

## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

#### Äpfel

- Apfel-Hagebutten-Muffins mit Walnüssen 160
- Apfelkuchen mit Cranberrys 163
- Apfel-Lauch-Brot mit Majoran 81
- Apfel-Rosinen-Porridge 73
- Apfel- und Birnenchips 105
- Buntes Obstmüsli 76
- Gemüsewaffeln mit Meerrettich-Apfel-Dip 138
- Grünkohl mit Äpfeln 94
- Kürbis-Apfel-Suppe 87
- Sellerie-Apfel-Suppe mit Nüssen 87
- Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 119

#### Artischocken

- Mediterrane Gemüsesuppe 85
- Saibling mit Artischockensalat 143

Asiatisches Pfannengemüse 115

#### Avocado

- Avocado-Lachs-Brot 78
- Avocado-Ziegenkäse-Salat mit schwarzen Johannisbeeren 90

#### Avocados

- Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 91
  - Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 159
  - Guacamole mit Sardinen 83
  - Tortillas mit Kidneybohnen und Avocadodip 133
- Ayurvedischer Gewürztee 106

### B

- Bandnudeln mit Tomaten und Salbei-Nuss-Butter 144

#### Basilikum

- Spinatomelett mit Basilikumpesto 81

#### Birnen

- Apfel- und Birnenchips 105
  - Birnen-Mandel-Bulgur 77
  - Birnen mit Walnusspesto 84
  - Grünkohl-Birnen-Smoothie 75
  - Rotweibirnen mit Kokoseis 153
  - Sellerie-Birnen-Aufstrich 109
- Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 91

#### Bohnen

- Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen 141
  - Fenchelschiffchen-Topping 101
  - Huevos rancheros 95
- Bohnen-Kartoffel-Curry 112

#### Brokkoli

- Asiatisches Pfannengemüse 115
- Brokkoli-Kartoffel-Tortilla 138
- Brokkoli-Kichererbsen-Bowl 142

- Brokkoli-Linsen-Salat 101
- Brokkolisuppe mit Kokosmilch und Ingwer 84
- Nudelsalat mit Brokkoli und Erbsen-Pesto 97

#### Buchweizenmehl

- Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 91

#### Bulgur

- Birnen-Mandel-Bulgur 77
- Buntes Obstmüsli 76

### C

- Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen 141

#### Chinakohl

- Asiatisches Pfannengemüse 115
- Chinakohl mit Tomatencreme 94
- Kabeljau auf Ingwergemüse 148

#### Couscous

- Süßkartoffeln und Feta mit Granatapfel-Tabouleh 118

#### Cranberrys

- Apfelkuchen mit Cranberrys 163

### D

#### Datteln

- Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 159
- Dinkel-Flammkuchen mit Grünkohl 129

### E

#### Eier

- Huevos rancheros 95
- Energiebällchen 106

#### Erbsen

- Erbsen-Sellerie-Püree mit Mandel-Kräuter-Mix 100
- Gemüsesalat mit Minz-Chili-Dressing 93
- Nudelsalat mit Brokkoli und Erbsen-Pesto 97
- Spinat-Kartoffel-Curry 111

### F

- Farfalle mit Linsen-Bolognese 144

#### Fenchel

- Fenchelschiffchen-Topping 101
- Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 119

#### Feta

- Gefüllte Paprika mit Kichererbsenpüree 121

#### Fisch

- Kabeljau auf Ingwergemüse 148
- Mariniertes Lachs auf Löwenzahn-Kartoffel-Salat 151

- Pancakes mit Räuchermakrele 77
  - Saibling mit Artischockensalat 143
  - Thunfischfrikadellen mit Spinat-Basilikum-Salat 148
  - Würziger Lachs aus dem Ofen 147
- Früchtebrot 163

### G

- Gefüllte Paprika mit Kichererbsenpüree 121
- Gemüse-Quiche 129
- Gemüserais mit Granatapfel-Topping 119
- Gemüsesalat mit Minz-Chili-Dressing 93
- Gemüsewaffeln mit Meerrettich-Apfel-Dip 138
- Goldene Milch 72
- Goldene Möhren 88

