

Rezeptverzeichnis

A

Aktiviertes Wasser 41

Algen

- Meeres-Smoothie 13
- Meeresspaghetti mit Garnelen 100
- Nori-Omelett 23
- Andalusisches Gazpacho im Glas 78

Antipasti-Brotaufstrich 63

Apfel

- Apfel-Käse-Toast 87
- Apfel-Soufflé 126
- Apfel-Thunfisch-Salat 70
- Grüne Grütze 128
- Smoothie mit Apfel und Gerstengras 123

Aubergine

- Antipasti-Brotaufstrich 63
- Auberginen-Snack 86
- Canapés mit Gemüseaufstrich 84
- Gebratene Gemüse-Spieße 87

Avocado

- Avocado-Creme 64
- Babyspinat mit Avocado und Croûtons 69
- Rucola-Avocado-Salat 70

B

Babyspinat mit Avocado und Croûtons 69

Babyspinat mit gegrilltem Ziegenkäse 74

Bärlauch

- Bärlauch-Aufstrich 64
- Gemüsebolognese mit Bärlauch 98

Bärlauch-Spätzle 92

Birnen-Smoothie 122

Blätterteigschnecken mit Basilikum-Pesto 81

Brokkoli

- Brokkoli-Auflauf 96
- Brokkoli-Kartoffel-Puffer 93
- Brokkoli-Salat mit Entenbrust 72

C

Camu-Camu

- Chinakohl-Salat mit Hähnchenstreifen 75
- Gebratene Gemüse-Spieße 87
- Weizengras-Smoothie 17
- Wildkräutersalat 25
- Canapés mit Gemüseaufstrich 84

Chia-Samen

- Rucola-Smoothie mit Plattfirsich 123
- Zucchini-Käse-Bratlinge 27
- Chicorée mit Räucherforelle 100
- Chinakohl-Salat mit Hähnchenstreifen 75
- Crème brûlée mit Pistazien 124

D

- Dattelkonfekt 127
- Dill-Senf-Sauce 64

E

- Erbsen-Ragout 88
- Erbsensüppchen mit Crème fraîche 19

F

- Feldsalat mit Birne und Gorgonzola 70
- Feldsalat mit Orangenfilets 74
- Feldsalat-Suppe mit Croûtons 77

Fisch

- Chicorée mit Räucherforelle 100
- Forellen-Tatar 102
- Kabeljau in Sesamhülle 103
- Lachssteak auf Fenchelgemüse 103
- Zanderfilet auf Basilikum-Pesto 102

Fleisch

- Okraschoten mit Hackfleisch 104
- Forellen-Tatar 102
- Frittierte Kräuter-Risotto-Bällchen 114

G

Gebratener grüner Spargel 82

Geflügel

- Gefüllte Hähnchenbrust mit Paprika und Tomate 106
- Putenroulade mit Rucola-Pesto 106
- Zucchini-Kugeln mit Putenhackfleisch 104
- Gefüllte Hähnchenbrust mit Paprika und Tomate 106
- Gemüsebolognese mit Bärlauch 98
- Gemüsesalat 33
- Gerstengras
 - Erbsensüppchen mit Crème fraîche 19
 - Smoothie mit Apfel und Gerstengras 123

Glasierte Trauben mit Ziegenkäse 128

Grüne-Bohnen-Püree auf

Fleischtomaten 84

Grüne-Bohnen-Salat 75

Grüne Grütze 128

Grüner Obstsalat 70

Grüner Spargel im Weinteig 82

Grüne Sauce 66

Grünes Gazpacho 79

Gurke

- Grünes Gazpacho 79
- Gurken-Häppchen mit Frischkäsefüllung 86

K

Kabeljau in Sesamhülle 103

Kartoffeln

- Brokkoli-Kartoffel-Puffer 93
- Gefüllte Paprika 94
- Kartoffel-Pizza mit frischem Gemüse 111

Käse-Spinat-Kugeln 89

Kichererbsen-Mus mit Sesampaste 67

Kiwi

- Grüne Grütze 128
- Grüner Obstsalat 70
- Kiwi-Bananen-Kaltschale 29
- Kiwis mit Creme-Füllung 119
- Panna cotta auf Kiwi-Carpaccio 126

