

# Rip Esselstyn Stärker als Fleisch

Leseprobe

[Stärker als Fleisch](#)

von [Rip Esselstyn](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21352>

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)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

Einführung .....	VII
------------------	-----

## TEIL I

### DIE PFLANZENSTARKEN FAKTEN

1. Tierische Proteine sind mörderisch falsch .....	3
2. Pflanzen enthalten reichlich Protein .....	8
3. Pflanzenbasiertes Protein ist bereits vollständig .....	11
4. Vitamin B12: Kein Problem! .....	14
5. Pflanzen enthalten reichlich Eisen .....	16
6. Pflanzen bringen starke Knochen .....	20
7. Menschen sind Pflanzenfresser .....	25
8. Die vielen Mythen rund ums Thema Fleisch .....	29
9. Warum Ihr Verdauungssystem auf Pflanzen steht .....	33
10. Verlangen nach Fleisch ist nichts Natürliches .....	35
11. Das Problem mit Paläo .....	37
12. Pflanzen essen ist einfach .....	40
13. Pflanzen essen ist günstig .....	44
14. Die Welt ist ein Füllhorn voller pflanzlicher Kostbarkeiten .....	48
15. Die mediterrane Mogelpackung .....	52
16. Echte Männer und Frauen essen Pflanzen .....	57
17. Pflanzenstark: Der X-Factor für Sportler .....	59
18. Pfeifen Sie auf die „Alles in Maßen“-Mentalität .....	66
19. Pflanzen sind umweltfreundlich .....	70
20. Schützen Sie sich und die Umwelt. Essen Sie Pflanzen. ....	74
21. Schokolade? Na klar! .....	77
22. Pflanzen verbessern Ihr Liebesleben: Männer .....	79
23. Pflanzen verbessern Ihr Liebesleben: Frauen .....	81
24. Es ist nie zu spät, mit einer pflanzenbasierten Ernährung anzufangen .....	83
25. Es ist nie zu früh, mit einer pflanzenbasierten Ernährung anzufangen .....	86
26. Pflanzen statt Präparate .....	92
27. Grillen + Fleisch = Gefahr .....	96
28. Öl ist das neue Wunderelixier .....	99
29. Warum Fischöl zum Himmel stinkt .....	104

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

## TEIL II

### DIE REZEPTE

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

# Fazit: Her mit den Pflanzen!

Ich ernähre mich nun schon über sechsundzwanzig Jahre lang pflanzenstark und bin zu 100 % überzeugt, dass dies die gesündeste und zufriedenstellendste Ernährungsweise überhaupt ist. Gleichzeitig weiß ich, dass es wenige Themen gibt, auf die Menschen so gereizt reagieren wie auf Ernährung und Essen. Ich hoffe, diese Kapitel liefern Ihnen all die Informationen, die Sie brauchen, um Fleischesser zu Pflanzenessern zu konvertieren (vor allem, wenn Sie der Fleischesser sind!).

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Fleisch hoch im Kurs steht. Es wird einige Zeit brauchen, bis die Menschen die Vorteile begreifen, die eine pflanzenstarke Ernährung hat. Haben Sie Geduld. Eines Tages wird es soweit sein. Sie verfechten als Pionierin oder Pionier einen Lebensstil, der sich immer stärker verbreiten wird.

Pflanzenstark ist ein Konzept, dessen Zeit gekommen ist. Ich möchte mich bei Ihnen dafür bedanken, dass Sie sich für diesen Wandel einsetzen und so Ihre eigene Gesundheit und die Gesundheit Ihres Landes verbessern. Eine gesunde Bevölkerung ist der größte Reichtum, den ein Land haben kann!

Individuell betrachtet ist es eine Reise, deren Ziel eine bessere Gesundheit ist. Alles beginnt damit, dass Sie vollwertige, pflanzenbasierte Lebensmittel essen. Machen Sie es nicht komplizierter, als es sein muss. Zählen Sie keine Kalorien, machen Sie sich keine Gedanken über Portionsgrößen oder darüber, ob Sie zwei-, drei-, vier-, oder sechsmal am Tag essen, und machen Sie es nicht zu einer Probe Ihrer Willenskraft. Rücken Sie die Pflanzenkraft in den Mittelpunkt, meine Brokkolibrüder und Erdbeerschwestern! Es soll sich alles einfach nur um das Essen einfacher, vollwertiger und pflanzenbasierter Lebensmittel drehen.

