rote-Bete-Orangen-Salat 303
- Osteoporose 21

P

- Pak Choi
 - Pakamole 291
- Paläo-Diät 37
- Paprika
 - Pepper Ridge Sandwiches 184
 - Thailändischer Krautsalat 312
- Pasta
 - Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-Sobanudeln mit Nussi-ger Ingwersoße 240
 - Erntezeit-Pasta 237
 - Pasta-Torte 246
 - Sommer-Sobanudeln 238
- Petersilie
 - Farro-Salat 224
 - Linsen-Taboulé-Salat 310
- Pfirsiche
 - Der Freud'sche Versprecher 176
 - pflanzenbasierte Ernährung 86
- Phosphor 49
- pH-Wert 22
- Phytonährstoffe 111

Pilze

- Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
- Feuerwachen-Füllung 168
- Mom's Dunkle Pilzsoße 277
- Pasta-Torte 246
- Pepper Ridge Sandwiches 184
- Schlanke und Ranke Grüne Spalterbsen-Burger 259
- Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käse-geschmack 134

Pizza

- Engine-2-Pizzavarianten 175
- J.R.'s Pizza- und Fladenbrotteig 171
- Pawlows Polenta-Pizza 172

Polenta

- Bunte Polenta-Türme 214
- Cranberry-Polenta-French-Toast 148
- Knusprige Polenta-Riegel 266
- Pawlows Polenta-Pizza 172
- Polyzyklische aromatische Kohlenwasser-stoffe (PAK) 96

Protein

- bei Sportlern 59
- empfohlene Menge 8
- Kinder 86
- pflanzenbasiert 86
- pflanzliche Proteinquellen 59
- tierisches Protein 64
- Püree selbst machen 241

Q

- Quinoa
 - „Jäger und Sammler“-Regenbo-gen-Quinoa 216
 - Machu Picchu 136
 - P.S. Chorizo-Pattys 256
 - Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309

R

Reis, brauner
 Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
Janes Nori-Rollen 218
Super-Sushi-Salat 221
Restaurants, Essen 42
Romanasalat
 ABCD-Sandwich 187
 Gegrillter Romanasalat 321
 Tobys Thailändische Frühlingsrollen 222
Rosenkohl
 Wilder Rosenkohl 169
Rosinen
 Walnuss-Rosinen-Brot 181
Rote-Bete 303
Rübenblätter 93

S

Salate
 BMT-Salat 316
 Farro-Salat 224
 Gegrillter Romanasalat 321
 Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
 Kirschtomaten-Minze-Wassermelonenbällchen-Salat 314
 Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
 Linsen-Taboulé-Salat 310
 Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salatnestern 308
 Rote-Bete-Orangen-Salat 303
 Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309
 Super-Salat 306
 Super-Sushi-Salat 221
 Thailändischer Krautsalat 312
Salsas
 Apfel-Sellerie-Salsa 323

Down Under Cranberry-Salsa 326
Schnelle Salsa Fresca 323
Weintrauben-Mango-Salsa 327
Samen 327
Sandwiches
 ABCD-Sandwich 187
 Grünkohl-Bruschetta 194
 PBJB-Burrito 190
 Pepper Ridge Sandwiches 184
 Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
 The Mad Greek Gyro 192
 Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183
Sareptasenf 88-89
Schlaganfall 5, 34, 84
Schokolade, dunkle
 Adonis-Glasur 356
 Adonis-Kuchen 354
 Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
 Ganache 360
 Verdammt Gute Kekse 362
Zartbittere Schokoladentrüffel 360
Schwarzaugebohnen
 8-3-1-Burritos 230
 Soulfood-BBQ-Schwarzaugebohnen 157
schwarze Bohnen
 8-3-1-Burritos 230
 Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
 Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309
 Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Burger 254
 Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadillas 234
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Seitan
 BBQ-Seitan-Grillspieße 208
 Fürchterlich Einfacher Würziger Seitan 193
 The Mad Greek Gyro 192