#### Granatapfel

- Buntes Obstmüsli 76
- Gemüserais mit Granatapfel-Topping 119
- Ingwer-Minz-Granatapfel-Saft 104
- Quinoa-Milchreis 155
- Süßkartoffeln und Feta mit Granatapfel-Tabouleh 118

#### Grünkohl

- Dinkel-Flammkuchen mit Grünkohl 129
- Grünkohl-Birnen-Smoothie 75
- Grünkohlchips mit Paprika 109
- Grünkohl mit Äpfeln 94
- Quinoa-Möhren-Burger mit Zitronenrahm 122

#### Grüntee

- Grüntee-Zitrus-Sorbe 154
- Guacamole mit Sardinen 83

### H

#### Haferflocken

- Apfel-Hagebutten-Muffins mit Walnüssen 160
  - Apfel-Rosinen-Porridge 73
  - Buntes Obstmüsli 76
  - Haferflockenbratlinge mit Selleriepüree 126
  - Overnight Oats mit Heidelbeeren und Pflirsich 76
- Hagebutten-Apfel-Eistee 105
- #### Heidelbeeren
- Overnight Oats mit Heidelbeeren und Pflirsich 76
  - Pancakes mit Heidelbeeren 71
- Heiße Schokolade am Stiel 108

**Hering**

- Roter Heringssalat 97
- Himbeer-Chia-Joghurt 156

**Himbeeren**

- Himbeer-Chia-Joghurt 156
- Himbeer-Smoothie 75
- Himbeer-Sorbet 154
- Huevos rancheros 95

**I****Ingwer**

- Brokkolisuppe mit Kokosmilch und Ingwer 84
- Goldene Milch 72
- Ingwer-Minz-Granatapfel-Saft 104

**J****Johannisbeeren**

- Avocado-Ziegenkäse-Salat mit schwarzen Johannisbeeren 90
- Schoko-Tofu-Pudding mit Beeren 156

**K**

- Kabeljau auf Ingwergemüse 148

**Kaffee**

- Pumpkin Spice Latte 72
- Schoko-Zimt-Kaffee 73

**Kakao**

- Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 159
- Schoko-Zimt-Kaffee 73

**Kartoffeln**

- Apfel-Lauch-Brot mit Majoran 81
- Bohnen-Kartoffel-Curry 112
- Brokkoli-Kartoffel-Tortilla 138
- Erbsen-Sellerie-Püree mit Mandel-Kräuter-Mix 100
- Mariniertes Lachs auf Löwenzahn-Kartoffel-Salat 151
- Spinat-Kartoffel-Curry 111

**Kichererbsenmehl**

- Gemüse-Quiche 129

**Kichererbsen**

- Brokkoli-Kichererbsen-Bowl 142
- Gefüllte Paprika mit Kichererbsenpüree 121
- Kichererbsencurry 112
- Kichererbsen-Kürbis-Burger 125
- Kürbis mit Kichererbsen-Walnuss-Füllung 130
- Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 119

**Kidneybohnen**

- Bohnen-Kartoffel-Curry 112
- Huevos rancheros 95
- Tortillas mit Kidneybohnen und Avocadodip 133

**Kohl**

- Mediterrane Gemüsesuppe 85

**Kokosmilch**

- Brokkolisuppe mit Kokosmilch und Ingwer 84
- Kichererbsencurry 112
- Rote-Linsen-Suppe 85
- Rotweibirnen mit Kokoseis 153
- Spinat-Kartoffel-Curry 111
- Thaiändischer Linsen-Wirsing-Eintopf 115

- Kräuter-Safran-Risotto 91

**Kürbis**

- Kürbis-Apfel-Suppe 87
- Kürbis mit Kichererbsen-Walnuss-Füllung 130
- Kürbistarte ohne Boden 130
- Kürbis-Tomaten-Chutney 90
- Pumpkin Spice Latte 72
- Zweifarbigiger Kürbiskuchen 160

**Kurkuma**

- Goldene Milch 72
- Kurkuma-Ingwer-Shot 104

**L****Lachs**

- Avocado-Lachs-Brot 78
- Lachs-Meerrettich-Creme 108
- Mariniertes Lachs auf Löwenzahn-Kartoffel-Salat 151
- Würziger Lachs aus dem Ofen 147