Ich will, dass Sie all die industriell verarbeiteten und tierischen Produkte aus Ihrem Leben werfen, indem Sie Ihren Teller einfach mit Pflanzen vollladen. So werden Sie überhaupt keinen Platz mehr für irgendetwas anderes haben. Ich will Sie dazu herausfordern, eine so große pflanzenstarke Mahlzeit zusammenzustellen, wie es nur möglich ist. Ich will, dass Sie herausfinden, wieviel Sie von diesen reinen, kalorienarmen Lebensmitteln essen können, bis Ihr Magen Ihnen unmissverständlich mitteilt, dass nichts mehr reinpasst. Ich will, dass Sie sich mit Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten zudröhnen, als wären diese Ihre Lieblingsdrogen, denn das sind sie!

Beenden wir das menschliche Leiden, gehen wir den nächsten Schritt und fordern wir alle Ärzte heraus, die die Menschen in einem Teufelskreis des Wahnsinns voller Medi-

kamente, Operationen, endlosen Tests, Behandlungen und einer schlechten Ernährung gefangen halten.

Haben Sie keine Angst vor einer Veränderung. Lassen Sie sich von einer pflanzenstarken Lebensweise eine Welt zeigen, in der alles möglich ist – eine Welt ohne Medikamente, Lethargie, ruinierte Gesundheit, chronische Krankheiten und Leiden. Welche Wahl Sie an dieser Stelle treffen, überlasse ich Ihnen. Tun Sie etwas. Es ist Ihr Leben.

Und jetzt endlich kommen wir zum besten Teil dieses Buches: Essen. Auf den nächsten Seiten finden Sie 150 fantastische Rezepte, die die Kirsche auf Ihrem kuhmilchfreien Eisbecher sein werden – alle pflanzensensationell, mit gesunden Fetten und ohne zuge setzte Öle. Ich habe herausgefunden, dass ich, auch wenn ich mit meinen pflanzenstarken Argumenten nicht immer Erfolg habe, weil manche Leute einfach stur sind, die Menschen nur mit Essen verführen muss, und schon breitet sich ein Lächeln auf ihren Gesichtern aus und sie sehen das pflanzenstarke Licht! Feigen mit Cashewcreme und karamellisierten Zwiebeln (Seite 152)! Annes Kürbismuffins (Seite 146)! Knochenbrecher-Chili (Seite 198)! Von-den-Socken-Haferflocken mit Grünkohl (Seite 197)! Richtfest-Butternuss-kürbis-Gemüse-Lasagne (Seite 241)! Kirschtomaten-Minze-Wassermelonenbällchen-Salat (Seite 314)! Zartbittere Schokoladentrüffel (Seite 360)!

Folgendes hat bei mir immer funktioniert: Sie können schlichtweg jede Diskussion gewinnen, wenn Sie Ihrem Gegner den Mund liebevoll mit dem besten Essen der Welt vollstopfen.

# Rustikale Kartoffeltaschen

von einem kleinen Dorf pflanzenstarker Köche

*Dieses Rezept ist vielen Köchen zu verdanken. Das Original stammt von Emma Christensens Food Blog The Kitchn, wo sie das Chana-Masala-Rezept von Orangette als Füllung verwendet. Und ich bedanke mich bei Sarah Willis (Janes Schwägerin) und Jane für das Umwandeln dieses Rezepts in eine Engine-2-taugliche, pflanzenstarke Mahlzeit. Es braucht ein Dorf! Sie können dieses Rezept abwandeln, indem sie Süßkartoffeln statt Kartoffeln und Grünkohl statt Spinat verwenden. Kreieren Sie einfach Ihre eigene Kartoffeltaschen-Version!*

**Zubereitungszeit: 55 Minuten**  
**10 bis 12 Kartoffeltaschen**

## Brottaschen

Das Rezept für J. R.'s Pizza- und Fladenbrot (Seite 171) befolgen, aber die Menge verdoppeln, um 12 statt 6 Taschen zu backen.

## Füllung

1 Zwiebel, fein gewürfelt  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
3 bis 4 rote Kartoffeln, gewürfelt  
1 TL frischer Ingwer, geschält und fein gehackt  
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
2 TL Garam Masala  
¼ TL Cayennepfeffer (optional)  
2 400-g-Dosen stückige Tomaten mit ihrem Saft  
150 g Erbsen, frisch oder gefroren  
1 400-g-Dose Kichererbsen, abgossenen und gespült  
2 Handvoll Babyspinat

**Für die Füllung:** In einer tiefen Pfanne auf hoher Flamme Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Flamme herunterstellen und Kartoffeln hineingeben. Abdecken und braten, bis die Kartoffelstücke außen weich sind. Ab und zu umrühren und ggf. 1 EL Wasser hinzufügen, damit nichts an der Pfanne anhaftet.

