

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

- Amaranth-Porridge,
herbstliches, mit Birne 20
- Annas Ratzfatz-Suppe 59
- Äpfel**
- Bratapfel-Power-Balls 129
- Hirseauflauf mit Äpfeln 36
- Hirse mit Apfel und Rosinen 28
- Kerniges Apfelbrot 125
- Klassisches Porridge 28
- Winterliche Rotkohlsuppe 58
- Winterliches Lebkuchen-Porridge 32
- Artischocken-Cashew-Aufstrich 75
- Asia-Dressing 72
- Asia-Hähnchen-Eintopf 98
- Asia-Salat, köstlicher 67
- Avocado**
- Buddha Bowl 82
- Kartoffelsalat einmal anders 63
- Schokomousse 120
- B**
- Bananenbrot, fruchtiges 124
- Bananen-Grießpudding 126
- Basilikum-Haselnuss-Dressing 71
- Beeren**
- Erfrischendes Sommerwasser gegen Hitze 80
- Frühlings-Porridge mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott 29
- Gebackenes Porridge mit Beeren 33
- Knusprige Polentaschnitten mit Obst 33
- Pancakes 38
- Polentabrei mit Beeren der Saison 34
- Rhabarber-Erdbeer-Kompott 130
- Rote Grütze 120
- Birnen**
- Birnenkompott 133
- Birnenmus mit Sahne 121
- Gebackene Birnen mit Marzipan 118
- Herbstliches Amaranth-Porridge mit Birne 30

- Milchreis mit Birnenkompott 32
- Blumenkohl-Nuggets 110
- Blumenkohl-Pizza 90
- Bohnen**
- Annas Ratzfatz-Suppe 59
- Chili sin Carne 84
- Grüne-Bohnen-Rindfleisch-Salat 66
- Schwarzes Bohnenmus zur Stärkung 76
- Sommerliche Gerstensuppe mit Bohnen 58
- weiße, in Tomatensauce 42
- Bratapfel-Power-Balls 129
- Brokkoli**
- Brokkolicremesuppe 48
- Grünes Shakshuka 40
- Lachs mit Shiitake-Brokkoli-Pfanne 102
- Quinoa-Brokkoli-Salat 60
- Buddha Bowl 82

C

- Cashew-Dill-Dressing 74
- Chicorée, überbackener, mit Champignonreis 116
- Chili sin Carne 84
- Chinakohl in Sesamsauce 109

D

- Dinkel**
- Blumenkohl-Nuggets 110
- Dinkelpfannkuchen 125
- Energy Balls 129
- Grießbrei zum besseren Einschlafen 121
- Herzhafte Muffins zum Mitnehmen 115
- Pancakes 38
- Saftiger Zucchini-Kuchen 124
- Sommer-Porridge mit Melone und Kiwi 29

E

- Eier**
- Blumenkohl-Pizza 90
- Dinkelpfannkuchen 125
- Grießbrei zum besseren Einschlafen 121
- Grünes Shakshuka 40
- Omelett mit Spinat 39

- Saftiges Thunfisch-Omelett 105
- Wärmender Eierreis 43
- Energy Balls 129
- Energy-Riegel aus Reis 128
- Erbsen-Hummus 75
- Erdnussdressing 71
- Erdnuss-Schoko-Energy-Balls 132
- Erkältungstee gegen Schnupfennasen 79

F

- Falafel aus dem Ofen 114
- Fisch**
- Fischfilet auf Karottenpüree 104
- Lachs mit Shiitake-Brokkoli-Pfanne 102
- Saftiges Thunfisch-Omelett 105
- Sardinen mit Kartoffel-Oliven-Püree 104

Fleisch

- Asia-Hähnchen-Eintopf 98
- Gemüse aus dem Bräter mit Hühnerkeulen 100
- Grüne-Bohnen-Rindfleisch-Salat 66
- Hühnerkraftsuppe 52
- Rindergulasch à la Christl 99
- Rinderkraftsuppe 50
- Rindfleisch mit Gemüsesauce und Püree 98
- Zoodeln mit Hühnerstreifen und Rucola-Pesto 96
- Frühlings-Porridge mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott 29