- Selen 62
- Sellerie**
- Apfel-Sellerie-Salsa 323
- Sesamsamen 88, 276
- Sexualität 80
- sexuelle Gesundheit 81
- Sojabohnen 9, 17, 22, 105, 114
- Sojamilch 22, 114
 - Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162
- Sojaprodukte 13, 62
- Sojaprotein, isoliertes 114
- Sonnenblumenkerne
- Nussige Ingwersoße 300
- Soßen
- Beerenmäßig Gute Soße 141
 - Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
 - Göttliche Walnusssoße 273
 - Grünkohl-Pesto 297
 - Koriander-Limette-Pesto 298
 - Kregs Cashewcreme oder Cashew-creme-Aufstrich 301
 - Mom's Dunkle Pilzsoße 277
 - Nussige Ingwersoße 300
 - Rasende Rote-Linsen-Pastasoße 296
 - Schnelle Frische Marinara-Soße 293
 - Schnelle Pizzasoße 174
 - Süße Zucchini-Cashew-Soße 351
 - Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dressing 276
 - Tzatziki-Soße 269
- Spinat
- BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
 - Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
 - Pawlows Polenta-Pizza 172
 - Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasagne 241
 - Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
 - Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Burger 254
 - Sorbetto Verde 341
- Spinat-Artischocken-Dip und Aufstrich 290
- Super-Sushi-Salat 221
- Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134
- Sprossen 113
- Suppen
- Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
 - Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
 - Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
 - Renees Gazpacho 334
 - Rote-Linsen-Mulligatawny mit Apfel-Sellerie-Salsa 336
 - Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
 - Süß-aromatische Verführung 337
 - Thailändische Karottensuppe 338
 - Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
- Süßkartoffeln
- Armadillo-Süßkartoffeln 166
 - Bunte Polenta-Türme 214
 - Erntezeit-Pasta 237
 - Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
 - Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadillas 234
 - Süß-aromatische Verführung 337
- Swell Vegan Blog 142

T

- Tacos
- Hawaiianische BBQ-Tacos 227
 - Scharfe Linsen-Tacos Tucson Style 228
- Tahini
- Knoblauchiges Tahini-Dressing 275
- Tempeh
- Hawaiianische BBQ-Tacos 227
 - Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
- Tiefkühllebensmittel 41, 47
- Tierprodukte 6, 9, 67, 86, 95, 104
- „Alles-in-Maßen“-Mythos 66

Ethik des Verzehrs 117
Fettleibigkeit aufgrund tierischer Produkte 121
Giftstoffe in Tierprodukten 74
Hämeisen 16
Herzkrankheiten 33
IGF-1 67
Inuit und Gesundheitsprobleme durch Tierprodukte 21
Kalziummangel 20
Kinder und Risiken beim Verzehr 86
Krebs durch Tierprodukte 67-68, 74, 76
Mythen über Fleisch 2
pH-Wert 22
Umweltauswirkungen 70
Verdauungsprobleme durch Aufnahme tierischer Produkte 104
Verlangen nach Fleisch 35
Tofu 43, 48-49, 114-115
Adonis-Glasur 356
Cleveland Tofu-„Fisch“stäbchen 255
Ingwer-Limette-Dressing 276
Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salatnestern 308
Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
Scharfer Rührtofu Bouldin Creek Style 138
Tomaten
BMT-Salat 316
Bunte Polenta-Türme 214
Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
Farro-Salat 224
Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
Kirschtomaten-Minze-Wassermelonenbällchen-Salat 314
Kittys Erster Gang 154
Linsen-Taboulé-Salat 310
Pawlows Polenta-Pizza 172
Renees Gazpacho 334
Schnelle Frische Marinara-Soße 293
Schnelle Salsa Fresca 323

Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183
Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
Tumor 9
Tumorwachstum 9, 12, 67, 115
Tzatziki-Soße 269

U

US-amerikanische Ernährung 53, 70

V

Verdauung 100, 104, 108, 110
Verlangen und Gelüste 35
Vinaigrette
 Balsamico-Beeren-Dressing 274
 Janes Tanzendes Dressing 272
 Pollys Vinaigrette 269
Vitamin A 62, 92
Vitamin B12 14, 88
Vitamin C 17-18, 113
 Eisenabsorption 18, 62, 88
Vitamin-C 88
Vitamin D 51, 93
Vitamin E 102
Vollkorngetreide 60, 84, 88, 92, 95

W

Walnüsse 51
Cowgirl Biscotti 342
Göttliche Walnusssoße 273
Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
Grünkohl-Pesto 297
Nussige Ingwersoße 300
Real-Deal-Müsliriegel 140
Verdammt Gute Kekse 362
Walnuss-Rosinen-Brot 181
Zebs Waffeln 144

Wassermelone
Kirschtomaten-Minze-
Wassermelonenbällchen-Salat 314
Wassermelonen-Torte 374

Weintrauben
Sorbetto Verde 341
Weintrauben-Mango-Salsa 327

Wraps
ACEs Originale Hummus-Kohl-Röll-
chen 151
Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156

Würzige Maisgrütze nach Südstaaten-
art 135

Z

Zebs Waffeln 144

Zerealien
Machu Picchu 136
Rips Big Bowl 133
Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133

Zink 95

Zucchini
8-3-1-Burritos 230
Knochenbrecher-Chili 198
Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-
ne 241
Sternennacht-Lasagnetürmchen 243
Süße Zucchini-Cashew-Soße 351

Zwiebeln
Feigen mit Cashewcreme und karamelli-
sierten Zwiebeln 152
Gegrillter Thailändischer Grünkohlsa-
lat 320
Zwiebelringe in Bierteig 262

Rip Esselstyn

Stärker als Fleisch

Wie ein Feuerwehrmann aus Texas den Fleischhunger mit einer pflanzenstarken Ernährung löschte

402 Seiten, geb.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



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