Ingwer, Kreuzkümmel, Garam Masala und Cayennepfeffer (falls verwendet) in die Mitte einer zweiten Pfanne geben und 30 Sekunden rösten, bis die Gewürze duften. Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln hinzufügen. Tomaten mit Saft zugeben und zum Köcheln bringen. Unter gelegentlichem Umrühren schmoren, bis die Kartoffelstücke richtig weich sind und die Soße reduziert und eingedickt ist. Erbsen, Kichererbsen und frischen Spinat einrühren. Weiter auf niedriger Flamme köcheln, bis der Spinat zusammenfällt.

Für die Brottaschen: Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder ein gelochtes Pizzablech verwenden (eine sehr gute Investition, falls Sie noch keines haben sollten).

Fortsetzung übernächste Seite





Auf einer gemehlten Arbeitsfläche jeweils eine Teigkugel ca. 0,5cm dick ausrollen. Ca. 120ml der Füllung auf die untere Hälfte des ausgerollten Teigs geben, dabei etwa 1 cm Rand freilassen. Den Teig umklappen und an den Rändern wie bei Empanadas mit den Fingern oder einer Gabel festdrücken.

Die gefüllten Taschen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und die restlichen Taschen vorbereiten, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Am Ende sollten 10 bis



12 Taschen herauskommen. Die Taschen mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech legen und 12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und warm servieren.



**Tipp:** Ich liebe es, diese Kartoffeltaschen in meine Lieblingsdressings zu dippen, wie z. B. Janes Tanzendes Dressing (Seite 272), Pollys Vinaigrette (Seite 269) oder Ingwer-Limette-Dressing (Seite 276).

# Tortilla-Suppe mit Knusperstangen

inspiriert von Rachel Safran vom Las Vegas Whole Foods Market

*Dieses Rezept ist eine köstliche Adaption einer traditionellen Tortilla-Suppe. Manche mögen sie sämiger, andere dünner. Bereiten Sie sie einfach so zu, wie sie Ihnen am besten schmeckt. Von den Knusperstangen werden Sie nicht genug bekommen können!*

**Vorbereitungszeit: 15 Minuten**

**Kochzeit: 15 Minuten**

**6 bis 8 Portionen**

6 bis 8 Maistortillas, , alternativ Vollkornweizentortillas  
750 bis 1.000 ml Gemüsebrühe  
1 gelbe Zwiebel, gewürfelt  
½ Handvoll rote Paprika, gewürfelt  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
2 400-g-Dosen stückige Tomaten  
⅓ TL Liquid Smoke  
1 400-g-Dose schwarze Bohnen, abgossen und gespült  
200 g gefrorene Maiskörner, aufgetaut  
225 g eingelegte ganze grüne Chilischoten aus der Dose, gehackt  
2 EL gemahlener Kreuzkümmel  
1 kleine Avocado, gewürfelt

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Maistortillas in 0,5 bis 1 cm dicke Streifen schneiden und auf ein Backblech legen. 3 bis 5 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

125 ml Gemüsebrühe in eine mittelgroße Pfanne geben. Zwiebel, Paprika und Knoblauch hinzufügen. 5 Minuten auf niedriger Flamme unter gelegentlichem Umrühren weich köcheln. Die restlichen 625 bis 875 ml Gemüsebrühe (je nachdem, wie dick oder dünn die Suppe werden soll) und die Dosentomaten sowie den Liquid Smoke hinzufügen und zum Kochen bringen. Bohnen, Mais, Chilis aus der Dose und

Kreuzkümmel einrühren und weitere 15 Minuten auf mittlerer Flamme kochen. Mit einem Pürierstab kurz durchmischen oder etwas länger pürieren, um die Suppe dicker zu machen. Avocado einrühren und weitere 2 bis 3 Minuten köcheln.

In Schüsseln geben, knusprige Tortillastangen darüber legen und servieren.



**Tipp:** Um noch mehr Schärfe in diese Suppe zu bringen, fügen Sie noch ¼ TL Chiliflocken oder eine getrocknete und in Wasser eingeweichte Chipotle-Chilischote hinzu!