G

- Gemüse aus dem Bräter mit Hühnerkeulen 100
- Gemüsebrühe 52
- Gemüse-Hirse-Bällchen 44
- Gemüse-Hirse-Frikadellen 91
- Gemüsesalat, warmer 66
- Gerstensalat mit Roter Bete 62
- Gerstensuppe, sommerliche, mit Bohnen 58
- Glutenfreies Reisbrot 38
- Grießbrei zum besseren Einschlafen 121

- Grüne-Bohnen-Rindfleisch-Salat 66

H

Haferflocken

- Frühlingsporridge mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott 29
- Gebackenes Porridge mit Beeren 33
- Klassisches Porridge 28
- Winterliches Haferflocken-Porridge 32

Hirse

- Gemüse-Hirse-Bällchen 44
- Gemüse-Hirse-Frikadellen 91
- Hirseauflauf mit Äpfeln 36
- Hirse mit Apfel und Rosinen 28
- Hirse mit Karotten und Staudensellerie 84
- Hirsotto mit Pilzen 91
- Pikanter Hirsebrei 39
- Hühnerkraftsuppe 52
- Hummus-Dressing 74

I

Ingwer

- Asia-Dressing 72
- Chinakohl in Sesamsauce 109
- Erkältungstee gegen Schnupfennasen 79
- Orangendressing 70

K

Karotten

- Chili sin Carne 84
- Fischfilet auf Karottenpüree 104
- Gemüse aus dem Bräter mit Hühnerkeulen 100
- Hirse mit Karotten und Staudensellerie 84
- Hühnerkraftsuppe 52
- Linsen-Karotten-Suppe 48
- Pikanter Hirsebrei 39
- Reis-Congee 46
- Rinderkraftsuppe 50
- Suppenwürze im Glas 53
- Süße Karotten-Energy-Balls 132
- Warmer Gemüsesalat 66

Kartoffeln

- Cremiges Kartoffelgratin 115
- Frühlingshafte Radieschensuppe 54
- Gemüse aus dem Bräter mit Hühnerkeulen 100
- Kartoffel-Kichererbsen-Gulasch 94
- Kartoffelsalat einmal anders 63
- Kohlrabicremesuppe 49
- Rindfleisch mit Gemüsesauce und Püree 98
- Sardinen mit Kartoffel-Oliven-Püree 104
- Vegetarisches Szegediner Gulasch 85

Käse

- Blumenkohl-Pizza 90
- Herzhafte Muffins zum Mitnehmen 115
- Mini-Süßkartoffel-Pizza 106
- Ofengemüse mit Feta 108
- Petersilien-Pesto 78

Kichererbsen

- Annas Ratzfatz-Suppe 59
- Erbsen-Hummus 75
- Falafel aus dem Ofen 114
- Kartoffel-Kichererbsen-Gulasch 94
- Kichererbsen mit roter Paprika und Spinat 62
- Knollensellerie im Ganzen gebacken 114

Kohlgemüse

- Bunter Reismudelsalat 67
- Chinakohl in Sesamsauce 109
- Kohlpfanne mit Tofu und Pilzen 92
- Schnelle Reismudelsuppe 59
- Weiße Wok-Pfanne 90
- Kohlrabicremesuppe 49

Kokos

- Energy Balls 129
- Energy-Riegel aus Reis 128
- Herbstliche Kürbis-Kokos-Suppe 56
- Kartoffel-Kichererbsen-Gulasch 94
- Rosenkohl-Kokos-Pfanne 108
- Rote-Bete-Eintopf 88
- Schnelle Rote-Bete-Suppe 49
- Schokomousse 120
- Winterliche Rotkohlsuppe 58

Kürbis-Kokos-Suppe, herbstliche 56

L

- Lachs mit Shiitake-Brokkoli-Pfanne 102
- Lauch-Dip 78
- Lauch mit Kapern-Vinaigrette 109
- Lebkuchen-Porridge, winterliches 32

Linsen

- Linsen-Karotten-Suppe 48
- Salat aus dem Glas zum Mitnehmen 68
- Warmer Gemüsesalat 66

M**Mandeln**

- Bratapfel-Power-Balls 129
- Energy Balls 129
- Feines Marzipan 133
- Süße Karotten-Energy-Balls 132

