

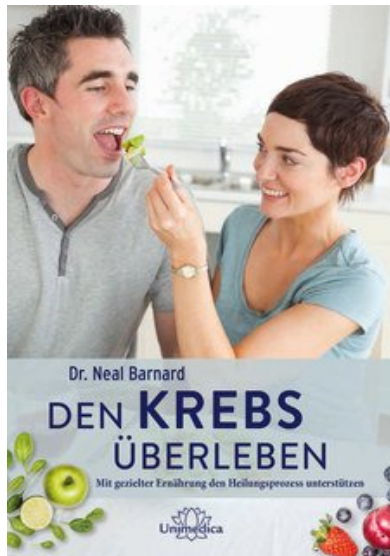
Barnard,N. / Reilly, J.K. Den Krebs überleben

Leseprobe

[Den Krebs überleben](#)

von [Barnard,N. / Reilly, J.K.](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b22027>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



REZEPTE

FRÜHSTÜCKSIDEEN121

Bananen-Hafer-Pancakes	122
Frühstücks-Rührtofu	123
Herzhafte Frühstücks-Kartoffelpfanne	125
Fruchtige Frühstücks-Quinoa	126
Apfelmus-Muffins	127
Tofu Arme Ritter	128
Bananen-Dattel-Muffins	130
Süßkartoffel-Muffins	131

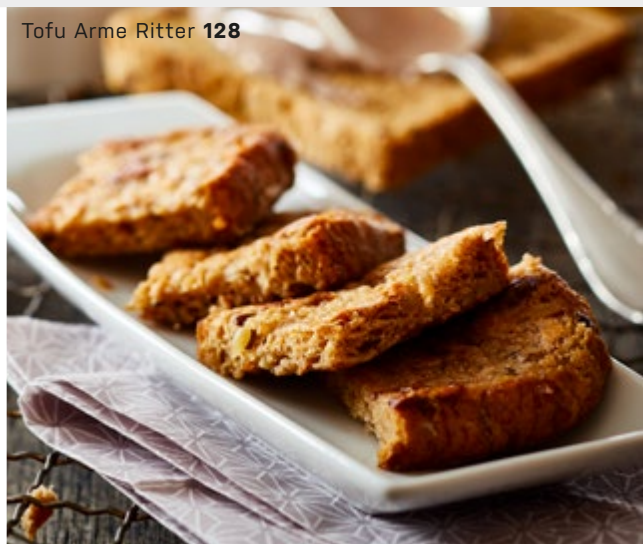
SMOOTHIES133

Heidelbeer-Smoothie	134
Grüner Gute-Laune-Smoothie	135
Beerenmix-Smoothie	136

Herzhafte Frühstücks-Kartoffelpfanne 125



Tofu Arme Ritter 128



Orange Julius	137
Tropical Freeze	139
Grüner-Tee-Smoothie	140
Erdbeer-Smoothie	141

VORSPEISEN 143

Gebackene Tortilla-Chips	144
Schwarze-Bohnen-Dip	145
Bunte Mais-Salsa	146
Cremiger Spinat-Dip	147
Gefüllte Champignons	148
Fettarme Guacamole	150
Mango-Salsa	151
Kartoffelschiffchen mit Spinatfüllung	152
Hummus mit gerösteter roter Paprika	153
Geröstete Süßkartoffelstifte	154
Sojabohnen-Snack (Edamame)	155
Texas-Kaviar	157
Knackige Gemüseröllchen	158
Weißer-Bohnen-Aufstrich mit sonnengetrockneten Tomaten	159

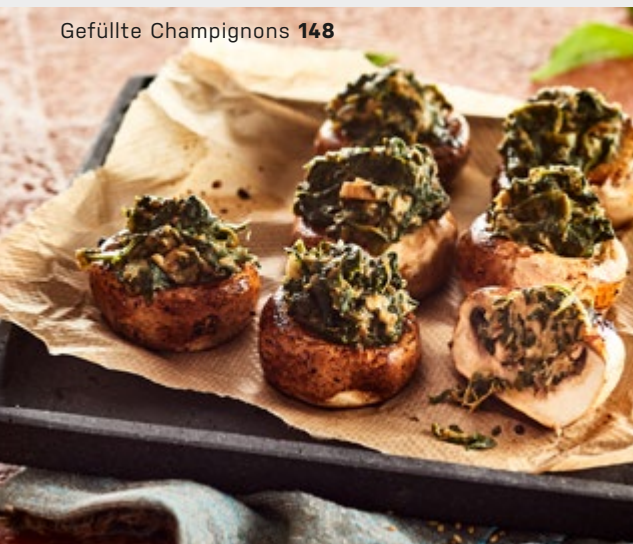
SUPPEN, EINTÖPFE UND CHILIS 161

Schwarze-Bohnen-Chili	162
Brokkoli-Cremesuppe	163
Cremige Wurzelgemüsesuppe	164
Süßkartoffel-Curry-Suppe	165
Lateinamerikanischer Seitantopf	166
Linsen-Artischocken-Eintopf	168

Linsen-Reis-Suppe	169
Misosuppe mit Shiitake-Pilzen	170
Pilz-Perlgrauen-Suppe	171
Süßsaurer Gemüseeintopf	173
Portugiesische Grünkohl-Kartoffel-Suppe	174
Drei-Bohnen-Chili	175
Tomatensuppe mit weißen Bohnen	176

SALATE UND SALATDRESSINGS 177

Bunter Asia-Salat	178
Brokkoli-Salat	180
Bulgur-Orangen-Salat	181
Zitrus-Basilikum-Salat	182
Einfacher Bohnensalat	183
Fiesta-Salat	184
Warmer oder kalter Rote-Bete-Salat	185
Gurke-Mango-Spinat-Salat	187
Linsen-Bulgur-Salat	188
Kartoffelsalat	189



Gefüllte Champignons **148**



Bunter Asia-Salat **178**

Würziges grünes Blattgemüse mit Früchten und Pinienkernen	190
Bohnensalat nach Südweststaatenart	191
Spinatsalat mit Zitrusfrüchten	192
Spinatsalat mit Orange, Radicchio und Sesamsamen	193
»Hoppin' John«-Salat	194
Tomate-Gurke-Basilikum-Salat	196
Himbeer-Dressing	197
Pikantes Dressing	198
Balsamico-Vinaigrette	198
Cremiges Dilldressing	199

SOSSEN 201

Pilzsoße	202
Einfache Marinara-Soße	203
Einfache dunkle Soße	204
Helle Grundsoße	205
Stückige Ratatouille-Soße	206

GETREIDE-GRUNDREZEPTE 207

Naturreis	208
Naturreis und Gerste	209
Polenta-Grundrezept	210
Bulgur	211
Couscous	212

GETREIDEGERICHTE 213

Naturreis-Pilaw	214
Naturreis mit schwarzen Bohnen	215

Chinesischer pfannengebratener Bulgur	216
Getreide-Blumenkohl-Stampf	217
Reis-Karotten-Pilaw	218
Tex-Mex-Bulgur-Pilaw	220

GEMÜSE-BEILAGEN **221**

Unwiderstehlicher asiatischer Krautsalat	222
Geschmorter Grünkohl	223
Brokkoli oder Blumenkohl mit Sesamsalz	224
Kohlblätter mit Mandeln	225
Calabacitas	227
Knoblauch-Kartoffelpüree	228
Gegrillte Kochbananen	229
Kartoffel-Pastinaken-Püree	230
Kohlrüben-Kartoffel-Püree	231
Temperamentvolle Yamswurzeln und Kohlblätter	232
Spaghettikürbis mit Tomatensoße	234
Scharfe schwarze Bohnen und Tomaten	235
Ofengeröstetes Gemüse	236



Stückige Ratatouille-Soße **206**



Calabacitas **227**

Italienische Gewürzmischung	239
Mexikanische Gewürzmischung	239
Indische Gewürzmischung	239

HAUPTGERICHTE 241

Gebackener Tofu	242
Brokkoli à la King	243
Gemüse-Kokos-Curry	244
Buchweizenpasta mit Seitan	246
Einfache Gemüsepfanne	247
Auberginen-Lasagne	248
Lasagne für Faule	251
Deftige Zucchini mit Pintobohnen	252
Pilze Stroganoff auf Fettuccine	253
Penne mit Grünkohl, Tomaten und Oliven	254
Pflanzlicher Hackbraten	256
Kartoffel-Blumenkohl-Curry (Alu Gobi)	257
Quinoa-Pilaw	258
Rote-Bohnen-Auflauf	259
Tempeh-Brokkoli-Pfanne	261
Süßsaure Gemüsepfanne	262

SANDWICHES UND WRAPS 265

Eilos-Salat-Sandwich	266
Grüne Kichererbsensalat-Wraps	268
Pfannengeschmorte Portobello-Pilze	269
Kichererbsen-Burger	271
Schnelle Bohnen-Burritos	272

Quinoa-Tacos	273
Weiche Tacos	274
Rote-Bohnen-Wraps	276
10-Minuten-Tostadas	277

DESSERTS **279**

Ambrosia	280
Festliche gebackene Süßkartoffeln	281
Beeriges Apfelmus	282
Lebkuchen	284
Melone mit Kick	285
Schokomousse oder Schokomousse-Kuchen	286
Erntepudding	288
Reispudding	289
Kürbiskuchen oder Kürbiscreme	291
Sommerobst-Kompott	292
Tapioka-Pudding	293



Kichererbsen-Burger **271**



Schokomousse oder Schokomousse-Kuchen **286**

HINWEISE

Den Krebs überleben wurde von Dr. Neal D. Barnard verfasst, unter Mitwirkung von Jennifer K. Reilly (Ernährungsberaterin) und Susan M. Levin (Master of Science, Ernährungsberaterin). Die Rezepte stammen von Jennifer Raymond (Master of Science, Ernährungsberaterin), unter Mitwirkung von Amy Lanon (PhD), Brie Turner-McGrievy (Master of Science, Ernährungsberaterin), Jennifer K. Reilly, Stephanie Beine (Ernährungsberaterin), Evelisse Capo und Brandi Redo. Dieses Handbuch wurde erstellt als Begleitmaterial für die »Food for Life« Koch- und Ernährungslehrgänge, die vom *Physicians Committee for Responsible Medicine* entwickelt wurden.