# Index

## A

- Abnehmen
  - Atkins-Diät 111
  - Diäten 122
  - Paläo-Diät 37
  - pflanzenbasierte Ernährung 125
- Acai Saft
  - Super-Duper-Dressing 274
- Ahornsirup-Vollkornweizenbrot 180
- Algen
  - Janes Nori-Rollen 218
  - Super-Sushi-Salat 221
- ältere Menschen 84, 107
  - ausgeglichener pH-Wert 17
  - CO<sub>2</sub>-Bilanz 71
  - Eisen 88
  - Pflanzenesser 119
- Ananas
  - Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 318
  - Hawaiianische BBQ-Tacos 227
  - Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346
  - Pawlows Polenta-Pizza 172
- Antioxidantien 40, 51, 62, 77, 85, 92, 113
- Apfel
  - Apfel-Kardamom-Crumble 348
  - Apfel-Sellerie-Salsa 323
- Aprikose 93, 372
- Artischocke
  - Kittys Erster Gang 154
  - Spinat-Artischocken-Dip 290
- Atkins-Diät 111
- Aubergine
  - Auberginenfritten 261
  - Guaca-Ganoush 291

- Aufstrich
  - Frischer Paprika-Edamame-Aufstrich 288
  - Kregs Cashewcreme oder Cashew-creme-Aufstrich 301
  - Nottingham-Brotaufstrich 289
  - Spinat-Artischocken-Dip und Aufstrich 290
- Avocado
  - Grünkohl-Ceviche-Salat 317
  - Guacamole-Hummus 284
  - Halles Guacamole 291
  - Schokomole 359

## B

- Ballaststoffe 108-109
- Bananen
  - Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Cookies 352
  - PBJB-Burrito 190
  - Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133
  - Yonanas 341
- Barbecue
  - BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
  - BBQ-Seitan-Grillspieße 208
  - Gegrillter Romanasalat 321
  - Hawaiianische BBQ-Tacos 227
  - HCA und PAK 96
  - Soulfood-BBQ-Schwarzaugenbohnen 157
- Basilikum
  - BMT-Salat 316
  - Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183
- Beta-Carotin 46, 92, 97
- Bevölkerungsgruppen
  - Inuit 21
  - Südafrikanerinnen 21
- Blasen und Matsch 210

Blattgemüse, dunkelgrünes 88-89, 93  
Grüne Superhelden mit Walnusssoße oder Balsamico-Creme 160  
Grünkohl-Pesto-Pasta 248  
Kittys Erster Gang 154  
Bluthochdruck 4, 33, 53, 67, 80, 122  
pflanzenbasierte Ernährung zum Senken von Bluthochdruck 85

#### Brokkoli

Brokkamole 291

#### Buchweizen

Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-Sobanudeln mit Nussiger Ingwersoße 240  
Lebkuchen-Buchweizen-Dinopfannkuchen 142  
Sommer-Sobanudeln 238

#### Burger

Handstand-Burger 252  
P.S. Chorizo-Pattys 256  
Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Burger 254  
Schlanke und Ranke Grüne Spalterbsen-Burger 259

#### Burritos

8-3-1-Burritos 230  
ParmesaNO-Kohlblattburritos 232  
PBB-Burrito 190

#### Butternusskürbis

Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333  
Erntezeit-Pasta 237  
Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasagne 241

## C

#### Cantaloupe-Melone

Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-  
note 346

#### Cashewkerne

Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162  
Cowgirl Biscotti 342

Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294  
Feigen mit Cashewcreme und karamellisierten Zwiebeln 152  
Kregs Cashewcreme oder Cashewcreme-Aufstrich 301  
Nussige Ingwersoße 300  
Real-Deal-Müsliriegel 140  
Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156  
Süße Zucchini-Cashew-Soße 351

#### Chili

Knochenbrecher-Chili 198

#### Chinakohl

Super-Salat 306

#### Chipotle-Chilischoten

Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294  
Feuriges Hummus 283  
Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salaten 308

Cholesterin 3-4, 9, 22, 53-54, 56

Cowgirl Biscotti 342

#### Cranberries

Cranberry-Polenta-French-Toast 148  
Down Under Cranberry-Salsa 326

## D

#### Datteln

ABCD-Sandwich 187  
Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357  
Verdammt Gute Kekse 362

Diabetes 67-68, 75, 80, 84, 86, 88

#### Dressing

Balsamico-Beeren-Dressing 274  
Ingwer-Limette-Dressing 276  
Janes Tanzendes Dressing 272  
Knoblauchiges Tahini-Dressing 275  
Miso-Dressing für jeden Tag 272  
Pollys Vinaigrette 269  
Super-Duper-Dressing 274  
Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dressing 276