Marzipan, feines 133

Milchreis mit Birnenkompott 32

Mini-Süßkartoffel-Pizza 106

Minze

– Summer Rolls mit Minz-Dip 112

Miso-Suppe mit Algen 53

Muffins, herzhafte, zum Mitnehmen 115

N**Nüsse**

- Artischocken-Cashew-Aufstrich 75
- Bananen-Grießpudding 126

- Basilikum-Haselnuss-Dressing 71
- Bratapfel-Power-Balls 129
- Cashew-Dill-Dressing 74
- Erdnussdressing 71
- Erdnuss-Schoko-Energy-Balls 132
- Fruchtiges Bananenbrot 124
- Gebackene Birnen mit Marzipan 118
- Saftiger Rote-Bete-Brownie 122
- Süße Karotten-Energy-Balls 132

O

Ofengemüse mit Feta 108

Omelett mit Spinat 39

Orangendressing 70

P

Pancakes 38

Paprika

- Gemüse-Hirse-Frikadellen 91
- Kichererbsen mit roter Paprika und Spinat 62

Petersilien-Pesto 78

Pilze

- Asia-Hähnchen-Eintopf 98
- Gemüsebrühe 52
- Hirsotto mit Pilzen 91
- Kohlpfanne mit Tofu und Pilzen 92
- Köstlicher Asia-Salat 67
- Lachs mit Shiitake-Brokkoli-Pfanne 102
- Schnelle Reismudelsuppe 59
- Überbackener Chicorée mit Champignonreis 116

- Polentabrei mit Beeren der Saison 34
- Polentaschnitten, knusprige, mit Obst 33
- Porridge, gebackenes, mit Beeren 33
- Porridge, klassisches 28

Q**Quinoa**

- Quinoa-Brokkoli-Salat 60
- Salat aus dem Glas zum Mitnehmen 68
- Sommer-Porridge mit Melone und Kiwi 29

R

Radieschensuppe, frühlingshafte 54

Reis

- Energy-Riegel aus Reis 128
- Gefüllte Tomaten 86
- Glutenfreies Reisbrot 38
- Milchreis mit Birnenkompott 32
- Reis-Congee 46
- Überbackener Chicorée mit Champignonreis 116
- Wärmender Eierreis 43
- Weiße Wok-Pfanne 90
- Reismudelsalat, bunter 67
- Reismudelsuppe, schnelle 59
- Rhabarber-Erdbeer-Kompott 130
- Rindergulasch à la Christl 99
- Rinderkraftsuppe 50
- Rindfleisch mit Gemüsesauce und Püree 98
- Rosenkohl-Kokos-Pfanne 108
- Rote Bete
- Buddha Bowl 82

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.

So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.

Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

- Gerstensalat mit Roter Bete 62
- Rote-Bete-Eintopf 88
- Saftiger Rote-Bete-Brownie 122
- Schnelle Rote-Bete-Suppe 49
- Rote Grütze 120
- Rotkohl**
- Bunter Reismudel-Salat 67
- Rotkohlsuppe, winterliche 58
- Rührei, veganes, an Süßkartoffeln 42

S

- Salat aus dem Glas zum Mitnehmen 68
- Sardinen mit Kartoffel-Oliven-Püree 104
- Schokomousse 120
- Schwarzes Bohnenmus zur Stärkung 76
- Sellerie**
- Hirse mit Karotten und Staudensellerie 84

- Hühnerkraftsuppe 52
- Knollensellerie im Ganzen gebacken 114
- Rinderkraftsuppe 50
- Staudenselleriesud bei Kopfschmerzen 79
- Suppenwürze im Glas 53
- Sesam-Krokant 128
- Shakshuka, grünes 40
- Shrimpsalat, schnellster 64
- Sommer-Porridge mit Melone und Kiwi 29
- Sommerwasser, erfrischendes, gegen Hitze 80

Spargel

- Schnellster Shrimpsalat 64
- Summer Rolls mit Minz-Dip 112

Spinat

- Grünes Shakshuka 40
- Kichererbsen mit roter Paprika und Spinat 62
- Omelett mit Spinat 39

- Staudenselleriesud bei Kopfschmerzen 79
- Summer Rolls mit Minz-Dip 112
- Suppenwürze im Glas 53