Es ist aber so detailliert, dass es sich auch losgelöst von diesen Kursen verwenden lässt. Das Buch wird Ihnen wichtige Einblicke geben in die Rolle der Nahrungsmittel bei der Krebsvorbeugung und der Krebsbekämpfung. Unser Ziel ist es, Sie über den Zusammenhang von Nahrungsmitteln und Gesundheit zu informieren. Dennoch kann dieses Buch ebenso wenig wie jedes andere eine individuelle ärztliche Betreuung oder Beratung ersetzen. Alle Arten der Krebsbehandlung, Ernährungsumstellungen eingeschlossen, müssen Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigen. Falls Sie übergewichtig sind, irgendein anderes Gesundheitsproblem haben oder Medikamente einnehmen, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt beraten, bevor Sie Ihre Ernährung oder Ihr Sportprogramm ändern, und die auf Sie zugeschnittenen medizinischen Ratschläge befolgen.

Es gibt viele Situationen, in denen eine Ernährungsumstellung dazu führt, dass auch die jeweilige Medikation angepasst werden muss. So brauchen z. B. Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck oder hohen Cholesterinwerten nach einer Ernährungsumstellung oftmals weniger Medikamente. Sie sollten eng mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten und Ihre Ernährung und Ihre Medikation so anpassen, wie es für Sie richtig ist.

Die Ernährungswissenschaft entwickelt sich ständig weiter. Wir möchten Sie deshalb dazu anhalten, auch andere Informationsquellen zu nutzen und auch einen Blick in die »Zusätzlichen Ressourcen« auf Seite 314 zu werfen.

Bei einer Ernährungsumstellung ist es wichtig sicherzustellen, dass Sie auch wirklich alle Nährstoffe aufnehmen, die Sie benötigen. Zu Ihrem Ernährungsplan gehört unbedingt Vitamin B₁₂, sei es in Form von Multivitamin-Präparaten, angereicherter Sojamilch, Zerealien oder direkt mit mindestens 5 Mikrogramm pro Tag.

WIR WÜNSCHEN IHNEN BESTE GESUNDHEIT!

NAHRUNGSMITTEL GEGEN KREBS



Wissenschaftler erforschen bereits seit vielen Jahren, wie das Ernährungsverhalten bei der Krebsprävention helfen, aber auch, wie es nach einer Krebsdiagnose die Überlebenschancen verbessern kann. Die Forschungsarbeiten sind noch längst nicht abgeschlossen, doch sind die bisher bekannten Ergebnisse bereits von außerordentlicher Bedeutung. Bestimmte Ernährungsmuster scheinen sich besonders günstig darauf auszuwirken, dass Menschen, bei denen Krebs diagnostiziert wurde, ein längeres und gesünderes Leben führen können. Andere Ernährungsmuster hingegen verstärken das Risiko und führen zu höheren Krebssterberaten.

Unser Ziel ist es, diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in einfache, praktische Schritte zu übersetzen, die Sie in Ihrer eigenen Küche, im Lebensmittelgeschäft, im Restaurant oder an jedem anderen Ort, an dem Sie über Ihr Essen nachdenken, befolgen können. Diese Informationen haben wir in acht Kapitel eingeteilt, die grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse, Tipps zum Planen von Mahlzeiten und das Befolgen einfacher Schritte zu Hause umfassen. Darüber hinaus empfehlen wir in jedem Kapitel Rezepte auf dieser Grundlage. Einige Rezepte bieten mehrere gesundheitliche Vorteile; die besonders guten haben wir deswegen in mehrere Kapitel aufgenommen. Natürlich sind im Buch nicht nur Hinweise auf die Rezepte enthalten, sondern die Rezepte selbst (und mehr).

Bevor wir beginnen, noch ein Hinweis: Wenn wir uns die Rolle bestimmter Lebensmittel in Bezug auf Krebs genauer anschauen, werden sich einige Menschen vermutlich etwas unwohl fühlen. Wenn Lebensmittel das Krebsrisiko beeinflussen, fragen sie sich, bedeutet das, dass ich in irgendeiner Weise selbst die Schuld an meiner Krankheit trage? Hat das, was ich als Kind gegessen habe, zu diesem Problem geführt? Hängt Krebs mit unserer Kultur zusammen?

Es ist ganz natürlich, dass solche Gedanken in unseren Köpfen herumgeistern. Wir möchten Sie aber dazu ermutigen, die Schuldfrage gänzlich außen vor zu lassen. Tatsächlich kann sich Krebs auch bei einer sehr gesunden Lebensweise entwickeln. Und Sie kennen bestimmt auch Leute, die rauchen, sehr viel trinken und noch mehr essen, und trotzdem sehr alt werden. Leider ist es sehr leicht, an Krebs zu erkranken,

und wir können nicht mit Sicherheit voraussagen, wen es treffen wird und wer davon verschont bleibt. Also konzentrieren wir uns nicht auf die Schuldfrage, sondern lieber darauf, welche Nahrungsmittel gut für Sie sind. Oder wie es der Golfspieler Jack Niclaus so schön formulierte: »Sie können sich den ganzen Tag lang den Kopf darüber zerbrechen, warum Sie den Ball in den Wald geschossen haben. Sie können aber auch einfach hingehen und ihn wieder herausholen.«

Die Forschung, die sich mit der Rolle von Lebensmitteln beim Überleben von Krebs beschäftigt, hat ihren Ursprung in Studien, die die Ursachen dieser Erkrankung erforschen. Als Wissenschaftler die Ernährungsweise von Menschen, die Krebs entwickelten, mit der Ernährungsweise von denen verglichen, die gesund blieben, entdeckten sie viele Faktoren, die das Krebsrisiko tatsächlich beeinflussten. Sie hatten dabei auch die Gelegenheit zu erforschen, wie verschiedene Ernährungsmuster das Überleben nach der Krebsdiagnose beeinflussen.

VIEL BALLASTSTOFFE, WENIG FETT

Es hat sich herausgestellt, dass viele Lebensmittel, die der Krebsentstehung vorbeugen, uns auch dabei helfen, diesen zu bekämpfen, wenn er zugeschlagen hat. Unter den wichtigsten Erkenntnissen, die durch die Forschung zutage getreten sind, ist die Tatsache, dass Lebensmittel die Hormone beeinflussen, die das Krebswachstum befeuern. Beispielsweise scheint eine ballaststoffreiche und fettarme Ernährungsweise die Östrogene zu reduzieren. Das wiederum senkt die Wahrscheinlichkeit, dass sich Krebszellen vermehren oder verbreiten.

Ballaststoffe sind ebenfalls wichtig, um Darmkrebs vorzubeugen, da sie dabei helfen, Abfallprodukte aus dem Körper heraus zu transportieren. Ballaststoffe scheinen außerdem die Immunfunktion zu unterstützen. Deshalb ist eine ballaststoffreiche pflanzliche Ernährung wichtig für die Krebsvorbeugung, für das Überleben von Krebs und generell für eine gute Allgemeingesundheit. In den Kapiteln 1 und 2 erfahren Sie, wie Sie fettarme und ballaststoffreiche Lebensmittel leicht in Ihren Speiseplan einbauen können.

GRÜNDE FÜR DAS VERMEIDEN VON MILCHPRODUKTEN

Typische Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt etc.) stecken voller Fett und Cholesterin. Wissenschaftler haben zudem herausgefunden, dass Milchprodukte eine bedeutende Rolle bei der Krebsentstehung spielen. Die Physicians' Health Study und die Health Professionals Follow-up-Studie der Harvard Universität ergab, dass Männer, die häufig Milchprodukte verzehren, ein höheres Prostatakrebsrisiko haben. Mögliche

Gründe für diesen Zusammenhang sind zum einem die Tendenz von Milchprodukten, die Produktion des *insulinähnlichen Wachstumsfaktors* (IGF-1) im Körper zu verstärken, und zum anderen der hohe Kalziumgehalt von Milchprodukten, der die Aktivierung von Vitamin D reduziert. Brust- und Eierstockkrebs wurden ebenfalls auf einen Zusammenhang mit dem Konsum von Milchprodukten untersucht. Glücklicherweise machen Soja-, Reis- oder andere Pflanzenmilch, Joghurt auf Pflanzenmilchbasis und andere Milchalternativen einen Ernährungsumstieg leicht, wie Sie in Kapitel 3 sehen werden.



