

# Joe Cross

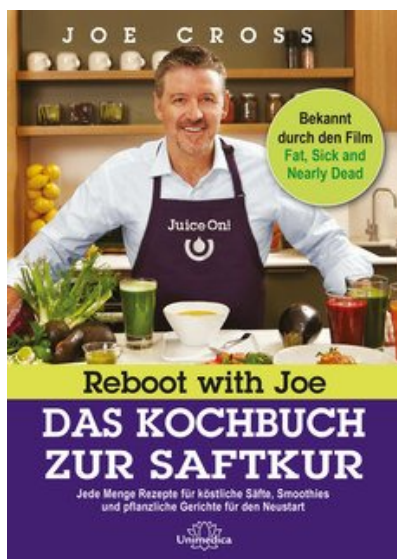
## Reboot with Joe - Das Kochbuch zur Saftkur

Leseprobe

[Reboot with Joe - Das Kochbuch zur Saftkur](#)

von [Joe Cross](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b22996>

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](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



# INHALT

Haftungsausschluss . . . . .	xi	Wie verwende ich dieses Buch? . . . . .	4
Danksagung . . . . .	xii	Täglicher Reboot-Leitfaden . . . . .	5
Einleitung . . . . .	1		
<b>EINS</b>	<b>SAFTHERSTELLUNG</b>		<b>6</b>
Wie mache ich Saft? . . . . .	8	Wie man Saft-Zutaten ersetzen kann . 26	
Tipps zum Aufbewahren des Safts . . . 10		Ein Wort zum Fruchtfleisch (Trester) . 29	
Schälen oder nicht schälen? . . . . . 10		Wie findet man die nahrhaftesten und besten Rohstoffe? . . . . . 30	
Sie möchten keinen Saft daraus machen? Sie können sie auch essen! . . . . . 12		Entsaften und Pürieren – was ist der Unterschied? . . . . . 33	
Obst und Gemüse entsaften . . . . . 13			
<b>ZWEI</b>	<b>EINKAUFEN UND KOCHEN</b>		<b>34</b>
Obst und Gemüse einkaufen. . . . . 36		Kokosöl . . . . . 42	
Obst und Gemüse zu Hause lagern . . 38		Für einen Reboot geeignete Gemüsearten . . . . . 43	
Obst und Gemüse waschen . . . . . 39		Grundlegende Kochtechniken . . . . . 58	
Bio-Qualität, lokale Erzeugnisse oder konventioneller Anbau? . . . . . 40		Zubereitung von grünem Blattgemüse 58	
<b>DREI</b>	<b>ERNÄHRUNG DER FAMILIE WÄHREND DES REBOOTS</b>		<b>60</b>
<b>VIER</b>	<b>REBOOT BEI SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN</b>		<b>64</b>
<b>FÜNF</b>	<b>REBOOT BEI DIABETES</b>		<b>68</b>

## SECHS NACH DEM REBOOT . . . . . 74

Die verschiedenen Ernährungsweisen 78

## SIEBEN DIE REZEPTE . . . . . 80

### ► SÄFTE . . . . . 84

Herbsternte . . . . .	85	Joes Gemeiner Grüner . . . . .	98
Herbstrausch . . . . .	85	Orangentraum . . . . .	100
Komplett Violett . . . . .	86	Cooler Kumquat . . . . .	100
Zitrus-Winterwärme . . . . .	86	Grüne Ananas . . . . .	101
Gesundbohnen . . . . .	88	Limettenliebe . . . . .	102
Sommerfrische . . . . .	88	Brokkolifest . . . . .	102
Dunkel und Stürmisch . . . . .	89	Ka-To-Bro-Pe-Saft . . . . .	103
Untertauchen . . . . .	90	Lebenselixier . . . . .	105
Götterfunken . . . . .	90	Morgengruß . . . . .	105
Grüne Liebe . . . . .	91	Morgenkuss . . . . .	106
Sommertraum . . . . .	91	Neuanfang . . . . .	106
Fenchel und Gewürze . . . . .	93	Gurkentraum Melone . . . . .	108
Grüner Traum . . . . .	93	Pflaumentraum . . . . .	109
Grüner Pfirsichriese . . . . .	94	Picknickparty . . . . .	109
Herzschlag . . . . .	95	Ananaspower . . . . .	110
Herzwärmer . . . . .	95	Rosa Limonade . . . . .	110
Herzschmerz . . . . .	96	Paprika-Chili-Feuer . . . . .	113
Honigmelone . . . . .	97	Reingrün . . . . .	113
Weihnachtsfreude . . . . .	98	Regenbogengrün . . . . .	114



Helle Freude . . . . .	114	Süß 'n' Scharf . . . . .	121
Grünes Grinsen . . . . .	115	Süßer Salbei . . . . .	122
Scharfe Süßkartoffel . . . . .	116	Halloweennacht . . . . .	123
Hochsprung . . . . .	119	Tropische Minze . . . . .	123
Sommerschein . . . . .	119	Grüne Neune . . . . .	124
Grünes Licht . . . . .	120	Kriegerin . . . . .	124
Ananassonne . . . . .	120	Brunnenkresse . . . . .	126
Süßsauer . . . . .	121	Rote-Bete-Tango . . . . .	126

### ► KOKOSWASSER-SÄFTE . . . . . 128

Grünes Kokoswasser . . . . .	131	Erdbeer-Kokoswasser . . . . .	132
Coco-Colada . . . . .	131	Limetten-Kokoswasser . . . . .	133



### ► SMOOTHIES . . . . . 134

Beeren und Bete . . . . .	135	Pink Pom-Pom . . . . .	140
Melone-Gurke . . . . .	136	Wer hat die Kokosnuss geklaut? . . . . .	142
Feuerrot . . . . .	138	Raz-Avocado . . . . .	143
Ingwerfeuer . . . . .	138	Süßer Basilikum . . . . .	143
Grüner Birnentraum . . . . .	139	Karottentraum . . . . .	144
Honigtau-Ambrosia . . . . .	140		