Kohlrabi mit Gemüseragout-Füllung 117

Krabben-Garnelen-Pflanzerl 113

Kräuter-Bruschetta mit Champignons 88

Kräuter-Risotto mit grünem Spargel 114

Kräuter-Schupfnudeln 93

L

Lachssteak auf Fenchelgemüse 103

Lauch-Auflauf 112

Lemon-Minze-Drink 120

M

Mangold

- Mangold-Quiche 109
- Quark-Küchlein mit Mangold 94
- Tagliatelle mit Mangold und Tomaten 90
- Mango-Smoothie mit Aloe Vera 122
- Matcha 45
- Meeres-Smoothie 13

Meeresspaghetti mit Garnelen 100
Mousse mit Passionsfrucht 124

N

Nori-Omelett 23
Nuss-Paprika-Creme 67

O

Okraschoten mit Hackfleisch 104
Olivenpaste 64

P

Panna cotta auf Kiwi-Carpaccio 126

Paprika

– Antipasti-Brotaufstrich 63
– Canapés mit Gemüseaufstrich 84
– Gebratene Gemüse-Spieße 87
– Gefüllte Hähnchenbrust mit Paprika und Tomate 106
– Gefüllte Paprika 94
– Grünes Gazpacho 79
– Kartoffel-Pizza mit frischem Gemüse 111
– Nuss-Paprika-Creme 67
– Paprikaschoten mit Schafskäse 99
– Paprika-Zucchini-Suppe 78
Penne mit Petersilien-Pesto 92
Putenroulade mit Rucola-Pesto 106

Q

Quark-Küchlein mit Mangold 94
Quiche mit grünem Spargel 110

R**Rucola**

– Putenroulade mit Rucola-Pesto 106

– Rucola-Avocado-Salat 70
– Rucola-Smoothie mit Plattfirsich 123

S

Smoothie mit Apfel und Gerstengras 123

Spargel

– Gebratener grüner Spargel 82
– Gemüsesalat 33
– Grüner Spargel im Weinteig 82
– Kräuter-Risotto mit grünem Spargel 114
– Quiche mit grünem Spargel 110
– Spargel-Salat 72

Spinat

– Babyspinat mit Avocado und Croûtons 69
– Babyspinat mit gegrilltem Ziegenkäse 74
– Käse-Spinat-Kugeln 89
– Spinatcreme-Suppe 76
– Spinat-Gnocchi mit Käse 90
– Spinat-Parmesan-Knödel mit Chutney 116

T

Tagliatelle mit Mangold und Tomaten 90

Tomaten

– Andalusisches Gazpacho im Glas 78
– Gefüllte Hähnchenbrust mit Paprika und Tomate 106
– Grüne-Bohnen-Püree auf Fleischtomaten 84
– Spinat-Parmesan-Knödel mit Chutney 116
– Tagliatelle mit Mangold und Tomaten 90

Trauben

– Glasierte Trauben mit Ziegenkäse 128
– Grüne Grütze 128
– Grüner Obstsalat 70
Tricolore-Gratin 112
Trocken-Pflaumen in Wein-Teig 127

U

Überbackener Rosenkohl 96

W

Waldmeister-Bowle 120
Weinblätter mit Kräuter-Reis-Füllung 113
Weizengras-Smoothie 17
Wildkräutersalat 25
Wirsing-Roulade auf Rahmsauce 110

Z

Zanderfilet auf Basilikum-Pesto 102

Zaziki 66

Zucchini

– Antipasti-Brotaufstrich 63
– Canapés mit Gemüseaufstrich 84
– Gebratene Gemüse-Spieße 87
– Kartoffel-Pizza mit frischem Gemüse 111
– Paprika-Zucchini-Suppe 78
– Zucchini-Auflauf 98
– Zucchini-creme-Suppe 76
– Zucchini-Käse-Bratlinge 27
– Zucchini-Kugeln mit Putenhackfleisch 104

Stichwortverzeichnis

A

Acai-Beere 24
Acemannan 20
Adenosintriphosphat (ATP) 35
Agar-Agar 21
Agavendicksaft 28
Ahornsirup 30
Algen 21
– Chlorella 22
– Dulse 22
– Gesundheitswert 21