AUF FLEISCH VERZICHTEN

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Krebs häufiger in Gesellschaften auftritt, in denen viele fettreiche Lebensmittel, insbesondere aber Fleisch, verzehrt werden, und weitaus seltener in Ländern, in denen die Ernährungsweise auf Getreide, Gemüse und Obst basiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass dies zum Teil an den typischen Eigenschaften von Fleisch liegt, das im Gegensatz zu Obst und Gemüse reichlich Fett, aber keinerlei Ballaststoffe enthält. Darüber hinaus bilden sich beim Garen von Fleisch im Fleischgewebe häufig krebserregende Chemikalien namens *heterozyklische Amine*.

Je länger Fleisch gegart wird und je höher die Temperaturen dabei sind, umso mehr dieser giftigen Substanzen werden gebildet. In Kapitel 4 erfahren Sie, wie Fleisch und Krebsrisiko miteinander zusammenhängen, und ebenso, welche vegetarischen Proteinquellen fettarm, ballaststoffreich und voller krebserkämpfender Nährstoffe sind.

KREBSKILLER IN PFLANZLICHEN UND IMMUNSTÄRKENDEN LEBENSMITTELN

Antioxidantien sind kraftvolle Krebskiller, die vor allem in Obst und Gemüse vorkommen. Sie helfen dabei, Schäden durch freie Radikale zu verhindern, die zur Entstehung von Krebs führen können. In Kapitel 5 sehen wir uns detailliert an, welche Gemüse- und Obstsorten eine hohe Konzentration schützender Substanzen enthalten. Die Hauptbotschaft lautet, *sehr großzügig mit einer abwechslungsreichen Auswahl an Obst und Gemüse zu sein*, wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen. Studien haben eindeutig bewiesen, dass gemüse- und obstreiche Ernährungsweisen die Wahrscheinlichkeit reduzieren, Krebs zu entwickeln. Diese Studien weisen außerdem daraufhin, dass Krebsüberlebende, die mehr Obst und Gemüse essen, tatsächlich ein längeres krebserfreies Leben führen.

In Kapitel 5 gehen wir außerdem auf die Rolle des Immunsystems bei der Krebsbekämpfung ein. Vitamin C und Zink können dem Immunsystem dabei helfen, Krebszellen zu erkennen und zu zerstören. Fett- und cholesterinreiche Lebensmittel hingegen können die Funktion des Immunsystems beeinträchtigen. Studien haben gezeigt, dass Vegetarier eine ungefähr doppelt so hohe natürliche Killerzellaktivität (natürliche Killerzellen umschließen und zerstören Krebszellen) haben wie Nichtvegetarier.

EIN GESUNDES GEWICHT HALTEN

Die Gewichtskontrolle ist unabdingbar für die Abwehr chronischer Krankheiten. Studien haben gezeigt, dass dünnere Menschen weniger häufig Krebs entwickeln. Zusätzlich dazu kann der Verlust überflüssigen Gewichts die Überlebenschancen verbessern, wenn Krebs diagnostiziert wurde. Kapitel 6 geht genauer auf dieses Thema ein.

LEGEN SIE SOFORT LOS

Vieles in unserer Ernährung hilft uns dabei, gesund zu bleiben oder gesund zu werden, wenn wir mit Krankheiten kämpfen. Gemüse, Obst, Bohnen, Vollkorngetreide und viele weitere Lebensmittel werden bereits seit Längerem wissenschaftlich untersucht. Zwar hat die Wissenschaft noch nicht auf alles eine Antwort gefunden, doch verfügen wir bereits über genügend Informationen, um schon jetzt mit einer gesünderen Ernährungsweise zu beginnen.

Wir möchten Sie gleich am Anfang dazu ermuntern, nicht nur ein bisschen mit einigen wenigen Veränderungen Ihrer Ernährungsweise zu experimentieren. Wenn bei Ihnen oder einem Ihrer Lieben eine ernste Krankheit diagnostiziert wurde, ist es an der Zeit, von allem zu profitieren, was Ihnen eine gesunde Ernährungsweise bieten kann. So sehr wir uns auch einreden möchten, dass schon sehr kleine Veränderungen hilfreich sind, so ernüchternd ist es, dass ein bisschen weniger Fett hier und eine Portion Obst mehr da am Ende nur sehr wenig ausrichten können. Dies wurde durch Studien bestätigt, die versucht haben, durch die Ernährung Cholesterin, Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose, Gewichtsprobleme und viele andere gesundheitliche Probleme in den Griff zu bekommen. Aus diesem Grund werden wir Sie nicht mit halbgaren Ernährungsempfehlungen abspeisen. Stattdessen ermuntern wir Sie, gleich voll einzusteigen und in den Genuss des gesamten Spektrums all der Vorteile zu kommen, die diese Lebensmittel Ihnen bieten können. Sie werden Gefallen daran finden. Das Ausprobieren einer gesunden Ernährungsweise wird Ihnen wahrscheinlich nicht nur eine bessere Gesundheit einbringen, sondern Sie auch neue spannende Aromen, exotische Restaurants und einige der bemerkenswertesten Ecken Ihres Supermarkts kennenlernen lassen.

Ja, Sie werden sich auf dem Weg dorthin einigen Herausforderungen stellen müssen. Ein neues Rezept kann sich als sensationell herausstellen, aber auch voll danebengehen. Das ist beim Experimentieren so. Machen Sie sich darüber keine Gedanken. Sobald Sie herausfinden, was Ihnen am meisten hilft, werden Sie eine ganze neue Welt nahrhafter und energispendender Lebensmittel und köstlicher Geschmacksaromen kennenlernen, und darüber hinaus ganz anders über Essen und Gesundheit denken.

AUFGABEN FÜR DIESE WOCHE

Der 3-3-3-Weg zum Umstellen Ihrer Ernährungsweise

Um gesunden Lebensmitteln drei Wochen lang treu zu bleiben – oder den Rest Ihres Lebens – müssen Sie kein Sternekoch sein. Tatsächlich wechseln die meisten von uns zwischen acht oder neun Lieblingsessen ab, die unser kulinarisches Repertoire ausmachen. Wenn Sie Ihren Speiseplan von Grund auf umgestalten, brauchen Sie daher nur acht oder neun *gesunde* Mahlzeiten, die Sie wirklich mögen. Sobald Sie diese entdeckt haben, sind Sie startklar und haben alles, was Sie brauchen.

PROBIEREN SIE FOLGENDES: Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben Sie drei Gerichte auf, die Sie mögen und die bereits relativ fettarm sind und keine tierischen Produkte enthalten. Sie könnten z. B. Nudeln mit Tomatensoße, einen Bohnen-Reis-Burrito mit gegrilltem Gemüse, einen Gartensalat mit Kidneybohnen und einem fettarmen italienischen Dressing, ein Portobello-Sandwich mit gerösteten roten Paprikastreifen oder ein Gemüse-Chili mit Kräckern auf diesen Zettel schreiben.

Notieren Sie nun drei weitere Gerichte, von denen Sie glauben, dass diese sich leicht in pflanzliche und fettarme Versionen verwandeln lassen. Beispiele für solche Gerichte wären ein Gemüse Eintopf anstatt Eintopf mit Fleischeinlage, ein Pfannengericht mit Gemüse und ohne Fleisch, ein Taco-Salat mit verschiedenen Bohnen und Gemüsewürfeln statt Speck, oder ein Veggie-Burger statt eines Fleischburgers.

Am Ende schreiben Sie sich noch drei Gerichte auf, die Sie bisher noch nicht kannten, aber gern einmal ausprobieren möchten. Schauen Sie sich die Rezepte auf den Seite 242 bis Seite 277 an und suchen Sie sich aus, was Sie anspricht.

Wenn Sie mit dieser Übung fertig sind, haben Sie neun Gerichte, mit denen Sie arbeiten können, und damit gleichzeitig Ihr Problem gelöst. Natürlich gibt es noch unzählige weitere Lebensmittel und Rezepte zum Ausprobieren, aber mit Ihrer neuen Liste haben Sie nun schon eine gute Basis, um loszulegen.



Texas-Kaviar

ERGIBT CA. 1 LITER (16 PORTIONEN)

Dieser bunte und knackige »Kaviar« steckt voller Ballaststoffe, ist sehr fettarm, komplett cholesterinfrei und ein wunderbarer Dip, der krebsbekämpfende Kräfte hat. Essen Sie ihn mit Gebackenen Tortilla-Chips, Pumpernickelscheibchen oder Vollkorn-Pitabrot.