## ► SALATE . . . . . 146

Grünkohl-Kürbis-Salat mit Petersilien-Gremolata . . . . .	147	Grüner Salat mit Guacamole . . . . .	156
Avocado Caprese Salat . . . . .	149	Grünkohlsalat . . . . .	157
Bunter Schlecht-Wetter-Salat . . . . .	150	Röstkarotten- Avocado-Salat . . . . .	159
Cranberry- und Blattkohlsalat . . . . .	152	Mango-Avocado-Tomaten-Salat . . . . .	160
Immergrün-Salat . . . . .	153	Wassermelone-Minze-Salat . . . . .	163
Frischer-Fenchel-und- Avocado-Salat . . . . .	154		



## ► SUPPEN . . . . . 164

Blumenkohlsuppe . . . . .	165	Wassermelonen-Gazpacho . . . . .	169
Cremige Pastinakensuppe . . . . .	166	Würzige Wurzelsuppe . . . . .	170
Karotten-Avocado-Suppe . . . . .	168		

## ► BEILAGEN . . . . . 172

Caprese-Grünkohl-Sauté . . . . .	173	Knoblauch-Blumenkohl-Stampf . . . . .	178
Grünkohl-Chips . . . . .	174	Birne-Rosenkohl-Traum . . . . .	179
Frühlingsgrün mit Garam Masala . . . . .	177		





## ► HAUPTGERICHTE . . . . .180

Gebackene Zucchini mit Kräutern . . . . .	181	Tomaten-Basilikum-	
Gefüllter Winterkürbis . . . . .	182	Spaghettikürbis . . . . .	186
Süßkartoffelbratlinge . . . . .	184	Zucchininudeln mit frischer	
		Kräutertomatensauce . . . . .	188

## ► TRESTER . . . . .190

Selbst gemachte		Bratlinge aus Trester von Schwarzen	
Trester-Gemüsebrühe . . . . .	191	Bohnen und Quinoa . . . . .	196
Thai-Gemüsebrühe . . . . .	192	Rosmarin-Karotten-	
Bananen-Karotten-Zucchini-		Leinsamen-Cracker . . . . .	199
Muffins . . . . .	193	Gemüsebällchen . . . . .	200
		Gesunde Hundekekse . . . . .	201

## ANHANG

Literaturhinweise . . . . .	204	Medizinische Untersuchung . . . . .	207
Für Ihren Arzt . . . . .	205	Über den Autor . . . . .	208
Was ist ein Reboot? . . . . .	205	Bezugsquellen . . . . .	209
Warum Saft? . . . . .	206	Fußnoten . . . . .	210
Grundlagen des Reboot . . . . .	206	Index . . . . .	213
Protein . . . . .	206		

# EINLEITUNG

**SIEBZIG PROZENT** aller Krankheiten werden durch den Lebensstil verursacht<sup>1</sup>. Noch einmal: Siebzig Prozent aller Krankheiten sind auf Entscheidungen zurückzuführen, die wir im Rahmen unseres Lebensstils treffen.

Welche Entscheidungen sind das? Drei Fragen sind wichtig: Rauchen Sie? Treiben Sie Sport? Wie ernähren Sie sich? Eins versteht sich von selbst – wenn Sie die richtigen Entscheidungen treffen (nicht rauchen, konsequent Sport treiben und sich gesund ernähren), dann sind Sie für den Kampf gegen die Krankheit gerüstet. Aber manchmal ist es schwieriger, als man denkt, die richtigen Entscheidungen zu treffen. In unserer Gesellschaft ist es fast normal geworden, Übergewicht zu haben. Und es ist akzeptiert, dass chronische Krankheiten mit Medikamenten behandelt werden. So war es bei mir auch.

Vor ein paar Jahren, ich war Anfang vierzig, betrachtete ich mich kritisch im Spiegel und war nicht zufrieden mit dem, was ich sah – ein Leben voller unkluger Entscheidungen (oder besser gesagt katastrophaler Entscheidungen), die ihren – vorhersehbaren – Tribut gefordert hatten. Ich war chronisch krank und hatte fast 50 Kilo Übergewicht. Aber statt nur geschockt und traurig zu sein, sah ich auch einen Silberstreifen am Horizont – die Wahrscheinlichkeit, dass ich selbst für das, was ich sah, verantwortlich war, lag bei 70 Prozent. Und dann hatte ich gute Chancen, das auch selbst zu ändern. Um dies zu erreichen, brauchte ich die Unterstützung von Mutter Natur. Ich beschloss, mich 60 Tage lang von nichts anderem als dem Saft von frischen Früchten und Gemüse zu ernähren. Dokumentiert wurde dies in meinem Film *Fat, Sick & Nearly Dead*.

Ich hatte mir meinen eigenen Teufelskreis geschaffen, und als ich am Vorabend dieses bedeutenden Geburtstages in den Spiegel sah, begriff ich, dass ich radikal etwas ändern musste, um nicht mein Leben und alles, was mir das Leben gegeben hatte, zu verschleudern und früh im Grab zu landen. Als mir langsam klar wurde, dass *ich* das eigentliche Problem bin, war das ein ziemlich ernüchternder Augenblick – es ist nicht einfach, sich einzugestehen, dass man selbst für die eigenen Probleme verantwortlich ist. Und es ist auch ziemlich peinlich.

Ich hatte mich von der Natur abgewandt und die einfachen, aber wahren Lektionen ignoriert, die wir als Kind gelernt haben. Iss Obst und Gemüse. Dies mag sich ganz einfach anhören, aber zu diesem Zeitpunkt aß ich kaum Gemüse; Gemüse war das, was ich zur Seite schob, um an das zu kommen, was ich eigentlich wollte, und Obst war meistens nur die Maraschino-Kirsche auf einem Eisbecher oder ein paar Beeren als Dekoration einer *richtigen* Nachspeise. Was würde passieren, wenn ich meinen Obst- und Gemüsekonsum von praktisch 0 auf 100 steigern würde? Das wäre ein ziemlich simples Experiment und würde zu einer klaren Aussage führen, richtig? Aber wie sollte ich das machen?

Der Gedanke, jeden Tag unaufhörlich Pflanzliches zu essen, war abschreckend, denn, wie jeder bestätigen kann, der mich gerade erst seit 10 Minuten kennt, ich bin immer in Eile. Mir kam der Gedanke, dass die schnellste und effizienteste Methode, meinen Körper mit Nährstoffen zu überschwemmen, wäre, Obst und Gemüse in Saftform zu konsumieren und mich für eine bestimmte Zeit nur davon zu ernähren. Meine Hoffnung war, dass dies mein System neu starten und mich wieder so gesund machen würde, wie ich es als Kind war.