## E

- Edamame
  - Edamamole 291
  - Frischer Paprika-Edamame-Aufstrich 288
- Einkaufstipps 40
- Eisen
  - für Kinder 86
  - Hämeisen 16, 67
  - Nicht-Hämeisen 16
  - Sportler 58
  - Vitamin C 17-18
- Engine-2-Fladenbrote 176
- Engine-2-Pizzavarianten 175
- Entzündungen 4, 12, 64, 88, 100
  - entzündungshemmende Lebensmittel 59
- Erbsen
  - Erbsamole 291
  - Pasta-Torte 246
  - Schlanke und Ranke Grüne Spalterbsen-Burger 259
- Erdbeeren
  - Beerenmäßig Gute Soße 141
  - Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346
- Erdnussbutter
  - Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Cookies 352
  - PBB-Burrito 190
  - Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
  - Thailändischer Krautsalat 312
  - Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dressing 276
- Erektionsstörungen 79
- Ergänzungsmittel 61, 92, 94, 115, 124
  - Fischöl 104
  - Vitamin B12 14
  - Vitamin C 101
  - vollwertige Pflanzen 79, 119
- Ernährungsempfehlung 66
  - Harvard University 21

## F

- Fett aus Lebensmitteln 61
  - Fett 60
  - für Sportler 59-60
  - gesättigte Fette 22, 99
  - Kinder 84
  - Olivenöl 100
  - Pflanzenöl 99
- Fettleibigkeit 8, 55
  - „Alles-in-Maßen“-Irrglaube 66
  - bei Kindern 119
  - Krebs 6, 84
  - mediterrane Ernährungsweise 52
- Fisch 67, 71
- Fischöl 104-105
- Fleischfresser 25-27, 69, 108
- Fleischfresser vs. Pflanzenfresser 25
- Fleischindustrie 29, 76
- Folat 95

## G

- Gallenstein 18, 67
- Gerste
  - Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
- Grapefruit 38
- Grünkohl
  - Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
  - Dinosaurier-Grünkohl auf Buchweizen-Sobanudeln mit Nussiger Ingwersoße 240
  - Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
  - Grüne Superhelden mit Walnusssoße oder Balsamico-Creme 160
  - Grünkohl-Bruschetta 194
  - Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
  - Grünkohl-Ceviche-Salat 317
  - Grünkohl-Pesto 297

Grünkohl-Pesto-Pasta 248  
Super-Salat 306  
Süß-aromatische Verführung 337  
Von-den-Socken-Haferflocken mit Grün-  
kohl 197  
Guacamole  
Guacamole-Hummus 284  
Halles Guacamole 291  
Variationen 291  
Gurke  
Gurkamole 291  
Renees Gazpacho 334

## H

Haferbrei 43  
Haferflocken  
99-von-100-Tagen Lieblingshaferflocken-  
frühstück 366  
Apfel-Kardamom-Crumble 348  
BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200  
Handstand-Burger 252  
Real-Deal-Müsliriegel 140  
Rips Big Bowl 133  
Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133  
Von-den-Socken-Haferflocken mit Grün-  
kohl 197  
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käse-  
geschmack 134  
Zebs Waffeln 144  
Hämeisen 18-19  
Hefeflocken  
Cleveland Tofu-„Fisch“stäbchen 255  
Kregs Cashewcreme oder Cashew-  
creme-Aufstrich 301  
Rasende Rote-Linsen-Pastasöße 296  
„Thank God It's Not Friday's“-Kartoffel-  
glück 203  
Würzige Maisgrütze nach Südstaaten-  
art 135  
Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käse-  
geschmack 134

Herzkrankheiten 3, 6, 33-34  
Erektionsstörungen 79  
Hämeisen 67  
mediterrane Ernährungsweise 52  
pflanzenbasierte Ernährung zur Heilung  
von 3  
Pflanzenöl 99  
Plaques 3  
heterozyklische Amine (HCA) 96  
Hülsenfrüchte  
8-3-1-Burritos 230  
Handstand-Burger 252  
Knochenbrecher-Chili 198  
Limette-Mango-Bohnen-Salat 304  
Proteingehalt 8  
Hummus  
ACEs Originale Hummus-Kohl-Röll-  
chen 151  
Feuriges Hummus 283  
Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281  
Guacamole-Hummus 284  
Knallpinkes Hummus 282

## I

IGF-1  
Immunsystem 59, 62  
Krebs 67, 115  
Immunsystem 59  
industriell verarbeitete Lebensmittel 77, 80,  
83, 88  
Ingwer  
Ingwer-Limette-Dressing 276  
Limetten-Ingwer-Tofuwürfel 165  
Nussige Ingwersoße 300  
Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-  
note 346

