

Rip Esselstyn Stärker als Fleisch- E-Book

Reading excerpt

[Stärker als Fleisch- E-Book](#)

of [Rip Esselstyn](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b22850>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<https://www.narayana-verlag.com>



Inhalt

Einführung	VII
------------------	-----

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 Stuhlgang	107
31. Kohlenhydrate rocken!	111
32. Glauben Sie nicht alles, was über Soja geschrieben wird	114
33. Tiere essen ist nicht nett	117
34. Pflanzen essen. Abnehmen. Sich großartig fühlen.	119
35. Schluss mit idiotischen Diäten	122
Fazit: Her mit den Pflanzen!	126

TEIL II

DIE REZEPTE

Frühstück	132
Beilagen und Vorspeisen	150
Pizzen und Fladenbrote	170
Sandwiches	182
Warmes Soulfood	196
Kaltes Soulfood	212
Tacos! Burritos! Quesadillas!	226
Pasta-Kreationen	236
Burger und Fritten	250
Dressings und Dips	268
Hummus und Aufstriche	280
Pasta-Soßen	292
Salate	302
Salsas	324
Suppen	328
Desserts und Schokolade	340
Bonus-Engine-2-Rezepte	364
Danksagung	376
Index	378
Über den Autor	389

Fazit: Her mit den Pflanzen!

Ich ernähre mich nun schon über sechszwanzig 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 zuge-setzte 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 karamelli-sierten 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 schlichtweg 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, abgossenen 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. 0,5cm dick ausrollen. Ca. 120ml der Füllung auf die untere Hälfte des ausgerollten Teigs geben, dabei etwa 1cm 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
⅓ TL Liquid Smoke
1 400-g-Dose schwarze Bohnen, abgossen 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 durchmischen 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
 - Paläo-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 Cashew-creme-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-Schwarzaugenbohnen 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-Sobanudeln mit Nussiger Ingwersoße 240
 Lebkuchen-Buchweizen-Dinopfannkuchen 142
 Sommer-Sobanudeln 238
 Burger
 Handstand-Burger 252
 P.S. Chorizo-Pattys 256
 Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Burger 254
 Schlanke und Ranke Grüne Spalterbensen-Burger 259
 Burritos
 8-3-1-Burritos 230
 ParmesaNO-Kohlblattburritos 232
 PJB-Burrito 190
 Butternusskürbis
 Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
 Erntezeit-Pasta 237
 Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasagne 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 karamellisierten Zwiebeln 152
 Kregs Cashewcreme oder Cashewcreme-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
 Feuoriges Hummus 283
 Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salaten 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-Dressing 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
 - Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Cookies 352
 - PBJB-Burrito 190
 - Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
 - Thailändischer Krautsalat 312
 - Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dressing 276
- Erektionsstörungen 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-Pastasöße 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
Erektionsstörungen 79
Hämeisen 67
mediterrane Ernährungsweise 52
pflanzenbasierte Ernährung zur Heilung
von 3
Pflanzenöl 99
Plaques 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 Grünkohlsla-lat 320
 - Halles Guacamole 291
 - Hawaiianische BBQ-Tacos 227
 - Koriander-Limette-Pesto 298
 - Thailändischer Krautsalat 312
- Kosten 44
 - Liste günstigster 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 Nussig-
er 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 Spalterb-
sen-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
 - PBBJ-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
- Schwarzaugenbohnen
 - 8-3-1-Burritos 230
 - Soulfood-BBQ-Schwarzaugenbohnen 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-PastasöÙe 296
 - Schnelle Frische Marinara-SoÙe 293
 - Schnelle PizzasöÙe 174
 - SüÙe Zucchini-Cashew-SoÙe 351
 - Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dressing 276
 - Tzatziki-SoÙe 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 Salaten 308
 Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
 Scharfer Rührtofu Bouldin Creek Style 138
 Tomaten
 BMT-Salat 316
 Bunte Polenta-Türme 214
 Cremige Arrabiata-Cashew-Soße 294
 Farro-Salat 224
 Gegrillter Thailändischer Grünkohl-salat 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

Zehs 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 Grünkohl-
salat 320
Zwiebelringe in Bierteig 262



Rip Esselstyn

[Stärker als Fleisch- E-Book](#)

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

400 pages,
publication 2017



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com