ZUTATEN

- 90 g Bulgur
- ¼ TL Salz
- 250 ml kochendes Wasser
- 320 g Schwarzaugenbohnen, selbst gekocht oder aus der Dose, gespült und abgetropft
- 2 Tomaten, fein gehackt
- 1 grüne Paprika, fein gehackt
- 3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 2 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
- 3 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 1–2 Chipotle-Chilischoten in Adobosoße, fein gehackt, oder ¼ TL Chiliflocken
- 1–2 TL Adobosoße (von den Chilischoten; optional)
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ¼ TL Koriander, gemahlen

ZUBEREITUNG

1. Bulgur und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Kochendes Wasser zugießen, umrühren, abdecken und 25 Minuten ziehen lassen, bis der Bulgur weich ist. Überschüssiges Wasser abgießen.
2. Weichen Bulgur in eine große Schüssel geben. Restliche Zutaten hinzufügen und gut umrühren. Abschmecken und je nach Vorliebe mehr Salz, Limettensaft oder Adobosoße unterrühren. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kalt stellen.
3. Übrig gebliebener Bulgur-Kaviar hält sich in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage.

PRO PORTION: 43 Kalorien; 0,2 g Fett; 0,1g gesättigte Fette; 5% Kalorien aus Fett; 0 mg Cholesterin; 2,2 Protein; 8,6 g Kohlenhydrate; 1 g Zucker; 2,1g Ballaststoffe; 134 mg Natrium; 13 mg Kalzium; 0,8 mg Eisen; 10,1 mg Vitamin C; 117 µg Beta-Carotin; 0,2 mg Vitamin E

Penne mit Grünkohl, Tomaten und Oliven

ERGIBT 4 PORTIONEN



Der Grünkohl liefert dieser farbenfrohen Kombination eine Extraportion leicht absorbierbares Kalzium sowie Isothiocyanate, die eine starke krebsbekämpfende Wirkung haben.

ZUTATEN

- 60 ml Gemüsebrühe oder Wasser
 - 1 Zwiebel, gewürfelt
- 180 g Grünkohl, gehackt
 - 2 Dosen (je 400 g) feuergeröstete Tomaten, gehackt, mit Saft, oder 5 bis 6 frische Tomaten, gehackt, plus 125 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 80 g Kalamata-Oliven, entsteint, in Scheiben geschnitten
 - 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 230 g Vollkorn-Penne
 - 10 g veganer Parmesan oder Hefeflocken (optional)

ZUBEREITUNG

1. Gemüsebrühe in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel hineingeben und auf mittlerer Flamme 3 Minuten unter Rühren dünsten. Grünkohl und Tomaten mit Saft einrühren. Zum Kochen bringen, Flamme herunterstellen, abdecken und 20 Minuten köcheln lassen. Oliven und Petersilie einrühren und 5 weitere Minuten köcheln lassen.
2. Während der Grünkohl gart, einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Penne al dente kochen. Abgießen und in eine große Schüssel geben. Grünkohlmischung zugeben und vorsichtig unterheben. Auf Wunsch mit veganem Parmesan oder Hefeflocken bestreuen und sofort servieren.
3. Reste halten sich in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage.

PRO PORTION: 281 Kalorien; 3,3 g Fett; 0,5 g gesättigte Fette; 10,5 % Kalorien aus Fett; 0 mg Cholesterin; 12 g Protein; 57,6 g Kohlenhydrate; 8,3 g Zucker; 8,7 g Ballaststoffe; 497 mg Natrium; 166 mg Kalzium; 5 mg Eisen; 53,9 mg Vitamin C; 6.796 µg (6,8 mg) Beta-Carotin; 2,9 mg Vitamin E



INDEX

A

- Alkohol 31, 93, 94, 115
- Alpha-Linolensäure 100, 117
- Alzheimer
 - Aluminium 98
- Ambrosia 280
- Aminosäuren 106
 - als Bausteine 106
- Ananas
 - Ambrosia 280
 - Grüner Gute-Laune-Smoothie 135
- Antioxidantien 37, 38, 40
 - Anthocyane 40
 - Beta-Carotin 38, 39, 40, 49, 51, 53, 64, 65, 98, 104
 - in Bohnen und Hülsenfrüchten 47
 - in Früchten 41, 42
 - in grünem Tee 110
 - in Nüssen/Ölen/Samen 41, 58, 78, 100
 - in Obst 47
 - Lycopin 74, 98
 - Selen 41, 42, 52
 - Vitamin C 42, 49, 66, 97, 103
 - Vitamin E 41, 42, 49, 52, 66
- Äpfel
 - Beeriges Apfelmus 282
 - Festliche gebackene Süßkartoffeln 281
- Apfelmus-Muffins 127
- Aprikosen
 - Fruchtige Frühstücks-Quinoa 126
- Artischockenherzen
 - Linsen-Artischocken-Eintopf 168
- Auberginen
 - Auberginen-Lasagne 248
 - Beispielmahlzeit 82, 84, 91
 - Ofengeröstetes Gemüse 236
 - Stückige Ratatouille-Soße 206
- Auberginen-Lasagne 248
- Avocado
 - Fettarme Guacamole 150

B

- Bakterien 24, 48, 80, 102, 114
- Ballaststoffe xvi, xvii, 114, 122, 130
 - Abnehmstrategien 58
 - Aufnahme erhöhen 64
 - Ballaststoffmangel 12
 - Ballaststoffreiches Kochen 16
 - Der Hormonkreislauf 11
 - Empfohlene Menge 14, 56, 96
 - Kalorienaufnahme beeinträchtigt 56
 - Kinderernährung 95
 - Krebs 61
 - Lösliche Ballaststoffe 13
 - Östrogen 62
 - pflanzliche Lebensmittel 56, 109
 - Sojaprodukte 108
 - Unlösliche Ballaststoffe 13
 - Vorbeugung
 - Ballaststoffe gegen Darmkrebs 12
 - Verdauung erleichtern 16
- Balsamico-Vinaigrette 198
- Bananen
 - Bananen-Dattel-Muffins 130
 - Bananen-Hafer-Pancakes 122
 - Erdbeer-Smoothie 141
 - Grüner Gute-Laune-Smoothie 135
 - Heidelbeer-Smoothie 134
 - Orange Julius 137
 - Tofu Arme Ritter 128
 - Tropical Freeze 139
- Bananen-Dattel-Muffins 130
- Bananen-Hafer-Pancakes 122
- Basilikum
 - Einfache Marinara-Soße 203
 - Italienische Gewürzmischung 239
 - Lasagne für Faule 251
 - Mexikanische Gewürzmischung 239
 - Tomate-Gurke-Basilikum-Salat 196
 - Zitrus-Basilikum-Salat 182
- Baumwollkernöl 100
- Beeren
 - Beerenmix-Smoothie 136
 - Beeriges Apfelmus 282

- Schokomousse oder Schokomousse-Kuchen 286
- Sommerobst-Kompott 292
- Spinatsalat mit Zitrusfrüchten 192
- Beerenmix-Smoothie 136
- Beeriges Apfelmus 282
- Beta-Carotin xviii
- Bio-Lebensmittel 104
- Blasenkrebs 94, 101
- Blattsalat
 - Bunter Asia-Salat 178
 - Würziges grünes Blattgemüse mit Früchten und Pinienkernen 190
- Blumenkohl
 - Brokkoli oder Blumenkohl mit Sesamsalz 224
 - Getreide-Blumenkohl-Stampf 217
 - Kartoffel-Blumenkohl-Curry (Alu Gobi) 257
- Bluthochdruck xiv, 108
- Blutkreislauf 11
- BMI 61, 62
- Bohnen
 - Cremiger Spinat-Dip 147
 - Einfache Gemüsepfanne 247
 - Kalzium 26
 - Kalzium in 26
 - Kartoffelschiffchen mit Spinatfüllung 152
 - Knackige Gemüseröllchen 158
 - Lateinamerikanischer Seitantopf 166
 - Mahlzeiten planen 28
 - Mango-Salsa 151
 - Proteinquellen 33
 - Rezeptempfehlungen 29
 - Schwarze-Bohnen-Chili 162
 - Schwarze-Bohnen-Dip 145
 - Sojabohnen-Snack (Edamame) 155
 - Texas-Kaviar 157
 - Weißer-Bohnen-Aufstrich mit sonnengetrockneten Tomaten 159
- Bohnenmus
 - 10-Minuten-Tostadas 277
 - Schnelle Bohnen-Burritos 272
- Bohnensalat nach Südweststaaten-art 191
- Bohnensprossen
 - Bunter Asia-Salat 178
 - Chinesischer pfannengebratener Bulgur 216
- Braune Linsen
 - Linsen-Bulgur-Salat 188
 - Linsen-Reis-Suppe 169
- Brokkoli
 - Brokkoli à la King 243
 - Brokkoli-Cremesuppe 163
 - Brokkoli oder Blumenkohl mit Sesamsalz 224
 - Brokkoli-Salat 180
 - Gemüse-Kokos-Curry 244
 - Misosuppe mit Shiitake-Pilzen 170
 - Ofengeröstetes Gemüse 236
 - Tempeh-Brokkoli-Pfanne 261
- Brokkoli à la King 243
- Brokkoli-Cremesuppe 163
- Brokkoli oder Blumenkohl mit Sesamsalz 224
- Brokkoli-Salat 180
- Brustkrebs 41, 44, 50, 55, 61, 62, 64
- Buchweizenpasta mit Seitan 246
- Bulgur 211
 - Bohnensalat nach Südweststaaten-art 191
 - Bulgur 211
 - Bulgur-Orangen-Salat 181
 - Chinesischer pfannengebratener Bulgur 216
 - Kichererbsen-Burger 271
 - Linsen-Bulgur-Salat 188
 - Pflanzlicher Hackbraten 256
 - Texas-Kaviar 157
 - Tex-Mex-Bulgur-Pilaw 220
- Bulgur-Orangen-Salat 181
- Bunte Mais-Salsa 146
- Bunter Asia-Salat 178

C

- Calabacitas 227
- Cashewkerne
 - Einfache dunkle Soße 204
 - Helle Grundsoße 205
 - Kartoffelschiffchen mit Spinatfüllung 152

Champignons
 Gefüllte Champignons 148
 Chinesischer pfannengebratener Bulgur 216
 Chipotle-Chilischoten
 Schwarze-Bohnen-Chili 162
 Cholesterin 66, 89, 96, 101, 102, 105
 lösliche Ballaststoffe 11, 13
 Chromosomen 38, 115
 Couscous 212
 Einfache Gemüsepfanne 247
 Getreide-Blumenkohl-Stampf 217
 Getreide rösten 212
 Rezept Couscous 212
 Tempeh-Brokkoli-Pfanne 261
 Cremiger Spinat-Dip 147
 Cremiges Dilldressing 99
 Cremige Wurzelgemüsesuppe 164
 Cyanocobalamin 80, 96

D

Darmkrebs 12, 24, 31, 32, 45, 262
 Ballaststoffe gegen Darmkrebs 12
 Effekte des Allium Gemüse 45
 Fleisch ersetzen 31, 32, 50
 Verringerung des Krebses durch
 Kalzium 23
 Verstärktes Risiko durch Kaffeekonsum 78
 Datteln
 Bananen-Dattel-Muffins 130
 Deftige Zucchini mit Pintobohnen 252
 Dessert
 Ambrosia 280
 Beeriges Apfelmus 282
 Einfache Ideen für 84
 Erntepudding 288
 Festliche gebackene Süßkartoffeln 281
 Kürbiskuchen oder Kürbiscreme 291
 Lebkuchen 284
 Melone mit Ingwerkick 285
 Reispudding 289
 Schokomousse oder Schokomousse-Kuchen 286
 Sommerobst-Kompott 292
 Tapioka-Pudding 293

Diabetes
 Ballaststoffe 16
 bei Kindern 96
 Diät-Effekt von 56
 Gewicht 56
 Diäten
 3-Wochen-Auszeit 77, 78
 Abendessen 51, 52
 Alltagsprodukte ersetzen 91
 Außer Haus essen 91
 Ballaststoffe 13
 Beispielmahlzeiten 81
 Biologische Nahrungsmittel 72, 73
 Diätrekorde 8
 Die Ernährungscheckliste für jeden Tag 85
 für Kinder und Jugendliche 95
 Gefährliche Diäten meiden 57
 Gesundheitsfördernde Mahlzeiten planen 77
 Kalzium 80
 Konsum 48
 Krebs xvi, 2
 Kreuzblütlerfamilie 13, 44
 Lebensmitteleinkauf 88, 90, 91
 Menüplan 86, 87, 88
 Nahrungsmittel gegen Krebs xv
 Protein 106, 115
 Tipps zum Planen von Mahlzeiten 88
 Vitamin B12 80
 Dickdarmentzündung 93
 Die Ernährungscheckliste für jeden Tag 85
 DNA 32, 38
 Drei-Bohnen-Chili 175

E

Edamame 155
 Sojabohnen-Snack (Edamame) 155
 Eier
 Auswahl 90
 Bakterien in 102
 Ballaststoffmangel aufgrund von 12
 Blasenkrebs 101
 Cholesterin 101
 Darmkrebs 101

- Ein schneller Ballaststoff-Check 14
- Ersatz von Eiern 101
- Frühstücks-Rührtofu als Alternative zu 123
- Gesättigte Fettsäuren 63, 100
- Kalorien in 56
- Lebensmittelsicherheit 102
- Prostatakrebs 71
- Studie 95
- Vermeidung von 6, 63
- Eilos-Salat-Sandwich 266
- Einfache dunkle Soße 204
- Einfache Gemüsepfanne 247
- Einfache Marinara-Soße 203
- Einfacher Bohnensalat 183
- Einkaufen 88
 - Kaufen Sie Bio 87
- Eiscreme 28, 29
 - Tropical Freeze 139
- Erbsen
 - Fettarme Guacamole 150
 - Hummus mit gerösteter roter Paprika 153
 - Tex-Mex-Bulgur-Pilaw 220
- Erdbeeren
 - Erdbeer-Smoothie 141
 - Grüner-Tee-Smoothie 140
 - Schokomousse oder
 - Schokomousse-Kuchen 286
- Ernährungsgrundlage
 - Ballaststoffe 114
 - Fett 117
 - Kohlenhydrate 113
 - Protein 115
- Erntepudding 288
- Ersatzprodukte 35, 69, 80, 88
- Essen kochen 97

F

- Fast Food Restaurants 89
- Feigen 80
 - als Snack 28
 - Kalzium in pflanzlichen Lebensmitteln 27
 - Kinderernährung 97
 - Prostatakrebs 95

- Fester Tofu
 - Misosuppe mit Shiitake-Pilzen 170
- Festliche gebackene Süßkartoffeln 281
- Fett 12, 21, 22, 24, 53, 57, 61, 62, 63, 117, 119
- Fettarme Guacamole 150
- Fettarmer Bohnen-Dip
 - Knackige Gemüseröllchen 158
- Fette in der Ernährung
 - Bedrohend für die Gesundheit 94
 - Besondere Nahrung
 - Fleisch xvii, 31, 95
 - Hühnchen 99
 - Hühnerfleisch 4, 32
 - Milch 21, 22
 - Rindfleisch 4
 - Sojabohnen 96
 - Tierische Produkte 56, 96, 117
 - Brustkrebs 61
 - Cholesterin vs 50
 - Diät für Kinder 95
 - Empfehlungen 119
 - Empfohlene Menge 119
 - Ersatz (neue Produkte) 87
 - Diät für Kinder 95
 - Eier 101
 - Fisch 102
 - Makrobiotische Produkte 104
 - Nordamerikanische Diät 107
 - Pflanzliche Lebensmittel 100
 - Studien über 56
 - über 96
 - Immunsystem xviii
 - Kalorien 56, 57, 100
 - Krebs 1, 2
 - Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 117
 - Omega-3/Omega-6 Fettsäuren 100
 - Östrogen beeinträchtigt 63
 - Proteinmangel 117
 - Richtlinien 8
 - Sterberisiko ist gestiegen 4
 - Studien 3
 - Vermeiden von Milchprodukten xvi
 - Vermeidung/Begrenzung 87

- Fettiges Essen
 - Brustkrebs aufgrund von 55
 - Immunsystem 48
 - Prostatakrebs 71
 - Verzicht/Begrenzung 6
 - Fettsäuren 100, 101, 108
 - Fettuccine
 - Pilze Stroganoff auf Fettuccine 253
 - Fiesta-Salat 184
 - Fisch 100
 - Ballaststoffmangel 12
 - Cholesterin 101
 - Ein schneller Ballaststoff-Check 14
 - Fett in 3, 4
 - Fettsäure 101
 - Omega-3-Fettsäuren 100-101
 - Wonach Sie im Supermarkt suchen müssen 90
 - Fischöl 101
 - Folsäure 93
 - Freie Radikale 38
 - Frischkäse
 - Beispielmahlzeit 91
 - Frischkäseersatz 91
 - Früchte
 - Abendessen 83
 - Allium Gemüse 44
 - als Snacks 88
 - Ambrosia 280
 - Antioxidantien 37, 38
 - Antioxidantien in Obst 47
 - Ballaststoffe 12
 - Beeriges Apfelmus 282
 - Beispielmahlzeiten 81
 - Desserts 84
 - Die Ernährungscheckliste für jeden Tag 85
 - Effekt von rohen Lebensmitteln 97
 - Einkauf 87
 - Ein schneller Ballaststoff-Check 14
 - Ergänzungen 111
 - Fertiggerichte 89
 - Gewichtskontrolle 111
 - Kalorien 56
 - Kalzium 80
 - Kinderernährung 96
 - Krebs 61, 62
 - Langsames Fett 32
 - Mahlzeiten planen 51
 - Mittagessen 82
 - Omega-3-Fettsäuren 100
 - Pestizide in 86
 - Phytochemikalien 37
 - Rezeptempfehlungen 7, 53
 - Säfte und Entsaften 103
 - Vitamin C 28, 42, 97
 - Waschen 102
 - Fruchtige Frühstücks-Quinoa 126
 - Frühlingszwiebeln
 - Grüne Kichererbsensalat-Wraps 268
 - Gurke-Mango-Spinat-Salat 187
 - Herzhafte Frühstücks-Kartoffelpfanne 125
 - Hummus mit gerösteter roter Paprika 153
 - Schnelle Bohnen-Burritos 272
 - Weiche Tacos 274
 - Frühstücks-Rührtofu 123
- G**
- Galaktose 24
 - Gebackener Tofu 242
 - Gebackene Tortilla-Chips 144
 - Gebratenes Essen
 - Krebsrisiko aufgrund 3
 - Östrogen 1
 - pflanzliche Lebensmittel 50
 - Vermeidung von 6, 78
 - Gefrorene Lebensmittel 28, 111
 - Gefüllte Champignons 148
 - Gegrillte Kochbananen 229
 - Gegrilltes Fleisch 31, 32
 - Gegrilltes Hähnchen 31, 32
 - Gemüse-Kokos-Curry 244
 - Geröstete Süßkartoffelstifte 154
 - Geschmorter Grünkohl 223
 - Getreide-Blumenkohl-Stampf 217
 - Getrocknete Bohnen
 - Abnahme der Muskelmasse 113
 - Kochzeit 16, 17
 - Getrocknete Cranberrys
 - Brokkoli-Salat 180

Getrocknete Kokosnuss
Reispudding 289
Gewichtskontrolle 111
Gewürze 8, 78
Glukose 24
Glykogen 113
Grapefruit
Lycopin 40, 53
Graupen
Naturreis und Gerste 209
Grün
Beispielmahlzeiten 81
Blattkohl, Grünkohl (Kochen) 52
Eisen 97
Kalzium 80
Beispielmahlzeiten 81
Kalzium in pflanzlichen Lebensmitteln 27
Kinder 96
Kohl- oder Weißrüben 52
Krebskampf 51
Kreuzblütler 43
Grüne Erbsen
Lateinamerikanischer Seitentopf 166
Grüne Kichererbsensalat-Wraps 268
Grüne Linsen
Linsen-Bulgur-Salat 188
Linsen-Reis-Suppe 169
Grüner Gute-Laune-Smoothie 135
Grüner Tee 109
Grüner-Tee-Smoothie 140
Grüner-Tee-Smoothie 140
Grünkohl
Antioxidantien 45
Essensplanung mit 75
Geschmorter Grünkohl 223
Krebsbekämpfung durch 52
Penne mit Grünkohl, Tomaten und Oliven 254
Phytochemikalien in 45
Portugiesische Grünkohl-Kartoffel-Suppe 174
Rezeptempfehlungen 75
Gurke-Mango-Spinat-Salat 187
Gurken
Gurke-Mango-Spinat-Salat 187

Mahlzeiten planen 59
Rezeptempfehlungen 75
Tomate-Gurke-Basilikum-Salat 196

H

Hafermehl
Bananen-Hafer-Pancakes 122
Hanfsamenöl 100
Heidelbeeren
Heidelbeer-Smoothie 134
Heidelbeer-Smoothie 134
Helle Grundsoße 205
Herzhafte Frühstücks-Kartoffelpfanne 125
Herzkrankheiten
Alkohol 93
Asien Studien 107
Ballaststoffe als Vorbeugung von 101
Fettsäure 100
Japanische Ernährung 1
Kinderernährung 96
Omega-Fettsäuren 100
Himbeer-Dressing 197
Hirse
Bohnensalat nach Südweststaatenart 191
Brokkoli à la King 243
Helle Grundsoße 205
»Hoppin' John«-Salat 194
Hormone
Krebs
Gewicht 50
Krebs und Beeinflussung des Essens xvi
Kreuzblütlergemüse 43
Milch 22
Milch und Krebsrisiko 21
Hummus 82, 84
Hummus mit gerösteter roter Paprika 153
Knackige Gemüseröllchen 158
Mahlzeiten planen 59
Rezeptempfehlungen 7, 59
Tipps zum Planen von Mahlzeiten 88
Hummus mit gerösteter roter Paprika 153

I

IGF-1

- Brustkrebs 22
- in Milchprodukten 105
- Prostatakrebsrisiko 71

Immunsystem 37, 48

- Antioxidantien 49
- Cholesterin xvi, 50
- Eisen in Kinder 96
- Krebsbekämpfung xviii
- Lebensmittel die Schaden 50
- Rezeptempfehlungen 53
- Vegetarische Ernährungsweisen und Immunabwehr 51
- Zink 49

Indische Gewürzmischung 239

Ingwer

- Chinesischer pfannengebratener Bulgur 216
- Cremige Wurzelgemüsesuppe 164
- Erntepudding 288
- Gebackener Tofu 242
- Kartoffel-Blumenkohl-Curry (Alu Gobi) 257
- Kürbiskuchen oder Kürbiscreme 291
- Lebkuchen 284
- Melone mit Ingwerkick 285
- Reis-Karotten-Pilaw 218
- Rezeptvorschlag 82
- Süßsaurer Gemüseintopf 173
- Tempeh-Brokkoli-Pfanne 261
- Unwiderstehlicher asiatischer Kraut-salat 222

Italienische Gewürzmischung 239

J

Joghurt 11, 24, 29

- Süßkartoffel-Curry-Suppe 165

K

Kaffee 78, 93, 94

Kalorien 100, 107, 108, 111, 114, 117

Kalzium 80

- Kalziumquellen 97
- Prostatakrebs und 95

Salzkonsum und 108

Verlust von 94

Vitamin D und 81

Karotten

- Beta-Carotin in 38
- Bunter Asia-Salat 178
- Cremige Wurzelgemüsesuppe 164
- Ofengeröstetes Gemüse 236
- Reis-Karotten-Pilaw 218

Kartoffel-Blumenkohl-Curry (Alu Gobi) 257

Kartoffeln

- Herzhafte Frühstücks-Kartoffel-pfanne 125
- Kartoffel-Blumenkohl-Curry (Alu Gobi) 257
- Kartoffel-Pastinaken-Püree 230
- Kartoffelsalat 189
- Kartoffelschiffchen mit Spinatfüllung 152
- Knoblauch-Kartoffelpüree 228
- Kohlrüben-Kartoffel-Püree 231
- Komplexe Kohlenhydrate in 113
- Portugiesische Grünkohl-Kartoffel-Suppe 174

Kartoffel-Pastinaken-Püree 230

Kartoffelsalat 189

Kartoffelschiffchen mit Spinatfüllung 152

Karzinogene

- Eliminierung von 45
- in Alkohol 93
- in gegrilltem Fleisch 105
- in Lebensmitteln 12

Käse

- Alternativen für 23, 24
- Kosten von Käse, gegenüber vegetari-scher Auswahl 99
- Vermeidung von 78, 84

Katechine 110

Kichererbsen 83

- Brokkoli-Cremesuppe 163
- Gemüse-Kokos-Curry 244
- Grüne Kichererbsensalat-Wraps 268
- Kichererbsen-Burger 271
- Kichererbsen im Rezept 153

- Kichererbsen kochen 19
- Ofengeröstetes Gemüse 236
- Süßsaurer Gemüseeintopf 173
- Vitamin E in 59
- Kichererbsen-Burger 271
- Kidneybohnen
 - Bohnensalat nach Südweststaaten-
art 191
 - Drei-Bohnen-Chili 175
 - Einfacher Bohnensalat 183
 - Kochzeit 17
 - Rote-Bohnen-Wraps 276
- Kindheit und Jugend (Diät) 95, 96
- Kirschen
 - Anthocyanine in 41
 - Grüner Gute-Laune-Smoothie 135
 - Pestizide in 86
- Knackige Gemüseröllchen 158
- Knoblauch 45
 - Drei-Bohnen-Chili 175
 - geröstet 210
 - Kartoffel-Pastinaken-Püree 230
 - Knoblauch-Kartoffelpüree 228
 - Krebskampf 45
 - Linsen-Bulgur-Salat 188
 - Mahlzeiten planen 51
 - Ofengeröstetes Gemüse 236
 - Pilze Stroganoff auf Fettuccine 253
 - Portugiesische Grünkohl-Kartof-
fel-Suppe 174
 - Selen 41
 - Stückige Ratatouille-Soße 206
 - Vitamin E 41
- Knoblauch-Kartoffelpüree 228
- Kochbananen
 - Gegrillte Kochbananen 229
- Kochgeschirr 98
- Koffein 93, 94
- Kohlblätter
 - Kohlblätter mit Mandeln 225
 - Temperamentvolle Yamswurzeln und
Kohlblätter 232
- Kohlblätter mit Mandeln 225
- Kohlenhydrate 56, 113
- Kohlrüben
 - Kohlrüben-Kartoffel-Püree 231
- Kohlrüben-Kartoffel-Püree 231
- Kokosmilch
 - Gemüse-Kokos-Curry 244
- Kokosnuss
 - Vermeidung von 58
- Kokosnussöl 100
- Kollagen 28
- Komplexe Kohlenhydrate 103, 113, 114,
117
- Koriandergrün
 - Indische Gewürzmischung 239
 - Mexikanische Gewürzmischung 239
- Körner 18, 146
- Krebsentstehung vorbeugen xvi
 - Auf Fleisch verzichten xvii
 - Ein gesundes Gewicht halten xviii
 - Optimale Ernährung 6
 - Pflanzliche und immunstärkende
Lebensmittel xvii
 - Vermeiden von Milchprodukten xvi
- Kreuzblütlerfamilie 13, 43, 44, 52
 - Gesunde Menüplanung 52
 - Kochen 13
 - Liste der 44
- Kreuzblütlergemüse
 - 44, 45
- Kürbis
 - Spaghettikürbis mit Tomaten-
soße 234
- Kürbiskuchen oder Kürbiscreme 291
- Kürbispüree
 - Erntepudding 288
 - Kürbiskuchen oder Kürbiscreme 291

L

- Laktose 24
- Lasagne für Faule 251
- Lateinamerikanischer Seitentopf 166
- Lebensmittel, gekocht 74, 84, 97, 107
- Lebensmittel kombinieren 33, 115
- Lebensmittelsicherheit 102
- Lebkuchen 284
- Leinsamen 91, 100, 117
- Leinsamenöl 100
- Limabohnen
 - Einfacher Bohnensalat 183

Limetten
Bunte Mais-Salsa 146
Gebackene Tortilla-Chips 144
Linsen-Artischocken-Eintopf 168
Linsen-Bulgur-Salat 188
Lungenkrebs 103
Lycopin 40, 52
Prostatakrebs und 74

M

Magenkrebs 108
Mahlzeiten planen 28, 34, 37, 51, 59
Mais
Bohnensalat nach Südweststaaten-
art 191
Bunte Mais-Salsa 146
Calabacitas 227
Einkaufen 88
Essensplanung 82
Fiesta-Salat 184
Pestizide in 87
Tex-Mex-Bulgur-Pilaw 220
Maisgrieß
Polenta-Grundrezept 210
Maismehl
Garzeit 18
Maisöl 100
Maistortillas
10-Minuten-Tostadas 277
Gebackene Tortilla-Chips 144
Weiche Tacos 274
Makrobiotische Ernährung 104
Mandeln
Kohlblätter mit Mandeln 225
Mango
Gurke-Mango-Spinat-Salat 187
Mango-Salsa 151
Tropical Freeze 139
Mangold 53
Kalzium in 95
Mango-Salsa 151
Mayonnaise 102
Melasse
Erntepudding 288
Lebkuchen 284
Melone mit Ingwerkick 285

Melonen
Beta-Carotin in 38
Lycopin in 40, 74
Melone mit Ingwerkick 285
Menstruationsbeschwerden 100, 117
Mexikanische Gewürzmischung 239
Milchprodukte 6
Alternativen entdecken 21
Brustkrebs und 4
Eierstockkrebs und 24
IGF-1 und 22, 105
Kalzium und 23
Krebsrisiko und 21
Osteoporose und 26
Prostatakrebs und 21, 22, 23
Vermeiden xvi
Vitamin D und 23

Misosuppe mit Shiitake-Pilzen 170

Muffins

Apfelmus-Muffins 127
Bananen-Dattel-Muffins 130
Süßkartoffel-Muffins 131

N

Nährstoffe 93, 95, 97, 104, 107, 111, 116

Naturreis 208

Brokkoli à la King 243
Deftige Zucchini mit Pintoboh-
nen 252
Gemüse-Kokos-Curry 244
»Hoppin' John«-Salat 194
Kichererbsen-Burger 271
Linsen-Reis-Suppe 169
Naturreis mit schwarzen Bohnen 215
Naturreis-Pilaw 214
Naturreis und Gerste 209
Reis-Karotten-Pilaw 218
Rote-Bohnen-Auflauf 259

Naturreis mit schwarzen Bohnen 215

Naturreis-Pilaw 214

Naturreis und Gerste 209

Nüsse 6, 41, 78, 100, 111

O

Ofengeröstetes Gemüse 236

Öl 5, 50, 56, 63, 89, 100

Oliven 6
Penne mit Grünkohl, Tomaten und
Oliven 254
Omega-3-Fettsäuren 100, 117
Omega-6-Fettsäuren 100, 117
Orange Julius 137
Orangen
Ambrosia 280
Bulgur-Orangen-Salat 181
Tropical Freeze 139
Osteoporose xviii, 26, 28, 57
Östrogene
Ballaststoffeffekt 55
Diäteneffekt xvi, 1
Gesund abnehmen 56
Gewicht 50
Kreuzblütlergemüse und 44
Prostatakrebs 71
Soja 108
über 1, 2
Wachstum von Krebszellen 55

P

Palmkernöl 117
Palmöl 117
Paprika
Bohnensalat nach Südweststaaten-
art 191
Buchweizenpasta mit Seitan 246
Bulgur-Orangen-Salat 181
Bunte Mais-Salsa 146
Bunter Asia-Salat 178
Chinesischer pfannengebratener
Bulgur 216
Drei-Bohnen-Chili 175
Einfacher Bohnensalat 183
Fiesta-Salat 184
Frühstücks-Rührtofu 123
Hummus mit gerösteter roter Pap-
rika 153
Lateinamerikanischer Seitantopf 166
Naturreis mit schwarzen Bohnen 215
Ofengeröstetes Gemüse 236
Schwarze-Bohnen-Chili 162
Texas-Kaviar 157
Tex-Mex-Bulgur-Pilaw 220
Zitrus-Basilikum-Salat 182
Pastinake
Kartoffel-Pastinaken-Püree 230
Ofengeröstetes Gemüse 236
Penne mit Grünkohl, Tomaten und
Oliven 254
Perlgraupen
Pilz-Perlgraupen-Suppe 171
Pestizide 87
Petersilie
Italienische Gewürzmischung 239
Pfannengeschmorte Portobel-
lo-Pilze 269
Pfersiche
Grüner Gute-Laune-Smoothie 135
Sommerobst-Kompott 292
Pflanzlicher Hackbraten 256
Pikantes Dressing 198
Pilze
Auberginen-Lasagne 248
Brokkoli à la King 243
Buchweizenpasta mit Seitan 246
Calabacitas 227
Gefüllte Champignons 148
Gemüse-Kokos-Curry 244
Lasagne für Faule 251
Misosuppe mit Shiitake-Pilzen 170
Naturreis-Pilaw 214
Pfannengeschmorte Portobel-
lo-Pilze 269
Pilze Stroganoff auf Fettuccine 253
Pilz-Perlgraupen-Suppe 171
Pilzsoße 202
Süßsaure Gemüsepfanne 262
Pilze Stroganoff auf Fettuccine 253
Pilz-Perlgraupen-Suppe 171
Pilzsoße 202
Pinienkerne
Würziges grünes Blattgemüse mit
Früchten und Pinienkernen 190
Pintobohnen
Deftige Zucchini mit Pintoboh-
nen 252
Einfacher Bohnensalat 183
Rote-Bohnen-Wraps 276
Polenta-Grundrezept 210
Portugiesische Grünkohl-Kartof-
fel-Suppe 174

Prostatakrebs 2, 5, 23
Lebensmittel gegen 71
Lycoplen und 40, 74
Milch und 21, 22, 23
Protein 80, 115, 116
Aufnahme von 8
High-Protein-Diäten 57
in pflanzlichen Lebensmitteln 96
Proteinquellen 33
Vegane Ernährung und 106

Q

Quinoa
Bohnensalat nach Südweststaaten-
art 191
Fruchtige Frühstücks-Quinoa 126
Getreide-Blumenkohl-Stampf 217
Quinoa-Pilaw 258
Quinoa-Tacos 273

R

Radicchioblätter
Spinatsalat mit Orange, Radicchio
und Sesamsamen 193
Rapsöl 72, 117
Rauchen
Kalziumverlust 28
Lungenkrebs und 103
Reis. Siehe Naturreis
Reisessig
Balsamico-Vinaigrette 198
Cremiges Dilldressing 199
Pikantes Dressing 198
Unwiderstehlicher asiatischer Kraut-
salat 222
Reis-Karotten-Pilaw 218
Reismilch
Pilz-Perlgrauen-Suppe 171
Reispudding 289
Rosinen
Apfelmus-Muffins 127
Brokkoli-Salat 180
Festliche gebackene Süßkartof-
feln 281
Fruchtige Frühstücks-Quinoa 126
Lebkuchen 284

Süßkartoffel-Muffins 131

Rote Bete
Warmer oder kalter Rote-Bete-Sa-
lat 185
Rote-Bohnen-Auflauf 259
Rote-Bohnen-Wraps 276
Rote Linsen
Linsen-Artischocken-Eintopf 168
Rotkohl
Unwiderstehlicher asiatischer Kraut-
salat 222

S

Salsa
Quinoa-Tacos 273
Schnelle Bohnen-Burritos 272
Weiche Tacos 274
Scharfe schwarze Bohnen und Toma-
ten 235
Schnelle Bohnen-Burritos 272
Schokolade
gesättigte Fette in 63
Milch 21
Schokomousse oder Schokomousse-Ku-
chen 286
Schwarzaugenbohnen
Einfacher Bohnensalat 183
»Hoppin' John«-Salat 194
Texas-Kaviar 157
Schwarze Bohnen
Bulgur-Orangen-Salat 181
Drei-Bohnen-Chili 175
Fiesta-Salat 184
Naturreis mit schwarzen Bohnen 215
Quinoa-Tacos 273
Scharfe schwarze Bohnen und Toma-
ten 235
Schwarze-Bohnen-Chili 162
Schwarze-Bohnen-Chili 162
Schwarze-Bohnen-Dip 145
Seidentofu
Cremiges Dilldressing 199
Eilos-Salat-Sandwich 266
Schokomousse oder
Schokomousse-Kuchen 286

Seitan

- Buchweizenpasta mit Seitan 246
- Lateinamerikanischer Seitantopf 166
- Pilze Stroganoff auf Fettuccine 253
- Süßsaure Gemüsepfanne 262

Selen 41

- Gute Quellen 42
- Menge in Obst und Gemüse 42

Sellerie

- Chinesischer pfannengebratener Bulgur 216
- Grüne Kichererbsensalat-Wraps 268
- Lateinamerikanischer Seitantopf 166
- Rote-Bohnen-Auflauf 259
- Süßsaurer Gemüseeintopf 173
- Tomatensuppe mit weißen Bohnen 176

Semmelbrösel

- Pflanzlicher Hackbraten 256

Sesamsamen

- Brokkoli oder Blumenkohl mit Sesamsalz 224
- Kichererbsen-Burger 271
- Spinatsalat mit Orange, Radicchio und Sesamsamen 193
- Süßsaure Gemüsepfanne 262

Shiitake-Pilze

- Misosuppe mit Shiitake-Pilzen 170

Sobanudeln

- Buchweizenpasta mit Seitan 246

Sojabohnen-Snack (Edamame) 155

Sojamilch

- Erntepudding 288
- Kürbiskuchen oder Kürbiscreme 291
- Reispudding 289
- Schokomousse oder Schokomousse-Kuchen 286
- Tapioka-Pudding 293

Sojaprodukte 68

- als Fleischersatz 35
- Brustkrebs und 69, 108
- Sojaprodukte und Prostatakrebs 23

Sommerobst-Kompott 292

Sonnengetrocknete Tomaten

- Weiß-Bohnen-Aufstrich mit sonnengetrockneten Tomaten 159

Spaghettikürbis mit Tomatensoße 234

Spinat

- Auberginen-Lasagne 248
- Cremiger Spinat-Dip 147
- Gefüllte Champignons 148
- Gurke-Mango-Spinat-Salat 187
- Kartoffelschiffchen mit Spinatfüllung 152
- Lasagne für Faule 251
- Spinatsalat mit Orange, Radicchio und Sesamsamen 193
- Spinatsalat mit Zitrusfrüchten 192
- Spinatsalat mit Orange, Radicchio und Sesamsamen 193
- Spinatsalat mit Zitrusfrüchten 192
- Streckrüben
 - Cremige Wurzelgemüsesuppe 164
- Stückige Ratatouille-Soße 206
- Süßkartoffel-Curry-Suppe 23, 165
- Süßkartoffel-Muffins 131
- Süßkartoffeln
 - Cremige Wurzelgemüsesuppe 164
 - Festliche gebackene Süßkartoffeln 281
 - Geröstete Süßkartoffelstifte 154
 - Ofengeröstetes Gemüse 236
 - Süßkartoffel-Curry-Suppe 165
 - Süßkartoffel-Muffins 131
 - Süßsaurer Gemüseeintopf 173
 - Temperamentvolle Yamswurzeln und Kohlblätter 232
- Süßsaure Gemüsepfanne 262
- Süßsaurer Gemüseeintopf 173

T

- Tapioka-Pudding 293
- Tempeh-Brokkoli-Pfanne 261
- Temperamentvolle Yamswurzeln und Kohlblätter 232
- Texas-Kaviar 157
- Tex-Mex-Bulgur-Pilaw 220
- Tierische Produkte/Fette/Proteine
 - in Mengen 57
 - vermeiden 12, 19, 52
- Tofu
 - Frühstücks-Rührtofu 123
 - Gebackener Tofu 242

Tofu...
 Lasagne für Faule 251
 Schokomousse oder
 Schokomousse-Kuchen 286
 Tofu Arme Ritter 128
 Tofu Arme Ritter 128
 Tomate-Gurke-Basilikum-Salat 196
 Tomaten
 Bunte Mais-Salsa 146
 Deftige Zucchini mit Pintoboh-
 nen 252
 Eilos-Salat-Sandwich 266
 Einfache Marinara-Soße 203
 Fiesta-Salat 184
 Grüne Kichererbsensalat-Wraps 268
 Herzhafte Frühstücks-Kartoffel-
 pfanne 125
 Kartoffel-Blumenkohl-Curry (Alu
 Gobi) 257
 Lateinamerikanischer Seitantopf 166
 Linsen-Artischocken-Eintopf 168
 Lycopon und 40, 74
 Mango-Salsa 151
 Penne mit Grünkohl, Tomaten und
 Oliven 254
 Pflanzlicher Hackbraten 256
 Rote-Bohnen-Wraps 276
 Scharfe schwarze Bohnen und Toma-
 ten 235
 Schwarze-Bohnen-Chili 162
 Spaghettikürbis mit Tomaten-
 soße 234
 Stückige Ratatouille-Soße 206
 Süßsaure Gemüsepfanne 262
 Süßsaurer Gemüseintopf 173
 Tomate-Gurke-Basilikum-Salat 196
 Tomatensuppe mit weißen Boh-
 nen 176
 Weiche Tacos 274
 Tomatensuppe mit weißen Bohnen 176
 Trockenfrüchte 88
 Abnahme der Muskelmasse
 durch 113
 Australische Studie 64
 Gewichtskontrolle 111
 Snack 84
 Tropical Freeze 139

U

Übergewicht 50, 55
 Unwiderstehlicher asiatischer Krautsa-
 lat 222

V

Verdauungsprobleme
 Ballaststoffe 11
 Bohnen 14, 16
 Verstopfung 12, 13, 16
 Vitamin B12 xiv, 6, 33, 80, 96
 Vitamin C 42, 49, 66, 97, 103
 Vitamin D 23, 26, 81, 94, 96
 Vitamine 4, 25, 29, 40, 96
 Vitamin E 41, 42, 49, 52, 66
 Vollkornbrot
 Eilos-Salat-Sandwich 266
 Vollkorn-Penne
 Penne mit Grünkohl, Tomaten und
 Oliven 254
 Vollkornweizentortillas
 Knackige Gemüseröllchen 158
 Quinoa-Tacos 273
 Rote-Bohnen-Wraps 276
 Schnelle Bohnen-Burritos 272

W

Walnüsse
 Bananen-Hafer-Pancakes 122
 Warmer oder kalter Rote-Bete-Sa-
 lat 185
 Wassermelonen
 Lycopon und 40, 74
 Weiche Tacos 274
 Weintrauben
 Australische Studie 65
 Pestizidwerte 86
 Portionsgrößen und Lebensmittel-
 beispiele auf Basis des »Power
 Plate« 79
 Sommerobst-Kompott 292
 Spinatsalat mit Zitrusfrüchten 192
 Weiße Bohnen
 Bunter Asia-Salat 178
 Drei-Bohnen-Chili 175

Pilze Stroganoff auf Fettuccine 253
Tomatensuppe mit weißen Bohnen 176
Weiße-Bohnen-Aufstrich mit sonnengetrockneten Tomaten 159
Weiße-Bohnen-Aufstrich mit sonnengetrockneten Tomaten 159
Weißkohl
Unwiderstehlicher asiatischer Kraut-salat 222
Würziges grünes Blattgemüse mit Früchten und Pinienkernen 190

Y

Yamswurzeln
Temperamentvolle Yamswurzeln und Kohlblätter 232

Z

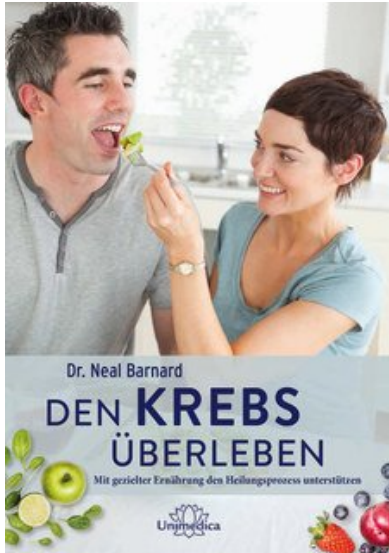
Zink xviii, 49
Zitrus-Basilikum-Salat 182
Zitrusfrüchte 43, 53, 85, 192, 197, 281, 296
Ballaststoffe in 66
Zucchini
Calabacitas 227
Deftige Zucchini mit Pintobohnen 252
Frühstücks-Rührtofu 123
Ofengeröstetes Gemüse 236
Zucker 108, 113, 115
Zuckerschoten
Bunter Asia-Salat 178
Zitrus-Basilikum-Salat 182

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Reisessig, Quinoa, Ahornsirup oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie »Gesunde Ernährung« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch Produkte wie z.B. Hefeflocken.

Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.



Barnard,N. / Reilly, J.K.

[Den Krebs überleben](#)

Mit gezielter Ernährung den
Heilungsprozess unterstützen

344 Seiten, geb.
erscheint 2018



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de