## K

- Kalium 45, 61
- Kalzium 20-21, 86
- Karotten
  - ABCD-Sandwich 187
  - Karottenfritten 264
- Kartoffeln
  - Blasen und Matsch 210
  - Muhfreier Kartoffelbrei 161
  - Rustikale Kartoffeltaschen 204
  - Texanische Frühstücks-Tacos 365
  - „Thank God It's Not Friday's“-Kartoffelg-lück 203
- Kekse
  - Bananen-Hafer-Erdnussbutter-Coo-kies 352
  - Cowgirl Biscotti 342
  - Verdammt Gute Kekse 362
- Kichererbsen
  - Feuriges Hummus 283
  - Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
  - Guacamole-Hummus 284
  - Handstand-Burger 252
  - Nottingham-Brotaufstrich 289
  - Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
- Kirschen
  - Mango-Kirsch-„Eiscreme“ 344
- Kiwi
  - Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-note 346
- Knochen
  - Osteoporose 21
- Knochengesundheit 9, 20
- Kohlblätter
  - ACEs Originale Hummus-Kohl-Röll-chen 151
  - Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
  - ParmesaNO-Kohlblattburritos 232
  - Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156
- Kohlenhydrate 26, 45-46, 111-112
- Koriandergrün
  - Down Under Cranberry-Salsa 326
  - Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
  - Gegrillter Thailändischer Grünkohlsla-lat 320
  - Halles Guacamole 291
  - Hawaiianische BBQ-Tacos 227
  - Koriander-Limette-Pesto 298
  - Thailändischer Krautsalat 312
- Kosten 44
  - Liste günstigster pflanzlicher Lebensmit-tel 45
- Krebs
  - „Alles-in-Maßen“-Irrglaube 66
  - Fettleibigkeit 8, 67, 80
  - Fruchtsaft und erhöhtes Risiko 113
  - gegrilltes Fleisch 96
  - Hämeisen 67
  - IGF-1 67
  - Karzinogene in Fleisch 74
  - Kasein als Karzinogen 67
  - Kreatin als Karzinogen 96
  - Milchprodukte 21
  - Pflanzen als Schutz vor Krebs 84
  - Tierisches Protein 9
- Kuchen
  - Adonis-Kuchen 354
  - Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
- Kürbis
  - Annes Kürbismuffins 146
  - Erntezeit-Pasta 237
  - Feuerwachen-Füllung 168
  - Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-  
ne 241

## L

- Lasagne
  - Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-  
ne 241

Sternennacht-Lasagnetürmchen 243  
 Lauch 105  
 Lebensmittelvergiftung  
   Arsen in Geflügel 74, 76  
   E.coli 75  
   E.coli-Bakterien 71, 75  
   Giftstoffe in Fleisch 74  
   Salmonellen 30, 71  
 Leberfunktion 9, 27  
 Lebkuchen-Buchweizen-Dinopfannkuchen 142  
 Leinsamen  
   A-bis-Z-Muffins 147  
   Zebs Waffeln 144  
 Limetten  
   Down Under Cranberry-Salsa 326  
   Ingwer-Limette-Dressing 276  
   Koriander-Limette-Pesto 298  
   Limette-Mango-Bohnen-Salat 304  
   Limetten-Ingwer-Tofuwürfel 165  
 Linsen  
   Apfel-Sellerie-Salsa 323  
   BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200  
   Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl  
     und Grünkohl 329  
   Knochenbrecher-Chili 198  
   Linsenbällchen 251  
   Linsen-Taboulé-Salat 310  
   Rasende Rote-Linsen-Pastasoße 296  
   Rote-Linsen-Mulligatawny mit Apfel-Sellerie-Salsa 336  
   Süß-aromatische Verführung 337  
   Tobys Thailändische Frühlingsrollen 228

## M

Magnesium 49, 95  
 Mais  
   Roter Quinoa-Salat mit  
     schwarzen Bohnen und Mais 309  
   Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330

Mandeln  
   Dattel-Nuss-Boden 357  
   Verdammt Gute Kekse 362  
 Mango  
   BMT-Salat 316  
   Gegrillte Mango, Koriander und schwarze  
     Bohnen auf Reis 213  
   Limette-Mango-Bohnen-Salat 304  
   Mango-Kirsch-„Eiscreme“ 344  
   Mango Mango 345  
   Schnelle Salsa Fresca 323  
   Weintrauben-Mango-Salsa 327  
 Mangold  
   Kittys Erster Gang 154  
 Mediterrane Ernährungsweise 52  
 Melasse 17  
 Menschen als Pflanzenesser 57  
 Milchindustrie 20  
 Milchprodukte  
   Fettleibigkeit 121  
   Kalzium in Milchprodukten 20  
   Kasein in Milchprodukten 67  
   Kinder und Milchprodukte 86  
   Knochen 20  
   Schadstoffe in Milchprodukten 8  
 Miso  
   Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl  
     und Grünkohl 329  
   Miso-Dressing für jeden Tag 272  
 Muffins  
   A-bis-Z-Muffins 147  
   Annes Kürbismuffins 146