Am Ende meiner Reise nahm ich keine Medikamente mehr ein, hatte all mein Übergewicht verloren und fühlte mich wie neugeboren. Mir war eine zweite Chance gegeben worden. Ich beschloss, meine Zeit und neu gewonnene Energie dafür einzusetzen, Menschen, denen es ähnlich ging wie mir, zu helfen und zu zeigen, dass es einen ebenso einfachen wie wirksamen Weg gibt, sein Wohlbefinden und seine Vitalität zurückzugewinnen. Die letzten Jahre haben alle meine bisherigen Erwartungen derart übertroffen, dass es fast absurd ist. Bis zum heutigen Zeitpunkt, wo ich dieses schreibe, haben bereits 11 Mio. Menschen auf der gesamten Welt *Fat, Sick & Nearly Dead* gesehen. Meine Bemühungen, Informationen und Ermutigung zu verbreiten, haben sich zu einem Unternehmen entwickelt, und mit *Reboot with Joe* ([rebootwithjoe.com](http://rebootwithjoe.com) – auf Englisch) ist eine Online-Community entstanden. Millionen von Menschen wurden Tools und Rezepte in die Hand gegeben, und sie haben eine Gemeinschaft gegründet, die sie brauchten, um ihr Leben neu starten zu können. Ich habe auf der ganzen Welt Vorträge gehalten, und mich haben die persönlichen Geschichten, die die Menschen zwischen Auckland und Oakland mit mir geteilt haben, bewegt, inspiriert und mich auch bescheiden werden lassen.

Mein letztes Buch, *Reboot with Joe – Die Saftkur*, wurde sehr schnell ein großer Erfolg, teilweise weil die Menschen, die der Film angesprochen hatte, wissen wollten, wie sie den Plan, nach dem ich lebte, auf ihr eigenes Leben anwenden konnten. Wir stellten eine Reihe von Plänen zusammen, sodass verschiedene Möglichkeiten eines Reboots angeboten werden und jeder den Plan wählen kann, der am besten zu seinem Lebensstil passt. Einer der Vorteile einer Online-Community ist, dass man von den Kunden umgehend Feedback





ohne jegliche Filter erhält. Was mir Rebooter sagten (ich wette, Sie sind einer davon!), die meine Pläne in meinem How-to-Buch befolgt hatten, war zwiespältig.

Der eine Teil sagte: mehr davon.

Daher habe ich dieses Buch für diejenigen von Ihnen geschrieben, die mehr wollen – mehr Rezepte, mehr Unterstützung, mehr Informationen und mehr Abwechslung. Egal, ob es Ihr erster Reboot ist oder bereits der vierzehnte – das, was Sie in diesem Buch lesen, hilft bei der Umgewöhnung der Geschmackssinne und dabei, sich den Schleier von den Augen zu reißen und endlich selbst die Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Zukunft zu übernehmen. Und Sie werden feststellen, dass die Informationen auch nach dem Reboot noch nützlich sind und Ihnen zur Annahme der neuen Verhaltensweisen, Rezepte und Einstellungen verhelfen werden, sodass sie fester Bestandteil Ihres Lebens werden. Dieses Buch ist als Begleiter zu Ihrem Reboot-Plan gedacht (wenn Sie noch keinen haben, holen Sie sich ein Exemplar von *Reboot with Joe – Die Saftkur* oder besuchen Sie [rebootwithjoe.com](http://rebootwithjoe.com)). Alle Rezepte in diesem Buch können als Ersatz für die Rezepte der Reboot-Pläne verwendet werden – so können Sie den Zeitraum der ausschließlich pflanzlichen Ernährung und Saftkur ganz nach Ihrem eigenen Geschmack anpassen! Wir haben die Rezepte farblich kodiert, um sicherzustellen, dass Sie auch bei wechselnden Rezepten immer noch ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen. Sie erhalten auch Informationen zu Krankheiten, da wir neben den Rezepten auch die diejenigen aufgeführt haben, die durch einen bestimmten Saft gelindert werden. Und wenn Sie sich in der Post-Reboot-Phase befinden, dann ist es hilfreich, Rezepte zur Hand zu haben, zu denen auch gut Fleisch und Beilagen passen, oder die man einfach so genießen kann.

Und als Zweites höre ich »Was nun«?

Meine Antwort auf »Was nun?« ist mein zweiter Film *Fat, Sick & Nearly Dead 2* (erschienen 2014). Darin wird die nächste Phase einer lebenslangen Reise behandelt, die auf die Entscheidung zur Veränderung folgt und die ich Ihnen gerne vorstellen möchte.

Sie sehen, dass ich Glück hatte. Ich bin auf eine Lösung gestoßen, die ganz einfach funktioniert. Rebooten hat mein Leben gerettet – nicht nur sind mir dadurch Lebensjahre geschenkt worden, sondern ich freue mich wieder am Leben, bin nicht mehr verzweifelt und hoffnungslos. Meine Lebenskraft ist zurückgekehrt, ein Ende mit Schrecken fürchte ich nicht mehr. Das Gleiche kann auch für Sie wahr werden. Ich habe ein Motto: »Nur der Aktive hat Glück.« Ich hoffe, dieses Buch hilft Ihnen dabei, aktiv zu werden und die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen.