Süßkartoffeln

- Mini-Süßkartoffel-Pizza 106
- Rindfleisch mit Gemüsesauce und Püree 98
- Rote-Bete-Eintopf 88
- Süßkartoffelgulasch 85
- Veganes Rührei an Süßkartoffeln 42
- Szegediner Gulasch, vegetarisches 85

T

- Thunfisch-Omelett, saftiges 105

Tofu

- Buddha Bowl 82
- Kohlpfanne mit Tofu und Pilzen 92
- Miso-Suppe mit Algen 53
- Veganes Rührei an Süßkartoffeln 42

Tomaten

- gefüllte 86
- Mini-Süßkartoffel-Pizza 106
- Schnellster Shrimpsalat 64
- Süßkartoffelgulasch 85
- Weiße Bohnen in Tomatensauce 42

W

- Wok-Pfanne, weiße 90

Z

- Zitronendressing 70
- Zoodeln mit Hühnerstreifen und Rucola-Pesto 96

Zucchini

- Saftiger Zucchini-Kuchen 124
- Zoodeln mit Hühnerstreifen und Rucola-Pesto 96
- Zucchini-Kuchen, saftiger 124

Stichwortverzeichnis

A

- Abendessen, leichtes 22
- Akupunktur 8
- Äpfel 22
- artgerechte Tierhaltung 21
- Atmungsenergie 10

B

- Bauchgefühl, gutes 9, 16
- Bewegung 8
- Birnen 22
- Bitterstoffe 13
- Blähbauch 9, 10
- Blase 15
- Brennnesseltee 13
- Brotmahlzeiten 16

C

- Cellulite 13
- Champignons 22

D

- Dickdarm 15
- Dinkel 22
- Disbalancen 9, 21
- Dünndarm 13

E

- Eier 22
- Elemente, fünf 12
- Emotionen 13
- Erde-Element 13
- Ernährung 8, 12, 15 ff.
- Essgewohnheiten 9

F

- Fenchel 22
- Feuer-Element 13
- Freude 12
- Früchtetee 13
- Frühstück, nährendes 22 ff.
- fünf Pfeiler der TCM 8

G

- Gallenblase 13
- Geduld 18
- Genießen 12
- Geschmack
- bitterer 13
- salziger 15
- saurer 13
- scharfer 13
- süßer 13

- Getreide, vollwertiges 20
- Gewichtsreduktion 15
- Gewichtszunahme 13
- Gewürze 22
- Gojibeeren 23

H

- Haferflocken 23
- Herz 13
- Herzenergie 13
- Hitzesympptome 15
- Hitzetyp 17
- Holz-Element 13

I

- Immunsystem 9, 15
- Ingwer 23

K

- Kältetyp 17
- Karotten 23
- Kochtopf, innerer 10
- Kochtopfmodell 10
- Kohlenhydrate 16
- Konstitutionstypen 17
- Körpersäfte 13

- Körpersubstanz 9
- Kraftsuppen 21
- Kräuter 22
- Kräutertherapie 8
- Kreislauf der Natur 12
- Kuhmilch 16

L

- Lebensenergie (Qi) 9, 10
- Leber 13
- Linse 23
- Lunge 15
- Lungenenergie 10, 15

M

- Magen 13
- Mahlzeiten
- gekochte 16
- kühlende 10
- regelmäßige 16
- warme 10
- Mais 23
- Metall-Element 13
- Milz 13
- Mitte, starke 9, 12
- Müdigkeit 13

N

Nahrungsenergie 10
 Nässe 10, 13
 Nässtyp 17
 Niere 15
 Nierenenergie 10
 Nierenfeuer 10
 Nori-Algen 23

O

Oliven 23
 Organuhr, chinesische 21

P

Petersilie 23

Pflanzen, heimische 8
 Pflanzenmilch 16
 Planung 18

Q

Quinoa 23

R

Rohkost 16
 Rote Bete 23

S

saisonales Obst 19
 Sattessen 15
 Schlaf 12
 Staudensellerie 23

T

Tätigkeiten, herzerwärmende 12
 TCM-Ernährung 8, 15, 15 ff.
 TCM-Ernährungsberatung 19
 Thermik der Lebensmittel 8 ff.,
 15
 Tomaten 23
 Traditionelle Chinesische
 Medizin 8
 Trockenheitstyp 17