## N

Nierengesundheit 9  
 Nüsse  
   Nussige Ingwersoße 300  
   Real-Deal-Müsliriegel 140

## O

- Obst 9, 52, 54, 61
  - Obst-, Obst-, Obstsalat mit feiner Ingwer-  
note 346
- Oliven 102
- Olivenöl 99
- Omega-3-Fettsäuren 100
- Orangen
  - Gegrillter Romanasalat 321
  - Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salat-  
nestern 308
  - Rote-Bete-Orangen-Salat 303
- Osteoporose 21

## P

- Pak Choi
  - Pakamole 291
- Paläo-Diät 37
- Paprika
  - Pepper Ridge Sandwiches 184
  - Thailändischer Krautsalat 312
- Pasta
  - Dinosaurier-Grünkohl auf  
Buchweizen-Sobanudeln mit Nussig-  
er Ingwersoße 240
  - Erntezeit-Pasta 237
  - Pasta-Torte 246
  - Sommer-Sobanudeln 238
- Petersilie
  - Farro-Salat 224
  - Linsen-Taboulé-Salat 310
- Pfirsiche
  - Der Freud'sche Versprecher 176
- pflanzenbasierte Ernährung 86
- Phosphor 49
- pH-Wert 22
- Phytonährstoffe 111

## Pilze

- Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl  
und Grünkohl 329
- Feuerwachen-Füllung 168
- Mom's Dunkle Pilzsoße 277
- Pasta-Torte 246
- Pepper Ridge Sandwiches 184
- Schlanke und Ranke Grüne Spalterb-  
sen-Burger 259
- Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käse-  
geschmack 134

## Pizza

- Engine-2-Pizzavarianten 175
- J.R.'s Pizza- und Fladenbrotteig 171
- Pawlows Polenta-Pizza 172

## Polenta

- Bunte Polenta-Türme 214
- Cranberry-Polenta-French-Toast 148
- Knusprige Polenta-Riegel 266
- Pawlows Polenta-Pizza 172

## Polyzyklische aromatische Kohlenwasser- stoffe (PAK) 96

## Protein

- bei Sportlern 59
- empfohlene Menge 8
- Kinder 86
- pflanzenbasiert 86
- pflanzliche Proteinquellen 59
- tierisches Protein 64

## Püree selbst machen 241

## Q

## Quinoa

- „Jäger und Sammler“-Regenbo-  
gen-Quinoa 216
- Machu Picchu 136
- P.S. Chorizo-Pattys 256
- Roter Quinoa-Salat mit  
schwarzen Bohnen und Mais 309

## R

- Reis, brauner
  - Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
  - Janes Nori-Rollen 218
  - Super-Sushi-Salat 221
- Restaurants, Essen 42
- Romanasalat
  - ABCD-Sandwich 187
  - Gegrillter Romanasalat 321
  - Tobys Thailändische Frühlingsrollen 222
- Rosenkohl
  - Wilder Rosenkohl 169
- Rosinen
  - Walnuss-Rosinen-Brot 181
- Rote-Bete 303
- Rübenblätter 93

## S

- Salate
  - BMT-Salat 316
  - Farro-Salat 224
  - Gegrillter Romanasalat 321
  - Gegrillter Thailändischer Grünkohlsalat 320
  - Kirschtomaten-Minze-
    - Wassermelonenbällchen-Salat 314
  - Limette-Mango-Bohnen-Salat 304
  - Linsen-Taboulé-Salat 310
  - Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salatnestern 308
  - Rote-Bete-Orangen-Salat 303
  - Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309
  - Super-Salat 306
  - Super-Sushi-Salat 221
  - Thailändischer Krautsalat 312
- Salsas
  - Apfel-Sellerie-Salsa 323