*Legen Sie los!*

# KOMPLETT VIOLETT

~ violetter Saft ~

SOMMER/HERBST



Herzkrankheiten, Krebs, Arthritis, Schilddrüse, Gastrointestinaltrakt, Leber

## NÄHRWERT PRO PORTION

<b>248</b>	kcal	<b>53 g</b>	Kohlenhydrate	<b>5 g</b>	Ballaststoffe
<b>1.039</b>	kJ	<b>1 g</b>	Fett	<b>38 g</b>	Zucker
<b>7 g</b>	Protein	<b>0 g</b>	gesättigtes Fett	<b>56 mg</b>	Natrium

## ZUTATEN

- ½ Fenchelknolle
- ½ Kopf Rotkohl
- 2 große Handvoll Weintrauben
- 1 grüner Apfel

# ZITRUS-WINTERWÄRME

~ roter Saft ~

WINTER



Herzkrankheiten, Schlaganfall, hoher Cholesterinspiegel, Krebs, Autoimmunkrankheiten, Schilddrüse, Haut, Abwehrkräfte, Gastrointestinaltrakt, Leber

## NÄHRWERT PRO PORTION

<b>232</b>	kcal	<b>52 g</b>	Kohlenhydrate	<b>3 g</b>	Ballaststoffe
<b>971</b>	kJ	<b>1 g</b>	Fett	<b>29 g</b>	Zucker
<b>5 g</b>	Protein	<b>0 g</b>	gesättigtes Fett	<b>48 mg</b>	Natrium

## ZUTATEN

- 2 Blutorangen oder andere Orangen
- ½ rosa Grapefruit
- 1 Rote Bete
- 1 Süßkartoffel
- ½ Zitrone
- 2,5 cm Ingwerwurzel



# KAROTTEN-AVOCADO-SUPPE

## SOMMER/HERBST



Herzkrankheiten, Schlaganfall, Krebs, Arthritis, Migräne, Entzündungen/Schmerzen, Schilddrüse, Haut, Abwehrkräfte, Sehkraft

## Ergibt 4 Portionen

### NÄHRWERT PRO PORTION

<b>290</b> kcal	<b>52 g</b> Kohlenhydrate	<b>14 g</b> Ballaststoffe
<b>1.214</b> kJ	<b>8 g</b> Fett	<b>17 g</b> Zucker
<b>6 g</b> Protein	<b>1 g</b> gesättigtes Fett	<b>450 mg</b> Natrium

## ZUTATEN

- 500 ml frischer Karottensaft in Bio-Qualität
- 1½ große Avocados (½ zum Garnieren)
- 1 EL frischer Ingwer, gehackt
- ½ TL Knoblauch, gehackt
- ¼ TL Cayennepfeffer (oder mehr)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Jalapeño, ohne Kerne
- 5 frische süße Minzeblätter, ohne Stiele
- 15–20 mittelgroße Basilikumblätter, ohne Stiele
- 1 Prise rosa Himalaya-Salz

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. Glatt rühren.
3. Abschmecken, würzen und auf dem Herd erhitzen. An einem heißen Sommertag schmeckt diese Suppe auch bei Raumtemperatur bzw. leicht gekühlt.
4. Mit Avocadoscheiben und einem Minze- oder Basilikumblatt garnieren.

► (Ich bedanke mich bei Angela Von Buelow, Co-Moderatorin von JuicingRadio.com, für dieses Rezept.)

# GEFÜLLTER WINTERKÜRBIS

## WINTER



Herzkrankheiten, Schlaganfall, hoher Cholesterinspiegel, Krebs, Osteoporose, Arthritis, Allergien, Entzündung/Schmerzen, Sehkraft, Haut, Abwehrkräfte, Gedächtnis, Gastrointestinaltrakt, Leber, Menstruation/PMS/Menopause/PCOS, Gallenblase

## Ergibt 2 Portionen

### NÄHRWERT PRO PORTION

<b>200</b>	kcal	<b>33 g</b>	Kohlenhydrate	<b>7 g</b>	Ballaststoffe
<b>836</b>	kJ	<b>6 g</b>	Fett	<b>11 g</b>	Zucker
<b>8 g</b>	Protein	<b>1 g</b>	gesättigtes Fett	<b>60 mg</b>	Natrium

## ZUTATEN

- |  |  |
|--|--|
| 1 kleiner bis mittelgroßer Hokkaidokürbis, Oberteil abgeschnitten und Kerne entfernt | 4 große Rosenkohlröschen, halbiert                             |
| 1/2 mittelgroße gelbe Zwiebel, gehackt   | 1/2 TL getrocknetes Basilikum, zerstoßen                       |
| 110 g Kirschtomaten, halbiert  | Olivenöl, zum Beträufeln                                       |
| 40 g weiße Champignons, in Scheiben  | Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Belieben |
| 1 Handvoll Spinat  |  |

## ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180 °C/Gas Stufe 4 vorheizen.
- Zwiebeln, Tomaten, Pilze, Spinat und Rosenkohl in eine Rührschüssel geben. Mit Olivenöl beträufeln und Salz, Pfeffer und Basilikum darübergerben. Alle Zutaten in den Kürbis geben.
- Den gefüllten Kürbis auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen und in den Ofen geben. Nach 90 Minuten prüfen, ob das Gemüse blubbernd kocht und das Kürbisfleisch weich wird. Der Kürbis sollte nach ca. 2 Stunden ganz gar sein.
- Warm servieren.





# INDEX

## A

Ananas  
 Ananaspower 110  
 Ananassonne 120  
 Coco-Colada 131  
 Götterfunken 90  
 Grüne Ananas 101  
 Grünes Licht 120  
 Limettenliebe 102  
 Süßer Basilikum 143  
 Tropische Minze 123  
 Antioxidantien 9, 11, 21, 22, 23, 31,  
 42, 58, 67  
 Äpfel 12, 13  
 Brunnenkresse 126  
 Cranberry und Blattkohlsalat 152  
 Götterfunken 90  
 Grüne Liebe 91  
 Grüner Traum 93  
 Grünes Kokoswasser 131  
 Herbsterte 85  
 Herbstrausch 85  
 Herzschlag 95  
 Herzwärmer 95  
 Hochsprung 119  
 Ingwerfeuer 138  
 Joes Gemeiner Grüner 98  
 Komplet Violett 86  
 Morgengruß 105  
 Picknickparty 109  
 Regenbogengrün 114  
 Sommerfrische 88  
 Süß 'n' Scharf 121  
 Artischocke 43  
 Aubergine 50  
 Aufbewahren des Safts 10  
 Avocado 44  
 Avocado Caprese Salat 149  
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-  
 Salat 154  
 Grüner Birnentraum 139  
 Grüner Salat mit Guacamole 156  
 Grünkohlsalat 157  
 Karotten-Avocado-Suppe 168  
 Mango-Avocado-Tomaten-Salat 160

Raz-Avocado 143  
 Rosmarin-Karotten-Leinsamen-  
 Cracker 199  
 Röstkarotten-Avocado-Salat 159  
 Avocado Caprese Salat 149