V

Verdauungsprobleme 9
 von Bingen, Hildegard 8
 Vorbeugen von Krankheiten 8
 Vorkochen 19
 Vorratsschrank 24

W

Wärme (Yang) 9, 10
 Wasser-Element 15
 Wildfleisch 23
 Wochenplanung 19
 Wohlbefinden 9

Y

Yin und Yang 9

Z

Zimt 23

Quellen der Stockfotos von stock.adobe.com

S.28: Äpfel: © Natalja Stotika/stock.adobe.com; Hirse: © xamtiw/stock.adobe.com; Rosinen: © Touchr/stock.adobe.com; Vanilleschote: © Sciseti Alfio/stock.adobe.com; Mandelblättchen: © ozmen/stock.adobe.com; Datteln: © igradesign/stock.adobe.com; Haselnüsse: © Peter Hermes Furian/stock.adobe.com; Gojibeeren: © JPC-PROD/stock.adobe.com; Apfel: © Markus Mainka/stock.adobe.com; Leinsamen: © kolesnikovserg/stock.adobe.com
 S.29: Datteln: © igradesign/stock.adobe.com; Pfefferminzblätter: © Björn Wylezich/stock.adobe.com; Gojibeeren: © JPC-PROD/stock.adobe.com; Dinkelflakes: © Coprid/stock.adobe.com; Quinoa: © Luis Echeverri Urrea/stock.adobe.com; Honigmelone: © Ekaterina/stock.adobe.com; Zuckermelone: © akepong/stock.adobe.com; Mandelmus: © jarafoti/stock.adobe.com; Kiwi: © Natika/stock.adobe.com
 S.30: Amarant: © Picture Partners/stock.adobe.com; Apfel: © Markus Mainka/stock.adobe.com; Birne: © volff/stock.adobe.com; Walnüsse: © Tatyana Sidukova/stock.adobe.com; Maulbeeren: © baibaz/stock.adobe.com; Amarant, gepufft: © rainbow33/stock.adobe.com
 S.32: Datteln: © igradesign/stock.adobe.com; Apfel: © Markus Mainka/stock.adobe.com; Lebkuchengewürz: © Diana Taliun/stock.adobe.com; Mandelmus: © jarafoti/stock.adobe.com; Mandelsplitter: © Moving Moment/stock.adobe.com; Datteln: © igradesign/stock.adobe.com; Reis: © mayakova/stock.adobe.com

S.33: Polenta: © oxie99/stock.adobe.com; Orangenschalen: © Andrea/stock.adobe.com; Beeren: © nikitos77/stock.adobe.com; Eier: © Rynio Productions/stock.adobe.com; Nüsse: © Moving Moment/stock.adobe.com; Leinsamen: © kolesnikovserg/stock.adobe.com; Banane: © Andrzej Tokarski/stock.adobe.com; Beeren: © nikitos77/stock.adobe.com
 S.34: Polenta: © oxie99/stock.adobe.com; Kokosraspel: © New Africa/stock.adobe.com; Mandeln: © spaxiax/stock.adobe.com; Beeren: © nikitos77/stock.adobe.com; Sonnenblumenkerne: © Coprid/stock.adobe.com
 S.36: Hirse: © xamtiw/stock.adobe.com; Zimtstange: © domnitsky/stock.adobe.com; Vanilleschote: © Sciseti Alfio/stock.adobe.com; Eier: © Pakhnyushchyy/stock.adobe.com; Äpfel: © Natalja Stotika/stock.adobe.com; Mandelblättchen: © ozmen/stock.adobe.com
 S.38: Dinkelmehl: © curto/stock.adobe.com; Backpulver: © kolesnikovserg/stock.adobe.com; Ei: © Pineapple studio/stock.adobe.com; Joghurt: © Coprid/stock.adobe.com; Heidelbeeren: © GCapture/stock.adobe.com; Ahornsirup: © Jiri Hera/stock.adobe.com; Reis: © mayakova/stock.adobe.com; Trockenhefe: © dule964/stock.adobe.com; Zucker: © mayakova/stock.adobe.com
 S.39: Karotten: © Valentina R./stock.adobe.com; Pastinaken: © sarahdoow/stock.adobe.com; Hirseflo-cken: © wojot/stock.adobe.com; Eier: © Rynio Productions/stock.adobe.com