**Lauch**

- Rote-Linsen-Suppe 85

**Leinsamen**

- Apfel-Hagebutten-Muffins mit Walnüssen 160
- Energiebällchen 106
- Himbeer-Chia-Joghurt 156
- Pancakes mit Räuchermakrele 77

**Linsen**

- Brokkoli-Linsen-Salat 101
- Farfalle mit Linsen-Bolognese 144
- Linsenbratlinge mit Joghurt dip 124
- Rigatoni mit Spinat und Linsen 147
- Rote-Linsen-Suppe 85
- Thaiändischer Linsen-Wirsing-Eintopf 115
- Wirsingrouladen mit Linsenfüllung 137

**Löwenzahn**

- Pancakes mit Räuchermakrele 77

**Löwenzahn**

- Mariniertes Lachs auf Löwenzahn-Kartoffel-Salat 151
- Quinoa-Spinat-Salat 93

**M****Mandeldrink**

- Apfel-Rosinen-Porridge 73
- Birnen-Mandel-Bulgur 77
- Himbeer-Chia-Joghurt 156
- Pumpkin Spice Latte 72
- Quinoa-Milchreis 155
- Schoko-Zimt-Kaffee 73

**Mangos**

- Mangos mit Pistazien-Minz-Pesto 155

- Mariniertes Lachs auf Löwenzahn-Kartoffel-Salat 151

- Marokkanisches Grüntee-Zitrus-Sorbet 154

- Mediterrane Gemüsesuppe 85

**Möhren**

- Asiatisches Pfannengemüse 115
- Gemüsesalat mit Minz-Chili-Dressing 93
- Goldene Möhren 88
- Linsenbratlinge mit Joghurt dip 124
- Quinoa-Möhren-Burger mit Zitronenrahm 122
- Spinat-Möhren-Rösti mit Dip 134

**N****Nudeln**

- Bandnudeln mit Tomaten und Salbei-Nuss-Butter 144
- Farfalle mit Linsen-Bolognese 144
- Nudelsalat mit Brokkoli und Erbsen-Pesto 97
- Rigatoni mit Spinat und Linsen 147
- Spaghetti alla puttanesca 143

**Nüsse**

- Apfel-Hagebutten-Muffins mit Walnüssen 160
- Bandnudeln mit Tomaten und Salbei-Nuss-Butter 144
- Birnen mit Walnusspesto 84
- Buntes Obstmüsli 76
- Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 159
- Energiebällchen 106
- Gemüsereis mit Granatapfel-Topping 119
- Kürbis mit Kichererbsen-Walnuss-Füllung 130
- Kürbistarte ohne Boden 130
- Nüsse mit Curry-Paprika-Hülle 103
- Sellerieschnitzel mit Preiselbeer-Dip 134