## B

Bananen  
 Bananen-Karotten-Zucchini-  
 Muffins 193  
 Gesunde Hundekexse 201  
 Karottentraum 144  
 Wer hat die Kokosnuss geklaut? 142  
 Basilikum  
 Avocado Caprese Salat 149  
 Gebackene Zucchini mit Kräutern 181  
 Herzschlag 95  
 Karotten-Avocado-Suppe 168  
 Süßer Basilikum 143  
 Wassermelonen-Gazpacho 169  
 Beeren und Bete 135  
 Beilagen  
 Birne-Rosenkohltraum 179  
 Caprese-Grünkohl-Sauté 173  
 Frühlingsgrün mit Garam Masala 177  
 Grünkohl-Chips 174  
 Knoblauch-Blumenkohl-Stampf 178  
 Birnen  
 Birne-Rosenkohltraum 179  
 Grüne Neune 124  
 Grüner Birnentraum 139  
 Grünes Grinsen 115  
 Rosa Limonade 110  
 Sommertraum 91  
 Süßer Salbei 122  
 Süß 'n' Scharf 121  
 Birne-Rosenkohltraum 179  
 Blattgemüse, grün  
 Zubereitung 58  
 Blattkohl 49  
 Cranberry und Blattkohlsalat 152  
 Frühlingsgrün mit Garam Masala 177  
 Blumenkohl 47  
 Blumenkohlsuppe 165  
 Knoblauch-Blumenkohl-Stampf 178

Bohnen, grün  
 Gesundbohnen 88  
 Bohnen, schwarz  
 Bratlinge aus Trester von Schwarzen  
 Bohnen und Quinoa 196  
 Brokkoli 45  
 Brokkolifest 102  
 Helle Freude 114  
 Herzschlag 95  
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103  
 Tomaten-Basilikum-  
 Spaghettikürbis 186  
 Brunnenkresse 126  
 Ananaspower 110  
 Brunnenkresse 126  
 Butternusskürbis 46  
 Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150  
 Herbsternte 85

## C

Cantaloupe  
 Grüne Neune 124  
 Sommertraum 91  
 Caprese-Grünkohl-Sauté 173  
 Champignons  
 Gefüllter Winterkürbis 182  
 Süßkartoffelbratlinge 184  
 Clean Fifteen 41  
 Clementinen  
 Weihnachtsfreude 98  
 Coco-Colada 131  
 Coole Kumquat 100  
 Cranberries  
 Cranberry und Blattkohlsalat 152  
 Cranberries, getrocknet  
 Birne-Rosenkohltraum 179  
 Grünkohlsalat 157  
 Cranberry und Blattkohlsalat 152  
 Cremige Pastinakensuppe 166

## D

Datteln  
 Bananen-Karotten-Zucchini-  
 Muffins 193  
 Diabetes 70, 71, 207  
 Dirty Dozen plus 41  
 Dunkel und Stürmisch 89

## E

Eichelkürbis 43  
 Einkaufen  
 Obst und Gemüse 36  
 Vor dem 36  
 Entsaften 13  
 oder Pürieren 33  
 Erdbeeren  
 Beeren und Bete 135  
 Brokkolifest 102  
 Erdbeer-Kokoswasser 132  
 Herbstrauch 85  
 Morgenkuss 106  
 Raz-Avocado 143  
 Rosa Limonade 110  
 Sommerfrische 88  
 Erdbeer-Kokoswasser 132

## F

Fenchel 51  
 Fenchel und Gewürze 93  
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-  
 Salat 154  
 Hochsprung 119  
 Komplett Violett 86  
 Kriegerin 124  
 Süß 'n' Scharf 121  
 Fenchel und Gewürze 93  
 Feuerrot 138  
 Flavonoide 10  
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-  
 Salat 154  
 Frühlingsgrün mit Garam Masala 177  
 Frühlingszwiebeln 55  
 Gebackene Zucchini mit Kräutern 181

## G

Gebackene Zucchini mit Kräutern 181  
 Gefüllter Winterkürbis 182  
 Gelbe Bete  
 Picknickparty 109  
 Gemüsebällchen 200  
 Gesundbohnen 88  
 Gesunde Hundekexse 201  
 Glutenfrei 78  
 Gojibeeren  
 Beeren und Bete 135  
 Götterfunken 90

Granatapfel  
   Feuerrot 138  
   Immergrün-Salat 153  
   Pink Pom-Pom 140  
   Weihnachtsfreude 98  
 Grapefruit  
   Picknickparty 109  
   Süßsauer 121  
   Zitrus-Winterwärme 86  
 Grüne Ananas 101  
 Grüne Bohnen 51  
 Grüne Liebe 91  
 Grüne Neune 124  
 Grüner Birnentraum 139  
 Grüner Pfirsichriese 94  
 Grüner Salat mit Guacamole 156  
 Grüner Traum 93  
 Grünes Grinsen 115  
 Grünes Kokoswasser 131  
 Grünes Licht 120  
 Grünkohl 52  
   Ananaspower 110  
   Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150  
   Caprese-Grünkohl-Sauté 173  
   Dunkel und Stürmisch 89  
   Fenchel und Gewürze 93  
   Grüne Liebe 91  
   Grüner Pfirsichriese 94  
   Grünes Kokoswasser 131  
   Grünkohl-Chips 174  
   Grünkohl-Kürbis-Salat mit  
     Petersilien-Gremolata 147  
   Grünkohlsalat 157  
   Hochsprung 119  
   Immergrün-Salat 153  
   Joes Gemeiner Grüner 98  
   Regenbogengrün 114  
   Reingrün 113  
   Süß 'n' Scharf 121  
   Untertauchen 90  
 Grünkohl-Chips 174  
 Grünkohl-Kürbis-Salat mit  
   Petersilien-Gremolata 147  
 Grünkohlsalat 157  
 Gurken 50  
   Gesundbohnen 88  
   Grüne Liebe 91  
   Grüne Neune 124

Grüner Birnentraum 139  
 Grüner Traum 93  
 Grünes Grinsen 115  
 Grünes Kokoswasser 131  
 Grünkohlsalat 157  
 Gurkentraum Melone 108  
 Honigmelone 97  
 Ingwerfeuer 138  
 Joes Gemeiner Grüner 98  
 Lebenselixier 105  
 Limettenliebe 102  
 Melone-Gurke 136  
 Pflaumentraum 109  
 Picknickparty 109  
 Reingrün 113  
 Rote Bete-Tango 126  
 Sommerschein 119  
 Tropische Minze 123  
 Untertauchen 90  
   Wassermelonen-Gazpacho 169  
 Gurkentraum Melone 108