– Hijiki 22
– Meeressalat 22
– Meeresspaghetti 22
– Nori 22
– Spirulina 21
– Vitalstoffe 21
– Wakame 21
Alkohol 44
Aloe Vera 20
Aloe-Vera-Gel 21
Alterung 36, 39

Antioxidanzien 14, 16, 18, 24
Avocado 31

B

Bärlauch 31
Bioflavonoide 18
Biophotonen 11, 12
Birkenzucker 30
Blattgrün 12
Bohnen, grüne 32
Boutenko, Victoria 16

Brainfood 28
Brennnesseltee 48

C

Camu-Camu 22
Chia-Samen 26
Chlorophyll 10
– Eigenschaften 11
– Quellen 16
Cola 44
Cranberry 24

D

Darmgesundheit 57
Darmkur 57
Dattelsirup 30

E

Earp-Thomas, Dr. George 16
Effektive Mikroorganismen (EM)
53
Eiweiß 26
EM aktiv
– EM Blond 54
EM-Lösungen 54
EM Manju 56
Emoto, Masaru 39

F

Fast Food 35
Fenchel 32
Fencheltee 48
Fermentation 55
Fife
– Dr. Bruce 26
Fruchtsäfte 44

G

Gerstengras 18
Gesamtcholesterin 20
Getränke, gesunde 44
Ginseng 20
Gluten 16
Goji-Beeren 24
Grander, Johann 42
Guarana 46

H

Hagiwara
– Dr. Yoshida 18
Hanfsamen 26
Hertwig, Hugo 10
Higa, Teruo 53
Honig 31

K

Kaffee 43
Kamillentee 48
Keramik-Pipes 56
Kokosblütenzucker 31
Kokoschips 28
Kokosflocken 28
Kokosöl 28
Kokoswasser 28
Kräutertees 47

L

Lapacho-Tee 47
Lauch 32
Lebensweise, ungesunde 35
Leinsamen 26
Lindenblütentee 48
Lumira 36

M

Maca 46
Mangold 34
Matcha 46
Melissentee 48
Mikroorganismen 52
Mikroorganismen, schädliche 57
Mitochondrien 10, 39
Morris, Julie 14

N

Nachhaltigkeit 58
Nahrung, lebendige 12
Nahrungsmittel, chlorophyllhaltige
12
Nitrat 32, 34
Nüchternblutzucker 18

O

Olschewski, Felix 58
Omega-3-Fettsäuren 26, 30
Omega-6-Fettsäuren 30
Oxalsäure 34

P

Petrini, Carlo 50
Pflanzenstoffe, sekundäre 14
Photonen-Vervielfacher 11
Popp, Prof. Dr. Fritz Albert 11
Pu-Erh-Tee 47
Purine 32

R

Reishi-Pilz 20
Rosenkohl 34

S

Sauerstoff 35
Säure-Basen-Gleichgewicht 18
Schadstoffe 42
Senfölglykoside 32, 34
Slow Food 50
Smoothies, grüne 12, 16
Softdrinks 44
Spargel, grüner 32
Spinat 34
Staudensellerie 34
Stevia 31
Superfoods 14, 22
Sushi 21
Süßungsmittel
– gesunde 28
– ungesunde 15

T

Tanaka, Dr. Shigeru 56
Tee, grüner 46
Tee, schwarzer 43
Trinkqualität 40

U

Umkehrosmose 42
Urgeschmack 58

V

Veganer 26
Verbraucherschutz 51
Vitalstoffe 37, 130
Vitamin C 24

W

Wasser, aktiviertes 40, 56
Wasserfilter 42
Wasser, gesundes 40
Wasserkristallforschungen 39
Weidefleisch 59
Weinblätter 34
Weizengras 16
Wigmore, Dr. Ann 18
Wirkstoffe, antibakterielle 24
Wirkung, entzündungshemmende
26
Wirsing 34

Z

Zellatmung 10
Zellerneuerung 35
Zellnahrung 35
Zellstoffwechsel 10
Zivilisationskrankheiten 35