**O**

Ofengemüse mit Brombeer-Chili-Creme 116

**Orangen**

– Marokkanisches Grüntee-Zitrus-Sorbet 154

Overnight Oats mit Heidelbeeren und Pfirsich 76

**P**

Pancakes mit Heidelbeeren 71

Pancakes mit Räuchermaifre 77

**Papaya**

– Papaya mit Früchtequark 78

**Paprika**

– Gefüllte Paprika mit Kichererbsenpüree 121

– Kabeljau auf Ingwergemüse 148  
Pumpkin Spice Latte 72

**Q****Quinoa**

– Quinoa-Milchreis 155

– Quinoa-Möhren-Burger mit Zitronenrahm 122

– Quinoa-Spinat-Salat 93

– Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli 141

**R****Räucherlachs**

– Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 91

– Lachs-Meerrettich-Creme 108

**Räuchermaifre**

– Pancakes mit Räuchermaifre 77

**Reis**

– Gemüsereis mit Granatapfel-Topping 119

– Kräuter-Safran-Risotto 91

**Ricotta**

– Spinat-Paprika-Schnecken 98

Rigatoni mit Spinat und Linsen 147

**Rote Bete**

– Roter Heringsalat 97

Rote-Linsen-Suppe 85

Rotweimbirnen mit Kokoseis 153

**S**

Saibling mit Artischockensalat 143

**Sardellen**

– Spaghetti alla puttanesca 143

**Sardinen**

– Guacamole mit Sardinen 83

Schoko-Tofu-Pudding mit Beeren 156

Schoko-Zimt-Kaffee 73

**Sellerie**

– Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen 141

– Erbsen-Sellerie-Püree mit Mandel-Kräuter-Mix 100

– Haferflockenbratlinge mit Selleriepüree 126

– Sellerie-Apfel-Suppe mit Nüssen 87

– Sellerie-Birnen-Aufstrich 109

– Sellerieschnitzel mit Preiselbeer-Dip 134

Sesamspinat 88

**Sojajoghurt**

– Buntes Obstmüsli 76

– Overnight Oats mit Heidelbeeren und Pfirsich 76

– Papaya mit Früchtequark 78

**Sojaquark**

– Papaya mit Früchtequark 78

Spaghetti alla puttanesca 143

**Spinat**

– Quinoa-Spinat-Salat 93

– Rigatoni mit Spinat und Linsen 147

– Sesamspinat 88

– Spinat-Kartoffel-Curry 111

– Spinat-Möhren-Rösti mit Dip 134

– Spinatomelett mit Basilikumpesto 81

– Spinat-Paprika-Schnecken 98

– Thunfischfrikadellen mit Spinat-Basilikum-Salat 148

**Süßkartoffeln**

– Gemüse-Quiche 129

– Süßkartoffeln und Feta mit Granatapfel-Tabouleh 118

Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 119

**Süßkartoffeln**

– Gemüse-Quiche 129

– Süßkartoffeln und Feta mit Granatapfel-Tabouleh 118

Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 119

**T**

Thailändischer Linsen-Wirsing-Eintopf 115

Thunfischfrikadellen mit Spinat-Basilikum-Salat 148

**Tofu**

– Dinkel-Flammkuchen mit Grünkohl 129

– Schoko-Tofu-Pudding mit Beeren 156

– Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli 141

**Tomaten**

– Bandnudeln mit Tomaten und Salbei-Nuss-Butter 144

– Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen 141

– Chinakohl mit Tomatencreme 94

– Farfalle mit Linsen-Bolognese 144

– Huevos rancheros 95

– Kichererbsencurry 112

– Kürbis-Tomaten-Chutney 90

– Spaghetti alla puttanesca 143

– Tomaten mit Sellerievinaigrette 100

Tortillas mit Kidneybohnen und Avocadodip 133

**Trockenfrüchte**

– Früchtebrot 163

**W****Walnüsse**

– Apfel-Hagebutten-Muffins mit Walnüssen 160

– Bandnudeln mit Tomaten und Salbei-Nuss-Butter 144

– Birnen mit Walnusspesto 84

– Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 159

– Energiebällchen 106

– Früchtebrot 163

– Gefüllte Paprika mit Kichererbsenpüree 121

– Himbeer-Chia-Joghurt 156

– Kürbis mit Kichererbsen-Walnuss-Füllung 130

– Sellerie-Apfel-Suppe mit Nüssen 87

– Sellerieschnitzel mit Preiselbeer-Dip 134

– Sellerieschnitzel mit Preiselbeer-Dip 134

– Sellerieschnitzel mit Preiselbeer-Dip 134

– Sellerieschnitzel mit Preiselbeer-Dip 134

**Wirsing**

– Thailändischer Linsen-Wirsing-Eintopf 115

– Wirsingrouladen mit Linsenfüllung 137

Wirsingrouladen mit Linsenfüllung 137

Würziger Lachs aus dem Ofen 147

– Würziger Lachs aus dem Ofen 147

– Würziger Lachs aus dem Ofen 147

**Z**

Zweifarbiges Kürbiskuchen 160

## Stichwortverzeichnis

- Abgeschlagenheit 12
- Abwehrmechanismus 11
- Alarmphase 12
- Alkohol 58
- Allergien 30
- Allgemeinbefinden 13
- Amlabeere 34
- Angina pectoris 25
- Angiografie 25
- Antientzündliche Superfoods 34
  - Amlabeere 34
  - Avocados 35
  - Grüner Tee 35
  - Kaffee 34
  - Kakao 35
  - Kurkuma 34
  - Leinsamen 35
- Antioxidantien 36
  - Analysemethoden 40
- Artischocken 47
- Asthma 23
- Autoimmunkrankheit 17, 19
- Avocados 35
  
- Bio-Lebensmittel 43
- Blutsenkungsgeschwindigkeit 16
- Body-Mass-Index 29
- Brokkoli 47
  
- Chemokine 12
- chronische obstruktive Lungenerkrankung (COPD) 23
- Colitis ulcerosa 19
- COPD 23
- C-reaktives Protein 16
- CRP 16
  
- Demenz 32
- Depression 26
- Diabetes mellitus 17
- Docosahexaensäure 51
- Dreckiges Dutzend 45
  
- Eicosapentaensäure 51
- Eier 67
- Eiweiße 12
- Entzündung 10, 11
  - Blutsenkungsgeschwindigkeit 16
  - C-reaktives Protein 16
  - Erkrankungen 17
  - Fibrinogen 16
  - Leukozyten 16
  - Messung 14
  - Phasen 11
  - Speiseplan 43
  - stille 13, 14
  - Symptome 11
- Entzündungsindex 41
- Erkrankungen 17
- Erreger 10
- Erwärmung 13
- Erythrozytensedimentationsrate 19
  
- Fettleibigkeit 28
- Fettsäuren 48
- Fibrinogen 16
- Fisch 57
- Fleisch 63
- FRAP 41
  
- Gelenkschmerzen 31
- Gewürze 59, 60
  - echte Vanille 61
  - Ingwer 61
  - Muskat 60
  - Nelken 60
  - Piment 60
  - Senf 61
  - Sumach 61
  - Zimt 60
- Giftstoffe 11
- Glutathion 38
- Granatäpfel 46
- Grüner Tee 35
- Grünkohl 47
  
- Hagebutten 46
- Harndrang 18
- Hashimoto-Thyreoiditis 19
- Heilung 13
- Herzinfarkt 24
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen 24
- Honig 62
- Hyperaktivitätssyndrom 44
  
- Immunpsychiatrie 26
- Immunsystem 10
- Insulin 17
- Insulinresistenz 17
- Interferon 12
- Interleukine 12
- Intervallfasten 21
  
- Johannisbeeren 46
  
- Kaffee 34, 59
- Kakao 35, 59
- Ketoazidose 18
- Konzentrationsprobleme 26
- Krankheitszeichen 12
- Kräuter
  - antientzündlich 64
  - Basilikum 65
  - Majoran 64
  - Oregano 64
  - Petersilie 65
  - Pfefferminze 65
  - Rosmarin 64
  - Salbei 65
  - Thymian 64
- Krebs 27
- Kurkuma 34
  
- Langzeitfolgen 44
- Leinsamen 35
- Leptin 29
- Leukozyten 11, 13, 16
- Lupus erythematodes 19
  
- Melanoidine 38
- Milch 63
- Morbus Bechterew 19
- Morbus Crohn 19
- Motivationslosigkeit 26
- Müdigkeit 12
- Multiple Sklerose 19
- Mustererkennungsrezeptoren 12
  
- Neurodermitis 30
- Nüsse 57
  
- Omega-3-Fettsäuren 50
- ORAC 41
- Osteoarthrosen 32
- Oxidantien 36, 37
  
- periphere arterielle Verschlusskrankheit 24
- Pestizide 11
- pleiotrop 12
- Polyphenole 38
- proinflammatorisch 12
  
- Radikale, freie 37
- Resistin 29
- Rheuma 20
- Rheumatoide Arthritis 20
- Rötung 13
- Rückenschmerzen 31
- »Saubere 15« 48
  
- Schaufensterkrankheit 24
- Schlafprobleme 26
- Schmerzen 12
- Schwellung 13
- Sellerie 46
- Senilität 32
- Speiseöl 51
  - antientzündlich 54
  - Avocadoöl 54
  - Hanföl 55
  - Kürbiskernöl 55
  - Leinöl 55
  - Rapsöl 54
  - Sojaöl 54
  - Walnussöl 55
- Stoffwechselstörung 17
  
- Tee 59
- Telomere 22
- Tumornekrosefaktor- $\alpha$  12
- Tumorstadiumsfaktor- $\beta$  14
  
- Übergewicht 28
- Ubichinol 38
- Umweltgifte 10
  
- Vorzeitiges Altern 21
  
- Wachstumsfaktoren 12
- Walnüsse 47
  
- Zucker 66
- Zytokine 12, 14