## H

Halloweenacht 123  
 Hauptgerichte  
   Gebackene Zucchini mit Kräutern 181  
   Gefüllter Winterkürbis 182  
   Süßkartoffelbratlinge 184  
   Tomaten-Basilikum-  
     Spaghettikürbis 186  
   Zucchininudeln mit frischer  
     Kräutertomatensauce 188  
 Helle Freude 114  
 Herbsternte 85  
 Herbstrauch 85  
 Herzschlag 95  
 Herzschmerz 96  
 Herzwärmer 95  
 Himbeeren  
   Beeren und Bete 135  
   Raz-Avocado 143  
 Hochsprung 119  
 Hokkaidokürbis  
   Gefüllter Winterkürbis 182  
 Honigmelone 97  
   Gurkentraum Melone 108  
   Honigmelone 97  
   Honigtau-Ambrosia 140

Honigmelone...  
 Lebenselixier 105  
 Melone-Gurke 136  
 Honigtau-Ambrosia 140

**I**

Immergrün-Salat 153  
 Ingwer  
 Ananassonne 120  
 Fenchel und Gewürze 93  
 Grüner Pfirsichriese 94  
 Herbsternte 85  
 Herzschmerz 96  
 Herzwärmer 95  
 Ingwerfeuer 138  
 Joes Gemeiner Grüner 98  
 Karotten-Avocado-Suppe 168  
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103  
 Neuanfang 106  
 Sommertraum 91  
 Tropische Minze 123  
 Untertauchen 90  
 Zitrus-Winterwärme 86  
 Ingwerfeuer 138

**J**

Jicama (Yambohne) 51  
 Joes Gemeiner Grüner 98

**K**

Karotten 47  
 Bananen-Karotten-Zucchini-  
 Muffins 193  
 Brokkolifest 102  
 Fenchel und Gewürze 93  
 Götterfunken 90  
 Grüne Neune 124  
 Grüner Pfirsichriese 94  
 Grünkohlsalat 157  
 Halloweenacht 123  
 Helle Freude 114  
 Herbstrausch 85  
 Herzwärmer 95  
 Karottentraum 144  
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103  
 Morgengruß 105  
 Morgenkuss 106  
 Neuanfang 106

Orangentraum 100  
 Regenbogengrün 114  
 Rosmarin-Karotten-Leinsamen-  
 Cracker 199  
 Röstkarotten-Avocado-Salat 159  
 Scharfe Süßkartoffel 116  
 Sommerschein 119  
 Würzige Wurzelsuppe 170  
 Karotten-Avocado-Suppe 168  
 Karottentraum 144  
 Kartoffeln  
 Cremige Pastinakensuppe 166  
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103  
 Kirschen  
 Beeren und Bete 135  
 Knoblauch-Blumenkohl-Stampf 178  
 Kochtechniken 58  
 Kohl 47  
 Reingrün 113  
 Kokosöl 42  
 Kokoswasser-Säfte  
 Coco-Colada 131  
 Erdbeer-Kokoswasser 132  
 Grünes Kokoswasser 131  
 Limetten-Kokoswasser 133  
 Komplett Violett 86  
 Koriander  
 Limettenliebe 102  
 Paprika-Chili-Feuer 113  
 Kriegerin 124  
 Kumquats  
 Immergrün-Salat 153  
 Kürbis 54  
 Grünkohl-Kürbis-Salat mit  
 Petersilien-Gremolata 147

**L**

Lauch 52  
 Würzige Wurzelsuppe 170  
 Lauchblätter 13  
 Lebenselixier 105  
 Leinsamen  
 Gemüsebällchen 200  
 Rosmarin-Karotten-Leinsamen-  
 Cracker 199  
 Limetten  
 Brunnenkresse 126  
 Grüner Traum 93



Grünes Licht 120  
 Hochsprung 119  
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103  
 Paprika-Chili-Feuer 113  
 Reingrün 113  
 Süßer Salbei 122  
 Untertauchen 90  
 Wassermelone-Minze-Salat 163  
 Wer hat die Kokosnuss geklaut? 142  
 Limetten-Kokoswasser 133  
 Limettenliebe 102  
 Löwenzahn 50  
 Limettenliebe 102

## M

Mais 49  
 Mandarinen  
 Scharfe Süßkartoffel 116  
 Mango 11, 12  
 Mango-Avocado-Tomaten-Salat 160  
 Mangold 49  
 Herzschlag 95  
 Herzwärmer 95  
 Melone-Gurke 136  
 Milchfrei 78  
 Minze  
 Coco-Colada 131  
 Erdbeer-Kokoswasser 132  
 Karotten-Avocado-Suppe 168  
 Lebenselixier 105  
 Picknickparty 109  
 Rosa Limonade 110  
 Tropische Minze 123  
 Wassermelone-Minze-Salat 163  
 Morgengruß 105  
 Morgenkuss 106

## N

Neuanfang 106

## O

Obst und Gemüse  
 Clean Fifteen 41  
 Dirty Dozen plus 41  
 einkaufen 36  
 Entsaften 13  
 Lagern 38  
 Schälen oder nicht schälen 10

Vorbereitung 14  
 waschen 39  
 zuhause lagern 38  
 Orangen  
 Cranberry und Blattkohlsalat 152  
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-Salat 154  
 Halloweennacht 123  
 Helle Freude 114  
 Herzschmerz 96  
 Kriegerin 124  
 Morgenkuss 106  
 Orangentraum 100  
 Pink Pom-Pom 140  
 Reingrün 113  
 Rote Bete-Tango 126  
 Sommerschein 119  
 Weihnachtsfreude 98  
 Zitrus-Winterwärme 86  
 Orangentraum 100