com; Parmesan: © maxsol7/stock.adobe.com; Kresse: © Petra Schueller/stock.adobe.com; Kürbiskerne: © sangsiripech/stock.adobe.com; Eier: © ImagesMy/stock.adobe.com; Leinsamen: © dule964/stock.adobe.com; Blattspinat: © New Africa/stock.adobe.com; Tomaten: © fotos4u/stock.adobe.com
 S.40: Brokkoli: © Tetiana/stock.adobe.com; Blattspinat: © New Africa/stock.adobe.com; Spargel: © supamas/stock.adobe.com; Frühlingszwiebeln: © akepong/stock.adobe.com; Eier: © ImagesMy/stock.adobe.com
 S.42: Räuchertofu: © Peter Hermes Furian/stock.adobe.com; Koriander: © Sciseti Alfio/stock.adobe.com; Süßkartoffeln: © nd700/stock.adobe.com; Mandelmus: © jarafoti/stock.adobe.com; Naturtofu: © Moving Moment/stock.adobe.com; Reisbohnen: © baibaz/stock.adobe.com; Staudensellerie: © kovaleva_ka/stock.adobe.com; Tomaten: © OFC Pictures/stock.adobe.com; Tomaten aus Dose: © Moving Moment/stock.adobe.com
 S.43: Reis: © mayakova/stock.adobe.com; Frühlingszwiebel: © andersphoto/stock.adobe.com; Karotte: © Valentina R./stock.adobe.com; Ingwer: © Natika/stock.adobe.com; Eier: © Rynio Productions/stock.adobe.com
 S.44: Karotte: © Valentina R./stock.adobe.com; Gurke: © by-studio/stock.adobe.com; Paprika: © Petra Schueller/stock.adobe.com; Hirse: © xamtiw/stock.adobe.com; Feta: © bigacis/stock.adobe.com
 S.46: Karotte: © Valentina R./stock.adobe.com; Pastinake: © sarahdoow/

stock.adobe.com; Brokkoli: © Paulista/stock.adobe.com; Stangensellerie: © kovaleva_ka/stock.adobe.com; Frühlingszwiebel: © andersphoto/stock.adobe.com; Reis: © mayakova/stock.adobe.com
 S.48: Brokkoli: © Paulista/stock.adobe.com; Mandelblättchen: © ozmen/stock.adobe.com; Karotten: © angorius/stock.adobe.com; Ingwer: © Natika/stock.adobe.com; Linsen: © kolesnikovserg/stock.adobe.com; Mandelstifte: © Moving Moment/stock.adobe.com
 S.49: Rote Bete: © ilietus/stock.adobe.com; Meerrettich: © kolesnikovserg/stock.adobe.com; Kohlrabi: © imagin-eilona/stock.adobe.com
 S.50: Rindfleisch: © karandaeV/stock.adobe.com; Karotten: © OLESYA TSEYTLIN/stock.adobe.com; Pastinaken: © sarahdoow/stock.adobe.com; Sellerieknolle: © Dmytro/stock.adobe.com
 S.52: Suppengemüse: © Carina Hansen/stock.adobe.com; Fenchelknolle: © MP2/stock.adobe.com; Shiitakepilze: © volff/stock.adobe.com; Ingwer: © Natika/stock.adobe.com; Hühnerkeulen: © Thomas Francois/stock.adobe.com; Karotten: © OLESYA TSEYTLIN/stock.adobe.com; Pastinaken: © kolesnikovserg/stock.adobe.com; Sellerieknolle: © Dmytro/stock.adobe.com
 S.53: Pastinake: © sarahdoow/stock.adobe.com; Staudensellerie: © kovaleva_ka/stock.adobe.com; Karotte: © Valentina R./stock.adobe.com; Fenchel: © MP2/stock.adobe.com; Algen: © Miyuki Satake/stock.adobe.com; Pilze: © volff/stock.adobe.com; Tofu: