

Neal Barnard

Raus aus der Käsefalle

Leseprobe

[Raus aus der Käsefalle](#)

von [Neal Barnard](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b23206>

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>



INHALT

- xi Vorwort
- xv Wichtige Hinweise
- xvi Danksagung

- 1 **Einführung** Vor aller Augen versteckt
- 7 **Kapitel 1** Der Superlativ verarbeiteter Nahrungsmittel
- 23 **Kapitel 2** Mehr Kalorien als Coca-Cola, mehr Salz als Kartoffelchips:
Was Käse unserer Hüfte antut
- 39 **Kapitel 3** Wie Käse uns süchtig macht
- 53 **Kapitel 4** Versteckte Hormonwirkungen
- 67 **Kapitel 5** Ein trojanisches Pferd voller Gesundheitsprobleme
- 89 **Kapitel 6** Herzkrankheiten, Diabetes und das Französische Paradox
- 105 **Kapitel 7** Das Leid der Tiere
- 119 **Kapitel 8** Die Industrie hinter der Sucht
- 137 **Kapitel 9** Eine gesunde Ernährungsweise
- 151 **Kapitel 10** 100 % Geschmack, 0 % Reue

- 171 **REZEPTE**

- 281 **ANHANG**
- 281 Eine Ausschlussdiät zur Bestimmung problematischer Nahrungsmittel
- 287 Referenzen
- 293 Bezugsquellen
- 293 Abbildungsverzeichnis
- 294 Index
- 301 Über den Autor



Süße Orangen-Aprikosen-Brötchen Seite 184



Käseball Seite 215

REZEPTE

FRÜHSTÜCK &

MORGENDLICHE SNACKS . . . 175

Haferbrei mit Zucker-Zimt- Apfelwürfeln	176
Dattel-Zimt-Knuspermüsli	177
Zitronige Beeren-Pancakes	178
Bananenbrot für Schokofans	181
Frühstücks-Muffins	182
Bananen-Leinsamen- Frühstücksriegel	183
Süße Orangen-Aprikosen-Brötchen	184
Kartoffel-Gemüse-Rührtofu	186
Grüner Ananas-Zitrus-Smoothie	189
Heidelbeertraum-Smoothie	190

DRESSINGS & SOSSEN 191

Sämige Cashew-Creme	192
Avocado-Creme	193
Ranch-Dressing	194
Sour Cream	195
Sämiges Tahini-Dressing	196
Balsamico-Reduktion	197

PFLANZLICHE

KÄSEKREATIONEN 199

Frischkäse	200
»Sour Cream 'n Onion«-Frischkäse	202
Säuerlicher Cashew-Käse	203
Tofu-Feta	205
Sojafreier Feta	206
Tofu-Ricotta	208
Parmesan	209
Nussfreier Parmesan	211
Schmelz-Mozza	212
Käseball	215
Rauchige Tomaten-Mandel-Käsekugel	216



Sesam-Quinoa-Salat Seite 225



Afrikanischer Erdnuss-Bohnen-Gemüse-Eintopf Seite 238

HERZHAFTEN SNACKS & DIPS 217

Griechische Kichererbsen	218
Einfaches cremiges Hummus	219
Dip aus gerösteten Tomaten und Knoblauch-Kichererbsen	220
Nacho-Dip	222

SALATE & BEILAGEN 223

Sesam-Quinoa-Salat	225
Mango-Salsa-Bohnen-Salat	226
Ölfreie Croutons	227
Kokosspeck	228
Bruschetta	231
Rosmarin-Süßkartoffelfritten	232

SUPPEN & EINTÖPFE 233

Brokkoli-Cremesuppe	234
Karotten-Süßkartoffel-Curry-Suppe	236
Pilz-Chili	237
Afrikanischer Erdnuss-Bohnen-Gemüse-Eintopf	238
Linsen-Erbesen-Suppe mit Fenchel und Orange	240



Mac 'n Trees Seite 248



Karamell-Bananen-Eiscreme Seite 271

**PASTA, PIZZA, BURGER,
AUFLÄUFE & ANDERE
HAUPTGERICHTE 241**

Süßkartoffel-Tahini-Soße	243
Cremige Fettuccine Alfredo	244
Curry-Kürbis-Suppe	245
Kichererbsen-Tacos	246
Mac 'n Trees	248
Vollkornpizza	250
Pizzasauce	252
Kinderleichte Linsen-Pastasauce	253
Italienische »Fleischbällchen«	255
Pistazien-Pesto	256
Spinat-Süßkartoffel-Lasagne	258
Omega-Burger	259
Salsa-Bohnen-Burger	260
Marinierte Pilz-Burger	262

DESSERTS 263

Vanille-Schoko-Kuchen	265
Traumhafter Schokoladenüberzug	266
Gebackene Bananen	267
Schokoladen-Erdnussbutter-Gelato	268
Karamell-Bananen-Eiscreme	271
Schokoladen-Mandel-Macarons	272
Himbeer-Dessertsauce	273
Glasierte Lebkuchenriegel	274
Göttlicher Käsekuchen	276
Cashew-Dessertcreme	278
Vanille-Schlagcreme	279

VOR ALLER AUGEN VERSTECKT

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie würden gern ein paar Pfunde verlieren, es fällt Ihnen aber sehr schwer, und Sie wissen einfach nicht, warum. Ihre Ernährung ist an sich gar nicht so schlecht. Vielleicht treiben Sie nicht so viel Sport, wie Sie gern möchten, aber Sie sind trotzdem relativ aktiv. Dennoch ist das Abnehmen eine riesige Herausforderung.

Vielleicht haben Sie aber auch ein gesundheitliches Problem, das einfach nicht besser wird: einen zu hohen Cholesterinspiegel, zu hohen Blutdruck, Diabetes, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen oder unreine Haut. Was könnte die Ursache all dieser Probleme sein?

Die Antwort könnte direkt vor Ihren Augen liegen.

Stellen Sie sich vor, wie Sie einfach abnehmen könnten – Woche um Woche, Monat um Monat leichter werden, ohne Kalorien zu zählen –, ohne dabei auch nur eine Minute mehr Sport zu treiben. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Freunde Sie fragen, wie Sie all diese überflüssigen Pfunde losgeworden sind. Stellen Sie sich vor, dass diese Ihnen sagen, wie großartig Sie aussehen. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Cholesterinwert und Ihr Blutdruck sinken und Ihre Gesundheit Tag für Tag besser wird.

Wenn Sie Ihre Essgewohnheiten verändern wollen, um abzunehmen oder gesünder zu werden, richten Sie Ihren Fokus nicht auf Zucker, Kohlenhydrate oder verarbeitete Nahrungsmittel. Fangen Sie mit Käse an.

Sie lieben Käse. So leid es mir tut, Ihnen dies jetzt zu sagen: Er liebt Sie nicht zurück. Je schneller Sie dies erkennen, umso schneller bekommen Sie auch Ihre Gewichts- oder Gesundheitsprobleme in den Griff.

»Auf keinen Fall!«, denken Sie sich jetzt vielleicht. »Das ist unmöglich!«

Dann denken Sie noch einmal darüber nach. Käse enthält erstaunlich viele Kalorien – mehr als genug, um zu erklären, warum Sie in den vergangenen Jahren so zugenommen haben. Außerdem verraten Ihnen die Käsehersteller auch nicht, dass ihr Produkt milde Opiate enthält, die glücklicherweise wirkungsstark genug sind, um Sie bei der Stange zu halten. Genau diese Kombination aus zu viel Fett und leichter Sucht macht Käse zu einem ernststen Problem für Ihre schlanke Linie.

Es wird aber noch schlimmer. Da Käse von Kühen – oftmals *trächtigen* Kühen – stammt, bekommen Sie dadurch auch gleich eine Dosis Östrogen verabreicht, d. h. weibliche Sexualhormone, die Sie weiß Gott nicht brauchen. Darüber hinaus fügen Käsehersteller ihren Produkten so viel Salz zu, dass Käse zu den Nahrungsmitteln mit dem höchsten Salzgehalt zählt. Außerdem enthält er jede Menge gesättigter Fette und Cholesterin. Vollgepackt mit Kalorien, Salz, mehr Cholesterin als ein Steak und mit einer satten Prise Hormonen – schlimmer als das wäre nur Vaseline.

»Was!?!«, fragen Sie nun. »Käse? Käse macht auf keinen Fall so dick. Und es ist geradezu lächerlich, zu behaupten, er mache süchtig. Außerdem liebe ich Käse.«

Behalten Sie diesen Gedanken im Hinterkopf.

Zunächst müssen Sie überhaupt nicht auf den Geschmack verzichten, sondern einfach nur gesündere Quellen dafür finden. Genau diese werde ich Ihnen zeigen. Und ja, es stimmt tatsächlich: Käse macht wirklich dick! Weitaus mehr als Brot, Kartoffeln oder sogar reiner Zucker! Der Grund ist Folgendes: Die meisten Kalorien in typischen Käsesorten – etwa 70 Prozent – stammen aus Fett, und jedes einzelne Gramm Fett enthält 9 Kalorien.

Vergleichen Sie das einmal mit Zucker: Dieser enthält lediglich 4 Kalorien pro Gramm. Um Zucker in Fett umzuwandeln, muss Ihr Körper die Zuckermoleküle von Grund auf neu anordnen. Bei diesem Prozess wird bereits etwa ein Viertel der Zuckerkalorien verbrannt.

Das heißt natürlich nicht, dass Zucker ein gesundes Nahrungsmittel ist. Doch Käsefett enthält mehr als doppelt so viele Kalorien wie die meisten erhältlichen konzentrierten Zuckerarten. Diese Käsekalorien lagern sich schnell in Form von Fett an Ihrem Bauch, Ihren Oberschenkeln, unter Ihrem Kinn und auch überall sonst an Ihrem Körper ab. Sie können sie sehen, Sie können sie spüren, und sie machen sich auf der Anzeige Ihrer Waage bemerkbar.

Und was hat es nun mit dieser Suchtwirkung auf sich? Käse hat nicht nur einen salzigen Geschmack und das typische Mundgefühl, das viele Leute so lieben, sondern setzt bei der Verdauung auch spezielle Chemikalien namens *Casomorphine* frei. Im Gehirn docken diese Chemikalien an denselben Opiatrezeptoren wie auch Heroin und Morphin an. Verstehen Sie mich nicht falsch – Casomorphine wirken sich keineswegs so betäubend aus wie illegale Rauschgifte. Doch genau wie Heroin und Morphin sind sie Opiate, die das Gehirn beeinflussen.

Stellen Sie es sich so vor: Kaffee enthält Koffein, ein mildes Stimulans. Obwohl Kaffee keinesfalls so wirkungsstark ist wie bspw. Amphetamine, kann er trotzdem süchtig machen, wie Ihnen jeder leidenschaftliche Kaffeetrinker gern bestätigen wird. Auch Casomorphine haben leichte Auswirkungen auf die Funktionsweise unseres Gehirns. Und wissenschaftliche Beweise zeigen, dass auch sie uns süchtig machen können.

Einige Nahrungsmittel machen dick, andere machen süchtig. Käse schafft gleich beides: Er macht dick *und* süchtig. Und genau das ist das Problem.

Ist das so schlimm? Ja, ist es. Lassen Sie uns schnell einen Blick auf die Zahlen werfen: US-Amerikaner essen durchschnittlich etwas über fünfzehn Kilogramm Käse im Jahr. Stellen Sie sich jetzt vor, dass von diesen fünfzehn Kilo jährlich nur etwa 750 Gramm wieder auf der Waage auftauchen (was genau dem Gewicht entspricht, das US-Amerikaner durchschnittlich pro Jahr zunehmen). Nach zehn Jahren landen wir bei sieben Kilogramm, und nach zwanzig schon bei fünfzehn. Kommt Ihnen bekannt vor? Das allein genügt schon, um die Übergewichtsepidemie in den USA zu erklären.

100 % GESCHMACK, 0 % REUE

Eine überraschende Vielzahl gesundheitlicher Probleme hängt mit dem Konsum von Käse und Milchprodukten zusammen. Liegt Ihr hoher Cholesterinwert vielleicht daran, dass Käse riesige Mengen Fett enthält, die den Cholesterinwert in die Höhe treiben, und darüber hinaus sogar Cholesterin selbst? Ist die Ursache Ihres Bluthochdrucks vielleicht, dass Käse enorme Mengen Salz enthält, und zusätzlich genug Fett, um Ihrem Herzen eine stark erhöhte Pumpleistung abzuverlangen, damit genug Blut in Ihrem Körper zirkuliert? Hängt die Ursache Ihres Diabetes vielleicht damit zusammen, dass »böse«, d. h. gesättigte, Fette aus Käse eine Insulinresistenz verursachen – das Markenzeichen dieser Krankheit?

Könnte es, falls Sie an rheumatoider Arthritis oder einer anderen Autoimmunerkrankung leiden, vielleicht an den Milchproteinen liegen, die hoch konzentriert in Käse vorkommen? Lösen diese womöglich Ihre Symptome aus? Und welche Auswirkungen haben all die Hormone, die in Käse stecken? In diesem Buch werden wir uns all diese gesundheitlichen Fragen genau anschauen, und darüber hinaus noch einige mehr.

Käse steckt voller Fett, Cholesterin und Salz, und ist daher ein ganz und gar ungesundes Produkt. Seine süchtig machenden Eigenschaften lassen Sie nicht davon loskommen, sogar wenn Sie dafür mit Übergewicht und ernst zu nehmenden gesundheitlichen Schäden bezahlen.

Doch es gibt auch gute Nachrichten: Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie abnehmen und Ihre Gesundheit dramatisch verbessern können, indem Sie das gelbe Monster in die Knie zwingen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie den vollen Käsegeschmack ganz ohne Reue genießen können.

Ich zeige Ihnen, wie Sie die leckerste Lasagne, die großartigste Pizza, den perfekten Sandwichbelag, eine unglaubliche Mac&Cheese-Kreation, die jeden noch so kritischen Zwölfjährigen begeistert, und noch viele viele weitere köstliche Gerichte zubereiten können. Sie erfahren, welche Gerichte Sie auswärts essen können – sei es beim Besuch eines Michelin-prämierten Edelrestaurants oder bei einem schnellen Zwischenstopp beim Imbiss. Noch während Sie es sich schmecken lassen, werden Sie geradezu spüren, wie Ihre Hüfte schlanker, Ihr Cholesterinwert und Ihr Blutdruck niedriger und Ihre Gesundheit immer besser wird.

Vor allem aber werden Sie lernen, Ihr Essen mit anderen Augen zu sehen. Einige Nahrungsmittel stärken Ihre Gesundheit, während andere Ihnen schaden. In diesem Buch erfahren Sie, welche Nahrungsmittel welche Auswirkungen haben, und können dieses machtvolle Wissen direkt im Alltag umsetzen.

ECHTE MENSCHEN, ECHTE ERGEBNISSE

In diesem Buch lernen Sie Menschen kennen, deren Leben eine 180-Grad-Wende genommen hat. Tricia litt unter hartnäckigen Gewichtsproblemen, Diabetes und einer immer gravierender werdenden Herzerkrankung – bis sie erkannte, wie sie dank einer einfachen Veränderung ihrer Ernährung über 40 Kilo abnehmen und sich wieder großartig fühlen konnte. Marc macht eine ganz ähnliche Erfahrung. Seine überflüssigen Pfunde verabschiedeten sich, und mit ihnen sein Diabetes, sein Bluthochdruck, seine Cholesterinprobleme und seine Erektionsstörung. Er bekam sein Leben zurück.

Katherine, eine Raumfahrt-Ingenieurin, stand wegen ihrer Endometriose, einer hormonell bedingten Erkrankung, die konstante Schmerzen und Fruchtbarkeitsprobleme verursacht, kurz vor einer Hysterektomie, der Entfernung ihrer Gebärmutter. Das endgültige Beenden ihrer Liaison mit Käse und anderen ungesunden Nahrungsmitteln ließ ihre Schmerzen verschwinden, ihre Taille schlanker werden und sie wieder neuen Lebensmut schöpfen.

Laura, eine Anwältin, litt unter unerträglicher Migräne. Sobald sie erkannte, dass diese durch Milchproteine ausgelöst wurde, konnte sie sich selbst besser helfen, als es ein Rezept vom Arzt je vermocht hätte. Und die Migräne? Verschwunden!

Ann kämpfte mit Atembeschwerden und chronischen Verdauungsproblemen. Als Tochter eines Milchverarbeiters kamen ihr Milchprodukte zuallerletzt als Auslöser ihrer Beschwerden in den Sinn. Doch als ein Arzt ihr empfahl, eine Zeit lang darauf zu verzichten, lösten sich ihre Gesundheitsprobleme in Luft auf.

Außerdem werden Sie einige Leute aus der Käseindustrie kennenlernen, die unzählige Stunden und Millionen an Kapital dafür aufopfern, dass Sie käsesüchtig bleiben – Leute, die überraschende finanzielle Vereinbarungen mit Restaurantketten getroffen haben, um buchstäblich »Käsegelüste zu wecken«. Sie werden aber auch von Innovatoren wie Michael Schwarz, Miyoko Schinner und Tal Ronnen lesen, die wunderbar aromatische Käsesorten aus gesunden, komplett pflanzenbasierten Zutaten entwickelt haben, die ganz ohne das Muh und Buh von tiermilchbasiertem Käse auskommen. Sie werden Gastronomen wie Nanci Alexander kennenlernen, deren Gourmetrestaurant *sämtlichen* Käse mit wahrhaft exquisiten Zutaten ersetzt hat, wodurch der Strom an begeisterten Besuchern nicht abreißen will. Diese Menschen revolutionieren die Gastronomie.

Und jetzt bin ich an der Reihe, mich vorzustellen. Ich bin in Fargo im US-Bundesstaat North Dakota aufgewachsen und studierte später Medizin an der George Washington

University in Washington, D.C., wo ich noch heute Fakultätsmitglied bin. Im Jahr 1985 gründete ich das Physicians Committee for Responsible Medicine, um den Fokus der medizinischen Praxis stärker auf Prävention und Ernährung zu richten und eine Verbesserung der Forschung auf den Weg zu bringen.

Im Laufe der letzten Jahrzehnte hat das Physicians Committee viele Studien durchgeführt, die darüber aufklären, wie sich bestimmte Nahrungsmittel auf Körpergewicht, Cholesterinspiegel, Blutdruck, Diabetes und chronische Schmerzen auswirken. Einige dieser Studien waren sehr einflussreich. Im Jahr 2003 finanzierten die National Institutes of Health eine unserer Studien, die einen ernährungsbasierten Ansatz zur Behandlung von Typ-2-Diabetes untersuchte und dabei ein Programm entwickelte, das noch immer zu den wirkungsvollsten zählt, die je ins Leben gerufen wurden. Dieses Programm wird von zahlreichen Menschen zur Behandlung ihres Diabetes befolgt und hat diesen manchmal sogar ganz verschwinden lassen.

Wir arbeiteten außerdem auch mit dem US-amerikanischen Versicherungsunternehmen GEICO zusammen, um zu untersuchen, wie sich ein Ernährungsprogramm am Arbeitsplatz implementieren lässt. Dabei fanden wir heraus, dass schon einfache Ernährungsumstellungen die Gesundheit der Mitarbeiter revolutionieren können. 2015 zitierte die US-Regierung unsere Forschungsarbeiten in ihren Ernährungsempfehlungen für US-Amerikaner (Dietary Guidelines for Americans) als überzeugende Belege für eine pflanzenbasierte Ernährung.

Während unserer Forschungsarbeiten fiel mir ein seltsames Phänomen auf: Überraschend viele Menschen, deren Gesundheit sich dank einer Ernährungsumstellung entscheidend verbesserte, berichteten, dass sie trotz dieser gesundheitlichen Verbesserungen immer noch ein sehr starkes Verlangen nach Käse hatten. Nicht Eiscreme, nicht Joghurt, nicht Schokoladenmilch – tatsächlich nur Käse. Obwohl Käse zum Großteil für ihre Gesundheitsprobleme verantwortlich war, machten ihre Gelüste es ihnen ausnehmend schwer, darauf zu verzichten.

Nachdem ich dieses Geständnis ständig aufs Neue hörte, begann ich damit, mir die Auswirkungen von Käse auf unsere Gesundheit genauer anzusehen und zu erforschen, warum er eine solch starke Anziehungskraft hat. In diesem Buch teile ich mit Ihnen all das, was ich herausgefunden habe. Ich hoffe, Sie finden die Lektüre erhellend, erheiternd, ermutigend und eindrucklich. Ich hoffe ebenso, dass Sie das machtvolle Wissen, das Sie beim Lesen erwerben, mit all den Menschen teilen, die Sie kennen. Ich wünsche Ihnen allerbeste Gesundheit!

EIN HOHER PREIS

Ich kenne viele, sehr viele Leute, die das Gefühl haben, von Käse abhängig zu sein. Einige von ihnen haben als Probanden an unseren Studien teilgenommen. Während wir ihnen dabei halfen, ihre Ernährung umzustellen, um ihre Gewichtsprobleme, Diabetes, ihren hohen Cholesterinspiegel oder Bluthochdruck in den Griff zu bekommen, beichteten uns viele von ihnen, dass ihnen der Verzicht auf Käse wesentlich schwerer fiel als der Verzicht auf andere Nahrungsmittel.

Vielleicht geht es Ihnen genauso. Lassen Sie mich die Erfahrungen einiger Menschen mit Ihnen teilen, die mir die Problematik aus ihrer Sicht beschrieben haben. Möglicherweise kommen Ihnen diese Schilderungen ja bekannt vor.

Cheri

Cheri ist Software-Ingenieurin, verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. Sie meinte ganz unverblümt: »Ich kann einfach die Finger nicht vom Käse lassen.«

»Als ich klein war, aßen wir bei uns zu Hause keinen Käse«, erzählte sie. »Es gab kein Fast Food, keine Pizza und auch nicht überall Käse obendrauf, wie es heute generell Usus ist. Als ich dann 13 oder 14 Jahre alt wurde, gab es bei uns das erste Mal gegrillte Käsesandwiches und Makkaroni mit Velveeta-Käse. Und ich war sofort unsterblich verliebt.«

Käse wurde schnell zu einem unverzichtbaren Teil aller Familienmahlzeiten. Solange Cheri sportlich sehr aktiv war, hatte sie ihr Gewicht unter Kontrolle. Doch mit Mitte zwanzig änderte sich dies. Sie zog ihre Kinder groß und trieb nicht mehr so viel Sport. Ihre Essgewohnheiten fingen an, einen hohen Tribut zu fordern. »Ich nahm jedes Jahr etwa fünf Kilo zu – bis ich bei knapp 150 kg angelangt war.« Bei einer Körpergröße von 1,65 m entsprach das einem Body-Mass-Index von 53 – eindeutig im Bereich der Fettleibigkeit.

»Ich versuchte alles Menschenmögliche, und das in Kombination mit Sport. Dann nahm ich manchmal fünf oder sogar zehn Kilo ab, die ich aber auch schnell wieder zunahm. Dieser Kreislauf wiederholte sich ständig.«

Käse schien förmlich ihren Namen zu säuseln. Auch heute noch wird sie bei Käse schwach. »Ich liebe Feta im Salat oder mexikanischen geriebenen Käse in Tacos, auf Enchiladas, in Quesadillas oder auf Ofenkartoffeln. Ich liebe Pepper-Jack-Käse auf einem Sandwich oder auf Crackern, oder einfach pur.«

Bei einem Arztbesuch erwähnte sie, dass sie seltsame Schmerzen in der Brust hatte. Ihre Ärztin ordnete sofort die Durchführung eines EKG und einer Angiografie an, bei der ein Angiogramm erstellt wird, eine spezielle Röntgenaufnahme des Herzens. Es zeigte sich, dass Cheri deutlich verengte Herzkranzgefäße hatte. Sie musste ins Krankenhaus und wurde mit einem Stent in einem Herzkranzgefäß entlassen – sowie mit

jeder Menge Medikamente gegen hohes Cholesterin, Bluthochdruck und Diabetes, eine Krankheit, von der sie nicht einmal wusste, dass sie sie hatte. »Es war eine extrem harte Woche«, sagte sie. Ihre Ärztin riet ihr außerdem, mit den Jo-Jo-Diäten aufzuhören, da ständige Gewichtsveränderungen ihr Herz noch weiter schädigen könnten.

»Mir wurde klar, dass ich auf demselben Weg wie mein Vater war. Mit 49 hatte er seinen ersten Herzinfarkt; mit 55 seinen zweiten. Mit 60 erlitt er einen schweren Schlaganfall, der dazu führte, dass seine rechte Körperseite gelähmt blieb und er nicht mehr sprechen konnte. Er lebte noch 22 weitere Jahre auf diese Weise.«

Eines Tages sah Cheri bei der Arbeit einen Aushang für einen Kurs zu veganer Ernährung und veganem Kochen. Sie hatte bereits gehört, dass eine vegane Ernährung Herzkrankheiten umkehren konnte, und ergriff diese Chance ohne zu zögern. Und sie war begeistert. Sie verzichtete auf Fleisch und Eier und nahm im Laufe eines Jahres 16 Kilo ab. Ihr Cholesterinwert sank, ihre Ärztin setzte die Cholesterinmedikamente ab, und Cheri fühlte sich großartig.

Eine Sache stand ihr aber weiterhin im Weg. »Ich komme nicht von Käse los. Es ist wie ein innerer Zwang. Manchmal schaffe ich es wochenlang, darauf zu verzichten, aber dann muss ich einfach welchen essen. Keine Ahnung warum.«

Die Gelüste waren besonders abends und nachts unbändig. »Wenn ich allein zu Hause bin, wird mir schnell langweilig und ich fühle mich einsam. Also mache ich mir Popcorn oder eine Tortilla mit Käse, oder ich esse geriebenen Käse einfach pur.« Es gibt nach wie vor jede Menge Käse in ihrem Kühlschrank, den ihr Mann einkauft, der sich nicht auf eine vegane Ernährung einlassen wollte. Auch er ist übergewichtig, hat Diabetes und einen hohen Cholesterinspiegel.

»Wenn ich ihn esse, fühle ich mich gleich viel besser. Doch danach habe ich Schuldgefühle. Es ist wie eine Sucht; als ob irgendetwas im Käse wäre, das mein Körper unbedingt will.«

Ron

Ron ist Immobilienmakler. Er wuchs im texanischen Houston und in Phoenix, Arizona, auf. Seine Ernährung während seiner Kindheit und Jugend war kurz gesagt miserabel. Zu Hause gab es jede Menge Junkfood, und Käse gehörte natürlich auch dazu. Insgesamt nichts Ausgefallenes, nur jede Menge Grilled Cheese Sandwiches, Eier und Käse, Pizza und dergleichen.

Als Jugendlicher war Ron sehr sportlich. Er war im Baseball- und im Leichtathletik-Team und immer in sehr guter Form. Es gab da nur eine Sache, die ihn ausbremste: seine Nasennebenhöhlen. »Ich litt an höllischen Kopfschmerzen, meine Nase lief ununterbrochen, in der Schule konnte ich mich nicht konzentrieren und abends nicht einschlafen.« Er hatte außerdem auch mit ständigen Erkältungen und Schnupfen zu kämpfen. »Ich nahm ständig irgendwelche frei verkäuflichen Medikamente, und

als Kindergarten- und Schulkind brauchte ich immer Penicillin. Ich glaubte, dass mein Problem Umweltursachen hatte. Mir wäre nie eingefallen, dass es mit meiner Ernährung zusammenhing.«

Sowohl in seiner Jugend wie auch später als Erwachsener war Ron ein absoluter Käsefan. Cheddar, Provolone, Brie, Schweizer Käse und alle anderen Sorten, die länger gereift waren – Ron liebte sie über alles. »Ich packte mir Provolone auf Thunfisch- und Schweizer Käse auf Putensandwiches, aß meine Pizza mit extra Käse, löffelte Hüttenkäse, baute mir Käsesandwiches aus amerikanischem Käse und Mayonnaise zusammen, verschlang Cheeseburger, Mac and Cheese, Kartoffelgratin, Auberginen und Hähnchen Parmigiana – ich glaube, Sie können es sich ganz gut vorstellen. Es schmeckte einfach fantastisch und hatte eine wunderbare Konsistenz.«

Doch eines Tages entdeckte er ein Buch, das zu einem Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte riet. Da begann er, eins und eins zusammenzuzählen. Als er begann, etwas mit seiner Ernährung zu experimentieren, kristallisierten sich langsam zwei Dinge heraus: Erstens merkte er, dass seine Ernährung und seine Gesundheit miteinander zusammenhingen. Sobald er auf Milchprodukte, und besonders Käse, verzichtete, verschwanden seinen Nasennebenhöhlenprobleme und seine Allergien. Außerdem begann er darüber nachzudenken, was all das Fett, Cholesterin und Salz in all dem Käse seinen Arterien angetan hatten. Zweitens fand er, dass ihm der Verzicht auf Käse wirklich *schwerfiel*. »Immer, wenn ich ihn sah oder roch, wurde ich schwach und dachte: ‚Oh Gott, ich muss mir welchen holen!‘ Es war wie mit Nikotin oder anderen Dingen, die süchtig machen. Allein darüber nachzudenken, dass ich nie wieder welchen essen würde, brach mir das Herz.«

Wenn er auf einer Party war, bei der auch Käse serviert wurde, musste er einen riesigen Bogen darum machen. Manchmal gab er dem unbändigen Drang nach, wodurch ihm klar wurde, dass Käse für ihn in jeder Hinsicht eine Sucht war. Dass seine Frau genauso mit dieser Sucht kämpfte, machte das Ganze noch schwieriger. Sie hatte es geschafft, von Kuhmilch auf Mandelmilch und Sojajoghurt umzusteigen, kam aber nicht vom Käse los. Sie konnte sich einfach überhaupt nicht vorstellen, darauf zu verzichten.

Doch je mehr Zeit ins Land ging, umso leichter fiel es Ron, seinen Vorsätzen treu zu bleiben. Er fühlte sich immer stärker dazu motiviert, besser auf seine eigene Gesundheit zu achten. Darüber hinaus bekam er mit, auf welch unappetitliche Weise die Milchindustrie Tiere behandelt (mehr dazu in Kapitel 7). »Wenn ich heute Leute sehe, die Käse essen, spüre ich keinerlei Verlangen mehr danach, sondern mache mir eher Gedanken darüber, was diese Menschen sich selbst antun. Ich möchte sie am liebsten warnen.«

»Als ich noch Käse und anderes Junkfood aß, fühlte ich mich träge, hatte ich ununterbrochen Probleme mit meinen Nasennebenhöhlen und fand schließlich heraus, dass es damit zusammenhing, was ich in mich hineinstopfte. Diese Gewohnheit loszuwerden, war alles andere als leicht, aber es hatte eine enorme Wirkung.«

Alan

Alan wuchs in einer chinesischstämmigen Familie im Gebiet um die Bucht von San Francisco auf. Die Abendessen zu Hause waren traditionelle reisbasierte chinesische Gerichte. Mittags gab es allerdings westliches Essen, oft auch Pizza, und der Familienkühlschrank war voll mit abgepackten Käsescheiben und Cheddar aus dem Supermarkt. Während eines Schultrips nach Frankreich und in die Schweiz und auch später während seines Austauschjahres als Student in Deutschland lernte er alle möglichen Käsesorten kennen, die er in den USA noch nie gesehen hatte. Später, als graduerter Student, entdeckte Alan zusammen mit seiner Frau viele neue Nahrungsmittel und Gerichte, und sein Appetit auf Käse wuchs noch mehr.

»Ich liebe lange gereiften Brie oder stinkigen Cambembert, stark aromatischen Emmentaler oder Gruyère, einen guten Manchego, Petit Basque, gereiften Gouda und jede Art von Schimmelkäse. Ich scheine besonders auf salzige, länger fermentierte Käse und deren besonderes Mundgefühl zu stehen.«

Leider bezahlte Alan einen Preis dafür. »Ich habe einen hohen Cholesterinspiegel«, sagte er. »Ich nehme Medikamente, aber sogar damit bekomme ich ihn kaum auf ein normales Niveau. Ich habe außerdem Bluthochdruck und nehme auch dagegen Medikamente.« Käse ist dafür bekannt, mit seiner Extraladung an gesättigten Fetten, Cholesterin und Salz beides zu verstärken, wie wir noch in Kapitel 5 sehen werden.

Wie wäre es mit der Idee, ihn einfach nicht mehr zu essen? »Oh nein. Dafür liebe ich ihn zu sehr. Bin ich süchtig danach? Keine Ahnung. Aber ein Leben ohne Käse wäre für mich grauenvoll.«

CASOMORPHINE UND DAS GEHIRN

Sind Casomorphine wirklich echt? Ja, sind sie. Einige Wissenschaftler haben jedoch berechtigterweise die Frage aufgeworfen, ob sie sich wirklich messbar auf unser Gehirn auswirken. Schließlich müssten sie, um überhaupt bis zu unserem Gehirn vorzudringen, zunächst einmal in unser Blut gelangen. Schaffen das Moleküle überhaupt, die so groß sind wie Casomorphine?

Käse, Speck, Käse, und noch mal Speck – alles auf einem Burger

2015 präsentierte die Fast-Food-Kette Wendy's eine neue Menü-Kombo für Käseliebhaber. Für unter sieben US-Dollar konnten sie dort einen Burger mit Gouda, Gruyère-Käsesoße, drei Schinkenspeckstreifen, Zwiebeln, Kopfsalat, Tomate und Knoblauch-Aioli zusammen mit Pommes frites unter einer Schicht geschmolzenem Gruyère und darübergestreuten Schinkenspeckwürfeln kaufen.



PRO PORTION (1/6 DES REZEPPTS):

222 Kalorien, 8 g Protein, 15 g
Kohlenhydrate, 4 g Zucker, 16 g
Gesamtfettgehalt, 61% Fettkalorien,
2 g Ballaststoffe, 316 mg Natrium

Käseball

ERGIBT 4 BIS 6 PORTIONEN

ZUTATEN

- 250 g ungeröstete Cashewkerne, eingeweicht und abgessogen
- 1 kleine Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
 - 1 EL milde Misopaste (z. B. Kichererbsen-Miso)
 - 2 TL Apfelessig (oder Reissessig)
 - ½ EL Weißwein (siehe Hinweis)
 - 1 EL Hefeflocken
 - ½ TL Dijonsenf
 - ½ TL Meersalz
- 1 ½ TL frische Thymianblätter oder 3–4 EL frische gehackte Basilikumblätter (siehe Hinweis)
- 1 EL gehackter Schnittlauch oder Frühlingszwiebel (grüner Lauch), optional

ÜBERZUG

- 3 EL gehackte Nüsse (z. B. Pistazien oder Walnüsse; roh oder geröstet)
- 1 EL gehackter Schnittlauch oder Frühlingszwiebel (grüner Lauch)
- 2 EL getrocknete Cranberrys oder Kokosspeck (siehe Seite 228)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf die frischen Kräuter/Frühlingszwiebeln in eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Mischung pürieren. Frische Kräuter/Frühlingszwiebeln zugeben und einige Male unterhäckseln. Mischung in eine Schüssel geben und circa eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zutaten für den Überzug auf eine Lage Backpapier geben. Den Käse nach dem Kaltstellen mit leicht geölten Händen zu einer großen Kugel oder mehreren kleinen Kugeln formen. Die Kugel vorsichtig durch die Zutaten auf dem Backpapier rollen und ringsherum damit überziehen. Den überzogenen Käse in einen luftdicht verschließbaren Behälter geben und bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

HINWEIS ZUM WEIßWEIN: Wenn Sie keinen Weißwein vorrätig haben, können Sie stattdessen einen weiteren TL Essig zusammen mit ½ TL Apfel- oder Orangensaft verwenden oder ½ EL aromatisierten Reissessig hinzufügen.

HINWEIS ZU DEN KRÄUTERN: Wenn Sie keinen frischen Thymian zur Hand haben, nehmen Sie keinen getrockneten, sondern stattdessen lieber ein anderes Blattkraut wie frisches gehacktes Basilikum oder 1–2 EL frische gehackte Petersilie, oder verwenden Sie einfach ausschließlich frischen gehackten grünen Frühlingszwiebellauch.



Vanille-Schoko-Kuchen

ERGIBT ZWEI KUCHEN MIT 23 CM DURCHMESSER BZW. 10 PORTIONEN

ZUTATEN

- 320 g Dinkelmehl
- 75 g Kokosblütenzucker
- 60 g Kakaopulver
- 2 TL Natron
- ¼ TL Meersalz
- ¾ TL Vanillepulver (oder 2 TL Vanilleextrakt; Extrakt mit den feuchten Zutaten zugeben)
- 3 EL Kokosmus, geschmolzen (siehe Hinweis)
- 125 ml Ahornsirup (in Zimmertemperatur)
- 375 ml Wasser (in Zimmertemperatur)
- 2 EL Reis- oder Apfelessig
- 2 EL vegane Schokotropfen (optional)

ZUBEREITUNG

Zwei runde Backformen mit 23 cm Durchmesser leicht mit Öl auswischen oder mit Kochspray einsprühen. Den Boden jeder Form mit einem runden Stück Backpapier auslegen. Ofen auf 180 °C vorheizen. In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten vom Dinkelmehl bis zum Vanillepulver miteinander vermischen. In einer zweiten Schüssel Kokosmus und Ahornsirup gut miteinander verquirlen. Nasse Zutaten unter die trockenen mischen und zu einem Teig verrühren. (Nicht zu stark verrühren.) Schokotropfen unterheben (falls verwendet). Teig gleichmäßig auf beide Formen aufteilen und 22 bis 24 Minuten im Ofen backen, bis die Kuchen goldbraun sind und ein Zahnstocher nach dem Einstechen in die Mitte sauber wieder herauskommt. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Überziehen vollständig abkühlen lassen.

HINWEIS ZUM KOKOSMUS: Abgemessene Menge Kokosmus in eine kleine ofenfeste Schüssel geben. In den warmen (nicht heißen, Temperatur circa 120 °C) Ofen stellen. Nach 5 Minuten prüfen, ob das Mus sich verflüssigt hat. Wenn es sich leicht umrühren lässt, aus dem Ofen nehmen. Alternativ das Mus in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen. Wasser und Ahornsirup sollten unbedingt Zimmertemperatur haben, damit sich das Kokosmus beim Mischen nicht wieder verfestigt.

PRO PORTION (1/10 DES REZEPTS): 197 Kalorien, 4 g Protein, 40 g Kohlenhydrate, 22 g Zucker, 4 g Gesamtfettgehalt, 16 % Fettkalorien, 4 g Ballaststoffe, 376 mg Natrium

INDEX

A

Adrenalin 55
Afrikanischer Erdnuss-Bohnen-Gemüse-Ein-
topf 238
Ag-Gag-Knebelgesetze 134
Akne 83-86
Albuterol 68
Alexander, Nanci 156
Alkohol 42-43, 51, 97
Allergien 67-71
Alzheimer 18, 95-96, 142
Aminosäuren 41, 88
Anämie 86
Ancel Keys 100
Angerer, Daniel 13
Angiogramm 44, 92, 137
Annatto 9, 18
Antibabypille 61
Antioxidantien 140
Äpfel
 Haferbrei mit Zucker-Zimt-Apfelwür-
 feln 176
Arthritis 78-82, 147
Artischockenherzen 159, 162
Asthma 67-72
Asthma dairy („Asthma Milchprodukte“) 69
Atemwegsprobleme 67-74, 147
Atkins, Robert 34
Ausschlussdiät 281-286
 Ausschlussphase 282
 Migräne und 77
 Wiedereinführungsphase 285
Avocados 161
 Avocado-Creme 160
 Avocado-Creme (Rezept) 193

B

Backpapier 173
Bakterien 10-11
Baldwin, Alec 105
Ballaststoffe 30, 60
Balsamico-Reduktion 197

Bananen

Bananenbrot für Schokofans 181
Bananen-Leinsamen-Frühstücksriegel 183
Gebackene Bananen 267
Karamell-Bananen-Eiscreme 271
Schokoladen-Erdnussbutter-Gelato 268

Beilagen

Bruschetta 231
Kokosspeck 228
Mango-Salsa-Bohnen-Salat 226
Ölfreie Croutons 227
Rosmarin-Süßkartoffelfritten 232
Sesam-Quinoa-Salat 225

Beta-Carotin 9, 146

Bier 42-43

Bittman, Mark 102

Blutdruck senken 147

Blut-Hirn-Schranke 49

Bluthochdruck 18

 Gesunde Ernährung zur Senkung von 147

 Salz und 95, 141

Body-Mass-Index (BMI) 25

Bohnen

 Mango-Salsa-Bohnen-Salat 226
 Salsa-Bohnen-Burger 260

Brevibakterien 8, 11

Brie 14

Brokkoli 140, 163

 Brokkoli-Cremesuppe 234

 Mac 'n Trees 248

Brokkoli-Cremesuppe 234

Bronchitis 73

Brot 27, 144

 Bananenbrot für Schokofans 181

 Frühstücks-Muffins 182

 Süße Orangen-Aprikosen-Brötchen 184

Brown, Patrick 155

Bruschetta 231

Brustkrebs 57, 58, 62, 65

Brustmilch und postpartale Psychose 49

Burger 241

 Marinierte Pilz-Burger 262

Omega-Burger 259
Salsa-Bohnen-Burger 260
Burger King 122, 123
Butter 99-100
Buttersäure 11

C

Camembert 14
Carter, David 82
Casein 13, 18, 41, 42
Cashewkerne
 Brokkoli-Cremesuppe 234
 Cashewcreme 160
 Cashew-Dessertcreme 278
 Cremige Fettuccine Alfredo 244
 einweichen 172
 Frischkäse 200
 Göttlicher Käsekuchen 276
 Käseball 215
 Mac 'n Trees 248
 Nacho-Dip 222
 Parmesan 209
 Ranch-Dressing 194
 Sämige Cashew-Creme 192
 Säuerlicher Cashew-Käse 203
 Sojafreier Feta 206
 Sour Cream 195
 »Sour Cream 'n Onion«-Frischkäse 202
Casino, Monte 155
Casomorphine 2, 41-42, 47, 48, 49, 50
Cerealien 144
Cheddar 9, 16, 18, 42, 94
Chili
 Pilz- 237
Cholesterin 3, 18, 93-95
 Atkins-Diät und 34
 Die Cholesterin-Verwirrung 101-103
 Herzkrankheiten und 95-96
 senken 146
 Tendinitis und 82-83
Cooper, Dick 119
Cremige Fettuccine Alfredo 244
Croutons
 Ölfreie Croutons 227
Culinary-Rx 72
Curry-Kürbis-Suppe 245

D

Darmbakterien 31
Darmkrebs 23

Dattel-Zimt-Knuspermüsli 177
Desserts 263-278
 Cashew-Dessertcreme 278
 Gebackene Bananen 267
 Glasierte Lebkuchenriegel 274
 Göttlicher Käsekuchen 276
 Karamell-Bananen-Eiscreme 271
 Schokoladen-Erdnussbutter-Gelato 268
 Schokoladen-Mandel-Macarons 272
 Traumhafter Schokoladenüberzug 266
 Vanille-Schlagcreme 279
 Vanille-Schoko-Kuchen 265
DHA 145-146
Diabetes 3, 89-92
 Diabetes umkehren 91-92
 pflanzenbasierte Ernährung und 147
 Tendinitis und 82-83
 Typ-1-Diabetes 87
 Typ-2-Diabetes 90, 138
Dips
 Dip aus gerösteten Tomaten und Knob-
 lauch-Kichererbsen 220
 Einfaches cremiges Hummus 219
 Nacho-Dip 222
Dopamin 40, 42, 43
Dressings
 Balsamico-Reduktion 197
 Ranch-Dressing 194
 Sämiges Tahini-Dressing 196
Dünger 116, 117

E

Eier 142
Einfaches cremiges Hummus 219
Eiscreme
 Karamell-Bananen-Eiscreme 271
 Schokoladen-Erdnussbutter-Gelato 268
Ekzeme 147-148
Endometriose 53-54
Entzegerscheinungen 51-52
Epinephrin 55
Ergänzungsmittel 144-146
Ernährung
 über 132
Ernährungsberater 133-134
Europäische Behörde für Lebensmittelsi-
 cherheit 49
Expiratorische Spitzenflusszeit (PEFR) 70

F

- Fast-Food-Ketten 119, 122
- Feta 14, 30
 - Sojafreier Feta 206
 - Tofu-Feta 205
- Fett 27-28, 142-143
- Fettarme Diät 36, 64
- Fettleibigkeit 24, 33, 34, 44, 89, 98, 125
- Fett-Lobby 34-36
- Fisch 142
- Fleischbällchen, Italienische 255
- Fleisch, vermeiden von 142
- Französisches Paradox 96-98
- Frey, Emil 18
- Frischkäse 200
- Frühstücksrezepte
 - Bananenbrot für Schokofans 181
 - Bananen-Leinsamen-Frühstücksriegel 183
 - Dattel-Zimt-Knuspermüsli 177
 - Frühstücks-Muffins 182
 - Grüner Ananas-Zitrus-Smoothie 189
 - Haferbrei mit Zucker-Zimt-Apfelwürfeln 176
 - Heidelbeertraum-Smoothie 190
 - Kartoffel-Gemüse-Rührtofu 186
 - Süße Orangen-Aprikosen-Brötchen 184
 - Zitronige Beeren-Pancakes 178
- Fugu 7

G

- Gallagher, Tom 124
- Gehirn 47-49
- Geld in der Lebensmittelindustrie 125, 132-134
- Gelenkschmerzen 78-82
- Gesättigte Fette 18, 94-97, 141
 - Diabetes und 91
 - Herzkrankheiten und 93, 100-103
- Gesunde Ernährungsweise 137-150
- Gesundheitsbeschwerden. Siehe auch Diabetes; Siehe auch Herzkrankungen
- Allergien und Asthma 67-74
- Gelenkschmerzen 78-82
- Haut 83-86
- Migräne 74-78
- Tendinitis 82-83
- Typ-1-Diabetes 87-88
- Verdauung 86-87
- Gewichtsverlust 31-33, 146
 - Wahrheit und Werbung 127-129

- Gewichtszunahme 24-30, 33-34
 - BMI und 25
 - Französisches Paradox 96
- Glasierte Lebkuchenriegel 274
- Glukose 27, 87, 90, 138, 143
- Glykämischer Index 144
- Glykogen 27, 28
- Goodall, Jane 118
- Göttlicher Käsekuchen 276
- Griechische Kichererbsen 218
- Grüner Ananas-Zitrus-Smoothie 189

H

- Haferbrei mit Zucker-Zimt-Apfelwürfeln 176
- Hämolytisch-urämisches Syndrom 83
- Hauptgerichte
 - Cremige Fettuccine Alfredo 244
 - Curry-Kürbis-Suppe 245
 - Italienische »Fleischbällchen« 255
 - Kichererbsen-Tacos 246
 - Kinderleichte Linsen-Pastasoße 253
 - Mac 'n Trees 248
 - Marinierte Pilz-Burger 262
 - Omega-Burger 259
 - Pistazien-Pesto 256
 - Salsa-Bohnen-Burger 260
 - Spinat-Süßkartoffel-Lasagne 258
 - Süßkartoffel-Tahini-Soße 243
 - Vollkornpizza 250
- Haut, gesunde 83-86
- Heaney, Robert 63
- Hefeflocken 160, 163
- Heidelbeertraum-Smoothie 190
- Heidrich, Ruth 65
- Henner, Marilu xiii
- Herzkrankungen 18, 92-96
 - Butter und 99
 - Das Französische Paradox 96-99
- Herzinfarkte 92-93, 96
- Holstein-Rinder 10
- Hormone 53-55
 - Hormone in Milchprodukten 57-59
 - Hormone verstehen 55-57
 - Milch, Vitamin D und Prostatakrebs 61-64
- Hormonersatztherapie 57
- Hüftfrakturen 130
- Hülsenfrüchte 140
- Hummus
 - Einfaches cremiges Hummus 219
- Hysterektomie 4, 54

I

Insulin 3, 55, 63, 87, 90, 91, 138, 147
Insulinähnliche Wachstumsfaktor (IGF-1) 63, 64
International Headache Society (IHS) 75
Ischämische Herzkrankheit 97
Isoflavone 62
Italienische »Fleischbällchen« 255

J

Jenkins, David 144

K

Kaffee. Siehe Koffein
Kalium 147
Kalorien
 in häufigen Getreide- und Gemüsesorten 283
 in Käse 2, 18, 21, 26–29, 30–31
Kalzium 64, 129, 130, 131, 145, 146
Kalzium und Knochen 129–131
Karamell-Bananen-Eiscreme 271
Karotten-Süßkartoffel-Curry-Suppe 236
Kartoffel-Gemüse-Rührtofu 186
Käse
 Bezeichnung 134
 Farbe von Käse 9
 Fett in 2–3, 27–28, 60
 formen 12
 Frischkäse 200
 Hüttenkäse 13, 76
 Käseersatz 151–169
 Käseforum 119–121
 Käsegelüste wecken 4, 42, 119
 Käseherstellung 8–13, 18–19
 Suchtgefahr. Siehe Suchtgefahr von Käse
 Käseherstellung. Siehe auch Milchindustrie
Käsekuchen
 Göttlicher Käsekuchen 276
Kennedy, Mark 119
Kichererbsen
 Afrikanischer Erdnuss-Bohnen-Gemüse-Eintopf 238
 Dip aus gerösteten Tomaten und Knoblauch-Kichererbsen 220
 Einfaches cremiges Hummus 219
 Griechische Kichererbsen 218
 Kichererbsen-Tacos 246
 Sämiges Tahini-Dressing 196

Kinderleichte Linsen-Pastasofe 253
Klimawandel 117
Koffein 2, 51, 52, 286
Kokosnüsse
 Kokosmilch 171
 Kokosmus 172
 Kokosspeck 228
 Kopfschmerzen. Siehe Migräne
Körperfett 27, 28, 37, 60
Krebs 61–66. Siehe auch Spezifische Krebsarten
 Hormone und 57, 58, 62
 Milch, Vitamin D und Prostatakrebs 61–66
Küchenmaschinen 173
Küchenutensilien 173
Kuchen, Vanille-Schoko- 265
Kuhmilch 7–11, 18
 Hormone in 57–61
Kursban, Mindy 119

L

Lab 12, 13, 16, 111
Laktose 8, 9, 10, 63, 85
Lasagne
 Spinat-Süßkartoffel-Lasagne 258
LDL-Cholesterin (Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin) 82, 92
Lebensmittelindustrie
 Marketingtechniken der 119–135
 Mythen der 96–103
Linsen 140
 Curry-Kürbis-Suppe 245
 Kinderleichte Linsen-Pastasofe 253
 Linsen-Erbsen-Suppe mit Fenchel und Orange 240
 Pilz-Chili 237
Lisinopril 92
Low-Carb-Diät 35, 36
Lungenfunktion 70–74

M

Macarons, Schokoladen-Mandel- 272
Mac 'n Trees 248
Mandela, Nelson 106
Mandelkäse 155
Mandeln
 einweichen 172
 Rauchige Tomaten-Mandel-Käsekugel 216
 Sojafreier Feta 206
Mango-Salsa-Bohnen-Salat 226

Manicotti 160
 Mann, George V. 99
 Marinierte Pilz-Burger 262
 Massai 99
 McDonald's 124
 McDougall, John 65, 82
 McGraw, Phil 128
 Mediterrane Diät 138
 Melkprozess 113
 Menschlicher Käse 13
 Menstruationskrämpfe 59, 77
 Menüs. Siehe gehirnstärkendes Menü; Siehe
 gehirnstärkendes Menü
 Methangas 113, 117
 Meyer, Amy 134
 Mickelson, Phil 81
 Migräne 74-78, 147
 Definition von 75
 Diagnose 75
 Kopfschmerzfrei werden 77-78
 Nahrungsmittel und 77
 Ursachen von 75-76
 Milch. Siehe auch Milchindustrie
 Milchfreie Käseprodukte 152-156, 168-169
 Milchfreier Käse 152-157, 168-169
 Rezepte für 199
 Milchindustrie 107-118, 119-135
 »Milch macht starke Knochen«-Mythos 129
 Milchprodukte
 Gewichtsreduktion und 127-128
 Werbung für 127-131
 Milchsäure 10, 16
 Milch, tierische 7-11. Siehe auch Kuhmilch
 Mireille, Guiliano 98
 Miso 172
 Mitochondrien 28
 Mixer 173
 Mozzarella 9, 14
 Schmelz-Mozza 212
 Multivitamine 144-146
 Müsli
 Dattel-Zimt-Knuspermüsli 177
 Myokardinfarkt. Siehe Herzinfarkt

N

Nacho-Dip 222
 Nachtsch. Siehe Desserts
 Nackenschmerzen 79-80
 Nahrungsergänzungsmittel. Siehe Vita-
 mine; Siehe Vitamine

Natrium 29, 30, 40, 95, 141
 Naturreis 284
 Omega-Burger 259
 Nebennieren 55
 Nestle, Marion 33
 New York Times 33, 99, 102
 Nüsse, eingeweichte 172
 Nussfreier Parmesan 211

O

Obama, Michelle 33, 125
 Ölfreie Croutons 227
 Olivenöl 142-143
 Omega-Burger 259
 Opiate 41-42, 49, 51
 Orangen-Aprikosen-Brötchen 184
 Ornish, Dean 64, 92
 Osteoarthritis 80
 Osteoporose 130
 Östrogene 55-59
 Oxford Vegetarian Study 101

P

Pancakes, Zitronige Beeren- 178
 Parmesan
 Nussfreier Parmesan 211
 Rezept für 209
 Pastasofe, kinderleichte Linsen- 253
 Pasteurisierung 10, 11, 19, 155
 Pesto, Pistazien- 256
 Pflanzenmilch 172
 Pflanzenöl 142-143
 Pflanzliche Käseherstellung 152-156. *Siehe
 auch* Milchfreier Käse
 Pflanzlicher Joghurt 172
 Phytoöstrogene 62
 Pilze
 Marinierte Pilz-Burger 262
 Pilz-Chili 237
 Piophilä casei 17
 Pistazien-Pesto 256
 Pizza 39-40
 gesunde Pizzabeläge 157-160
 Rezept für Pizzasofe 252
 Rezept für Vollkornpizza 250
 Politik und Geld 125
 Postpartale Psychose 49-50
 Power Plate 139-141
 Prednison 68, 79
 Premarin 57

Prevot, Jean 155
Problematische Nahrungsmittel 141-144
Prostatakrebs 61, 64, 65, 146
Prostata-spezifischen Antigens (PSA) 64
Proteine
 Gesundheitsprobleme und 67
 in häufigen Getreide- und Gemüsesor-
 ten 283
 in Käse 72
Psoriasis 80, 82, 90, 92
Psoriasis-Arthritis 80
Pürrierstab 173

Q

Quinoa-Salat 225

R

Ranch-Dressing 194
Rauchen. Siehe Zigaretten
Rauchige Tomaten-Mandel-Käsekugel 216
Rekombiniertes Rindersomatotropin
 (rBST) 56
Rezepte 171-279
Rheumatoide Arthritis xi, 3, 78, 80, 82
Ricotta
 Tofu-Ricotta 208
Rinderwachstumshormon 56, 134
Robertson, James 126
Rodgers, Aaron 83
Ronnen, Tal 155
Rosmarin-Süßkartoffelfritten 232
Rowe, Mike 108, 109, 111

S

Salate
 Mango-Salsa-Bohnen-Salat 226
 Sesam-Quinoa-Salat 225
Salsa-Bohnen-Burger 260
Salzen von Käse 12-13
Salziges Essen 39-40
Sämige Cashew-Creme 192
Sämiges Tahini-Dressing 196
Sarno, Chad 67
Säuerlicher Cashew-Käse 203
Säuglinge 8, 42
 Brustmilch und postpartale Psychose 49
 stillen 48, 87
Schimpansen 118
Schinner, Miyoko 153-154
Schmelz-Mozza 212

Schmerztrigger 286
Schokolade 43, 77
 Bananenbrot für Schokofans 181
 Schokoladen-Erdnussbutter-Gelato 268
 Schokoladen-Mandel-Macarons 272
 Traumhafter Schokoladenüberzug 266
 Vanille-Schoko-Kuchen 265
Schwarz, Harry 107
Schwarz, Michael 115, 152
Sesam-Quinoa-Salat 225
Shim, Jae Kun 131
Sieben-Länder-Studie 100
Simun, Miriam 13
Smoothies
 Grüner Ananas-Zitrus-Smoothie 189
 Heidelbeertraum-Smoothie 190
Snacks
 Dip aus gerösteten Tomaten und Knob-
 lauch-Kichererbsen 220
 Einfaches cremiges Hummus 219
 Griechische Kichererbsen 218
 Nacho-Dip 222
Snacks mit Crackern 166
Sodbrennen 89, 92
Soja 62
Sojafreier Feta 206
Soßen
 Avocado-Creme 193
 Balsamico-Reduktion 197
 Himbeer-Dessertsoße 273
 Kinderleichte Linsen-Pastasoße 253
 Pistazien-Pesto 256
 Pizzassoße 252
 Sämige Cashew-Creme 192
 Sour Cream 195
 Süßkartoffel-Tahini-Soße 243
Sour Cream 195
Sour Cream 'n Onion-Frischkäse 202
Spermakonzentration 59
Spinat-Süßkartoffel-Lasagne 258
Sportler und Schokoladenmilch 131-132
Sportliche Aktivität 129
 Asthma und 68
Staphylococcus epidermidis 11
Stickstoff 116
Stoffwechsel 28-29
Suchtgefahr von Käse 30, 39-52
 Casomorphine und das Gehirn 41-42, 43,
 47-50
 Definition und Anzeichen 51
 Dopamin und 40, 42-43

Suppen und Eintöpfe
Afrikanischer Erdnuss-Bohnen-Gemüse-Eintopf 238
Brokkoli-Cremesuppe 234
Karotten-Süßkartoffel-Curry-Suppe 236
Linsen-Erbsen-Suppe mit Fenchel und Orange 240
Pilz-Chili 237
Süßkartoffeln
Afrikanischer Erdnuss-Bohnen-Gemüse-Eintopf 238
Karotten-Süßkartoffel-Curry-Suppe 236
Mac 'n Trees 248
Nacho-Dip 222
Omega-Burger 259
Rosmarin-Süßkartoffelfritten 232
Spinat-Süßkartoffel-Lasagne 258
Süßkartoffel-Tahini-Soße 243

T

Tacos, Kichererbsen- 246
Tahini
Sämiges Tahini-Dressing 196
Süßkartoffel-Tahini-Soße 243
Tahini-Dressing 196
Teicholz, Nina 99
Tendinitis 82-83
Theophyllin 68
Tierisches Protein 142
Tierschlachtung 111
Tofu
Kartoffel-Gemüse-Rührtofu 186
Tofu-Feta 205
Tofu-Ricotta 208
Transfette 96
Traumhafter Schokoladenüberzug 266
Trinkwasser 116
Tunick, Michael xvi
Tyramin 77
Tyrosin 77

U

Umweltverschmutzung 116-117
Ungesättigte Fette 28, 91

V

Vanille-Schlagcreme 279
Vanille-Schoko-Kuchen 265
verarbeitete Nahrungsmittel 143-144
Verarbeiteter Käse 17-18
Verbundenheit zwischen Kuh und Kalb 111
Verdauungsstörungen 86-87
Verstopfung 86
Vitamin B12 144, 284
Vitamin D 61, 64, 145
Vitamin E 146
Vollkornpizza 250

W

Wachstumshormone 56, 134
Wassergewicht und Salz 29
Weibliche Sexualhormone 55-59
Wein 42-43, 96
Werbung 127-129
Widmer, John 9
Wiedereinführungsphase 285-286
Wilcox, Clayton 131

Z

Zigaretten 43, 52, 97
Zitronige Beeren-Pancakes 178
Zucker 2, 16, 27, 28, 34, 87, 137, 143, 144

ÜBER DEN AUTOR



Dr. Neal Barnard, Fellow des American College of Cardiology, ist als Außerordentlicher Professor für Medizin an der George Washington University School of Medicine in Washington, D.C., tätig, und ebenfalls Präsident des Physicians Committee for Responsible Medicine.

Dr. Barnard hat während seiner langjährigen medizinischen Laufbahn zahlreiche Forschungsstudien durchgeführt, die sich mit den Auswirkungen der Ernährung auf Diabetes, Körpergewicht und chronische Schmerzen befassen. Dazu zählt eine bahnbrechende Studie zur Ernährungsintervention bei Typ-2-Diabetes, die von den US-amerikanischen National Institutes of Health finanziert wurde. Dr. Barnard hat bisher über 70 wissenschaftliche Publikationen und 18 Bücher veröffentlicht.

Als Präsident des Physicians Committee leitet Dr. Barnard Programme, die sich für eine präventive Medizin, gesunde Ernährung und höhere ethische Standards in der Forschung einsetzen. Er hat drei Fernsehprogramme zu Ernährung und Gesundheit bei dem US-Sender PBS moderiert und ist ein häufiger Gast in verschiedenen US-amerikanischen Nachrichtenprogrammen, die Informationsrunden zum Thema Ernährung und Forschung ausstrahlen. Darüber hinaus ist Dr. Barnard Chefredakteur des *Nutrition Guide for Clinicians*, eines Handbuchs, das sich an alle Medizinstudentinnen und -studenten der USA richtet. Seine Forschung trug dazu bei, dass eine pflanzenbasierte Ernährungsweise von den öffentlichen Ernährungsempfehlungen für US-Amerikanerinnen und -amerikaner (*Dietary Guidelines for Americans*) als Ernährungsweise anerkannt wurde. 2015 wurde er zum Fellow des American College of Cardiology ernannt.

Dr. Barnard stammt ursprünglich aus Fargo im US-Bundesstaat North Dakota. Seinen Dokortitel erhielt er an der George Washington University School of Medicine, wo er auch seine Facharztausbildung absolvierte. Bevor er nach Washington zurückkehrte und das Physicians Committee gründete, arbeitete er als Arzt am St. Vincent's Hospital in New York City.

Dr. Barnard stammt ursprünglich aus Fargo im US-Bundesstaat North Dakota. Seinen Dokortitel erhielt er an der George Washington University School of Medicine, wo er auch seine Facharztausbildung absolvierte. Bevor er nach Washington zurückkehrte und das Physicians Committee gründete, arbeitete er als Arzt am St. Vincent's Hospital in New York City.

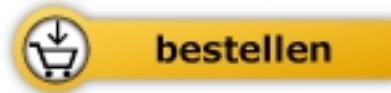


Neal Barnard

[Raus aus der Käsefalle](#)

Warum der Verzicht auf Käse uns
schlanker, gesünder und vitaler macht

322 Seiten, geb.
erschienen 2018



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