## P

Pak Choi 45  
 Paleo 78  
 Paprika 45  
 Fenchel und Gewürze 93  
 Gemüsebällchen 200  
 Grünkohlsalat 157  
 Halloweennacht 123  
 Morgengruß 105  
 Neuanfang 106  
 Orangentraum 100  
 Paprika-Chili-Feuer 113  
 Paprika-Chili-Feuer 113  
 Pastinaken 54  
 Cremige Pastinakensuppe 166  
 Würzige Wurzelsuppe 170  
 Pescetarismus 79  
 Petersilie  
 Dunkel und Stürmisch 89  
 Grüne Liebe 91  
 Grüner Traum 93  
 Grünkohl-Kürbis-Salat mit  
 Petersilien-Gremolata 147  
 Ingwerfeuer 138  
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103  
 Untertauchen 90  
 Zucchini nudeln mit frischer  
 Kräutertomatensauce 188

Pfirsich  
 Grüner Pfirsichriese 94  
 Sommerschein 119  
 Pflaumen  
 Pflaumentraum 109  
 Pflaumentraum 109  
 Picknickparty 109  
 Pilze 53  
 Pink Pom-Pom 140

## Q

Quinoa  
 Bratlinge aus Trester von Schwarzen  
 Bohnen und Quinoa 196

## R

Radieschen 54  
 Süß 'n' Scharf 121  
 Raz-Avocado 143  
 Regenbogengrün 114  
 Reingrün 113  
 Rohkost 79  
 Römersalat  
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-  
 Salat 154  
 Grünes Licht 120  
 Herbstrausch 85  
 Herzschmerz 96  
 Untertauchen 90  
 Weihnachtsfreude 98  
 Rosa Limonade 110  
 Rosenkohl 46  
 Birne-Rosenkohltraum 179  
 Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150  
 Gefüllter Winterkürbis 182  
 Rosmarin-Karotten-Leinsamen-  
 Cracker 199  
 Röstkarotten-Avocado-Salat 159  
 Rote Bete 44  
 Beeren und Bete 135  
 Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150  
 Feuerrot 138  
 Herzschlag 95  
 Herzschmerz 96  
 Herzwärmer 95  
 Morgenkuss 106  
 Neuanfang 106  
 Rote Bete-Tango 126

Weihnachtsfreude 98  
 Zitrus-Winterwärme 86  
 Rote Bete-Tango 126  
 Rotkohl  
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-  
 Salat 154  
 Komplett Violet 86  
 Kriegerin 124  
 Weihnachtsfreude 98  
 Rüben 57  
 Grüne Neune 124  
 Rucola (Rauke) 43  
 Raz-Avocado 143  
 Röstkarotten-Avocado-Salat 159

## S

Saft  
 Aufbewahren 10  
 Wie mache ich Saft? 8  
 Zutaten ersetzen 26  
 Säfte  
 Ananaspower 110  
 Ananassonne 120  
 Brunnenkresse 126  
 Coole Kumquat 100  
 Dunkel und Stürmisch 89  
 Fenchel und Gewürze 93  
 Gesundbohnen 88  
 Götterfunken 90  
 Grüne Ananas 101  
 Grüne Liebe 91  
 Grüne Neune 124  
 Grüner Pfirsichriese 94  
 Grüner Traum 93  
 Grünes Grinsen 115  
 Grünes Licht 120  
 Gurkentraum Melone 108  
 Halloweennacht 123  
 Helle Freude 114  
 Herbsternte 85  
 Herbstrausch 85  
 Herzschlag 95  
 Herzschmerz 96  
 Herzwärmer 95  
 Hochsprung 119  
 Honigmelone 97  
 Joes Gemeiner Grüner 98  
 Ka-To-Bro-Pe-Saft 103

## Säfte...

Komplett Violett 86  
 Kriegerin 124  
 Lebenselixier 105  
 Limettenliebe 102  
 Morgengruß 105  
 Morgenkuss 106  
 Neuanfang 106  
 Orangentraum 100  
 Paprika-Chili-Feuer 113  
 Pflaumentraum 109  
 Picknickparty 109  
 Regenbogengrün 114  
 Reingrün 113  
 Rosa Limonade 110  
 Rote Bete-Tango 126  
 Scharfe Süßkartoffel 116  
 Sommerfrische 88  
 Sommerschein 119  
 Sommertraum 91  
 Süßer Salbei 122  
 Süß 'n' Scharf 121  
 Süßsauer 121  
 Tropische Minze 123  
 Untertauchen 90  
 Weihnachtsfreude 98  
 Zitrus-Winterwärme 86

## Salat 53

## Salate

Avocado Caprese Salat 149  
 Bunter Schlecht-Wetter-Salat 150  
 Cranberry und Blattkohlsalat 152  
 Frischer-Fenchel-und-Avocado-Salat 154  
 Grüner Salat mit Guacamole 156  
 Grünkohl-Kürbis-Salat mit Petersilien-Gremolata 147  
 Grünkohlsalat 157  
 Immergrün-Salat 153  
 Mango-Avocado-Tomaten-Salat 160  
 Röstkarotten-Avocado-Salat 159  
 Wassermelone-Minze-Salat 163

## Salbei

Süßer Salbei 122

## Scharfe Süßkartoffel 116

## Schilddrüsenbeschwerden 66, 67

## Selbstgemachte Trester-Gemüse-

## brühe 191

## Sellerie 48

Ananaspower 110  
 Ananassonne 120  
 Brunnenkresse 126  
 Coco-Colada 131  
 Cremige Pastinakensuppe 166  
 Dunkel und Stürmisch 89  
 Grüne Liebe 91  
 Grünes Kokoswasser 131  
 Grünes Licht 120  
 Gurkentraum Melone 108  
 Helle Freude 114  
 Herzschlag 95  
 Joes Gemeiner Grüner 98  
 Lebenselixier 105  
 Melone-Gurke 136  
 Morgenkuss 106  
 Paprika-Chili-Feuer 113  
 Pflaumentraum 109  
 Regenbogengrün 114  
 Reingrün 113  
 Sommerfrische 88  
 Sommerschein 119  
 Süßer Salbei 122  
 Süßsauer 121  
 Untertauchen 90

## Smoothies

Beeren und Bete 135  
 Feuerrot 138  
 Grüner Birnentraum 139  
 Honigtau-Ambrosia 140  
 Ingwerfeuer 138  
 Karottentraum 144  
 Melone-Gurke 136  
 Pink Pom-Pom 140  
 Raz-Avocado 143  
 Süßer Basilikum 143  
 Sommerfrische 88  
 Sommerschein 119  
 Sommertraum 91  
 Sonnenblumenkerne  
 Rosmarin-Karotten-Leinsamen-Cracker 199  
 Spaghettikürbis 55  
 Tomaten-Basilikum-Spaghettikürbis 186  
 Spargel 44

- Spinat 55  
   Erdbeer-Kokoswasser 132  
   Gefüllter Winterkürbis 182  
   Gesundbohnen 88  
   Grüne Ananas 101  
   Grüne Neune 124  
   Grüner Birnentraum 139  
   Grüner Salat mit Guacamole 156  
   Grüner Traum 93  
   Grünes Grinsen 115  
   Grünes Licht 120  
   Honigmelone 97  
   Honigtau-Ambrosia 140  
   Immergrün-Salat 153  
   Ingwerfeuer 138  
   Orangentraum 100  
   Pink Pom-Pom 140  
   Rosa Limonade 110  
   Röstkarotten-Avocado-Salat 159  
   Rote Bete-Tango 126  
   Süßsauer 121  
   Untertauchen 90  
   Wassermelone-Minze-Salat 163  
   Wer hat die Kokosnuss geklaut? 142
- Sprossen 56  
 Staudensellerie 48  
 Staudensellerieblätter  
   Gebackene Zucchini mit Kräutern 181
- Suppen  
   Blumenkohlsuppe 165  
   Cremige Pastinakensuppe 166  
   Karotten-Avocado-Suppe 168  
   Wassermelonen-Gazpacho 169  
   Würzige Wurzelsuppe 170
- Süßer Basilikum 143  
 Süßer Salbei 122  
 Süßkartoffelbratlinge 184  
 Süßkartoffeln 56  
   Götterfunken 90  
   Halloweenacht 123  
   Karottentraum 144  
   Limetten-Kokoswasser 133  
   Scharfe Süßkartoffel 116  
   Sommertraum 91  
   Süßkartoffelbratlinge 184  
   Würzige Wurzelsuppe 170  
   Zitrus-Winterwärme 86
- Süß 'n' Scharf 121  
 Süßsauer 121
- T**  
 Thai-Gemüsebrühe 192  
 Tomaten 56  
   Avocado Caprese Salat 149  
   Caprese-Grünkohl-Sauté 173  
   Gebackene Zucchini mit Kräutern 181  
   Gefüllter Winterkürbis 182  
   Grüner Salat mit Guacamole 156  
   Grünkohlsalat 157  
   Ka-To-Bro-Pe-Saft 103  
   Mango-Avocado-Tomaten-Salat 160  
   Sommerschein 119  
   Tomaten-Basilikum-  
     Spaghettikürbis 186  
   Wassermelonen-Gazpacho 169  
   Zucchininudeln mit frischer  
     Kräutertomatensauce 188
- Tomaten-Basilikum-  
   Spaghettikürbis 186
- Trester (Fruchtfleisch) 29  
   Bananen-Karotten-Zucchini-  
     Muffins 193  
   Bratlinge aus Trester von Schwarzen  
     Bohnen und Quinoa 196  
   Gemüsebällchen 200  
   Gesunde Hundekexke 201  
   Rosmarin-Karotten-Leinsamen-  
     Cracker 199  
   Selbstgemachte Trester-  
     Gemüsebrühe 191  
   Thai-Gemüsebrühe 192
- Tropische Minze 123
- U**  
 Untertauchen 90
- V**  
 Vegane Ernährung 79  
 Vegetarische Ernährung 79  
 Vorbereitung  
   Gemüse 14  
   Kräuter und Gewürze 24  
   Obst 19
- W**  
 Waschen  
   Obst und Gemüse 39

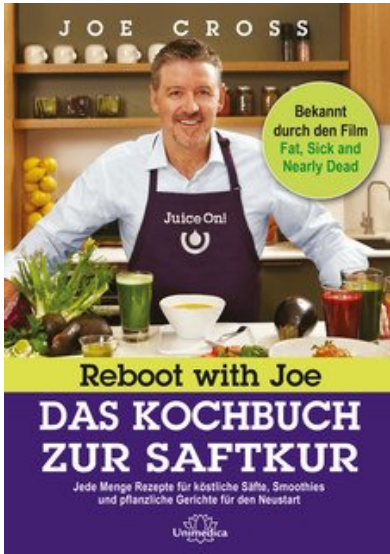
Wassermelone 11  
Kriegerin 124  
Wassermelone-Minze-Salat 163  
Wassermelonen-Gazpacho 169  
Wassermelone-Minze-Salat 163  
Wassermelonen-Gazpacho 169  
Weihnachtsfreude 98  
Weintrauben  
Grüne Liebe 91  
Grünes Grinsen 115  
Komplett Violett 86  
Weißkohl  
Picknickparty 109  
Rosa Limonade 110  
Süßer Salbei 122  
Wer hat die Kokosnuss geklaut? 142  
Würzige Wurzelsuppe 170

## Z

Zitronen  
Dunkel und Stürmisch 89  
Gesundbohnen 88  
Grüne Ananas 101  
Herbstrausch 85  
Herzschlag 95  
Honigmelone 97  
Joes Gemeiner Grüner 98

Morgengruß 105  
Rosa Limonade 110  
Zitrus-Winterwärme 86  
Zitronengras  
Grüner Birnentraum 139  
Thai-Gemüsebrühe 192  
Zitrus-Winterwärme 86  
Zucchini 57  
Bananen-Karotten-Zucchini-  
Muffins 193  
Gebackene Zucchini mit Kräutern 181  
Gemüsebällchen 200  
Grüne Liebe 91  
Grünkohl-Kürbis-Salat mit  
Petersilien-Gremolata 147  
Sommerfrische 88  
Untertauchen 90  
Zucchininudeln mit frischer  
Kräutertomatensauce 188  
Zucchini, gelb  
Picknickparty 109  
Zucchininudeln mit frischer  
Kräutertomatensauce 188  
Zuckerschoten 56  
Wassermelone-Minze-Salat 163  
Zwiebeln 53





Joe Cross

[Reboot with Joe - Das Kochbuch zur Saftkur](#)

Jede Menge Rezepte für köstliche Säfte, Smoothies und pflanzliche Gerichte für den Neustart

248 Seiten, geb.  
erscheint 2018



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)