- Down Under Cranberry-Salsa 326
- Schnelle Salsa Fresca 323
- Weintrauben-Mango-Salsa 327
- Samen 327
- Sandwiches
  - ABCD-Sandwich 187
  - Grünkohl-Bruschetta 194
  - PBBJ-Burrito 190
  - Pepper Ridge Sandwiches 184
  - Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
  - The Mad Greek Gyro 192
  - Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183
- Sareptasenf 88-89
- Schlaganfall 5, 34, 84
- Schokolade, dunkle
  - Adonis-Glasur 356
  - Adonis-Kuchen 354
  - Dattel-Nuss-Schokoladenkuchen 357
  - Ganache 360
  - Verdammt Gute Kekse 362
  - Zartbittere Schokoladentrüffel 360
- Schwarzaugenbohnen
  - 8-3-1-Burritos 230
  - Soulfood-BBQ-Schwarzaugenbohnen 157
- schwarze Bohnen
  - 8-3-1-Burritos 230
  - Gegrillte Mango, Koriander und schwarze Bohnen auf Reis 213
  - Roter Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais 309
  - Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Burger 254
  - Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadillas 234
  - Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
- Seitan
  - BBQ-Seitan-Grillspieße 208
  - Fürchterlich Einfacher Würziger Seitan 193
  - The Mad Greek Gyro 192

- Selen 62
  - Sellerie
    - Apfel-Sellerie-Salsa 323
  - Sesamsamen 88, 276
  - Sexualität 80
  - sexuelle Gesundheit 81
  - Sojabohnen 9, 17, 22, 105, 114
  - Sojamilch 22, 114
    - Amerikanische Bessermilch-Biscuits 162
  - Sojaprodukte 13, 62
  - Sojaprotein, isoliertes 114
  - Sonnenblumenkerne
    - Nussige Ingwersoße 300
  - Soßen
    - Beerenmäßig Gute Soße 141
    - Cremige Arrabbiata-Cashew-Soße 294
    - Göttliche Walnusssoße 273
    - Grünkohl-Pesto 297
    - Koriander-Limette-Pesto 298
    - Kregs Cashewcreme oder Cashew-creme-Aufstrich 301
    - Mom's Dunkle Pilzsoße 277
    - Nussige Ingwersoße 300
    - Rasende Rote-Linsen-PastasöÙe 296
    - Schnelle Frische Marinara-SoÙe 293
    - Schnelle PizzasöÙe 174
    - SüÙe Zucchini-Cashew-SoÙe 351
    - Tobys Erdnuss-Dip und Erdnuss-Dressing 276
    - Tzatziki-SoÙe 269
  - Spinat
    - BBQ-Linsen-Haferflocken-Braten 200
    - Galaktisches Grünes Spinat-Hummus 281
    - Pawlows Polenta-Pizza 172
    - Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasagne 241
    - Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
    - Scharfe Spinat-Schwarze-Bohnen-Burger 254
    - Sorbetto Verde 341
  - Spinat-Artischocken-Dip und Aufstrich 290
  - Super-Sushi-Salat 221
  - Würzige Shiitake-Haferflocken mit Käsegeschmack 134
  - Sprossen 113
  - Suppen
    - Butternusskürbis-Graupen-Suppe 333
    - Dicke Linsen-Miso-Suppe mit Pilzen, Kohl und Grünkohl 329
    - Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278
    - Renees Gazpacho 334
    - Rote-Linsen-Mulligatawny mit Apfel-Sellerie-Salsa 336
    - Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
    - Süß-aromatische Verführung 337
    - Thailändische Karottensuppe 338
    - Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330
  - Süßkartoffeln
    - Armadillo-Süßkartoffeln 166
    - Bunte Polenta-Türme 214
    - Erntezeit-Pasta 237
    - Scharfer Afrikanischer Erdnusstraum 332
    - Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Quesadillas 234
    - Süß-aromatische Verführung 337
  - Swell Vegan Blog 142
- T
- Tacos
    - Hawaiianische BBQ-Tacos 227
    - Scharfe Linsen-Tacos Tucson Style 228
  - Tahini
    - Knoblauchiges Tahini-Dressing 275
  - Tempeh
    - Hawaiianische BBQ-Tacos 227
    - Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188
  - Tiefkühllebensmittel 41, 47
  - Tierprodukte 6, 9, 67, 86, 95, 104
    - „Alles-in-Maßen“-Mythos 66

Ethik des Verzehrs 117  
 Fettleibigkeit aufgrund tierischer Produkte 121  
 Giftstoffe in Tierprodukten 74  
 Hämeisen 16  
 Herzkrankheiten 33  
 IGF-1 67  
 Inuit und Gesundheitsprobleme durch Tierprodukte 21  
 Kalziummangel 20  
 Kinder und Risiken beim Verzehr 86  
 Krebs durch Tierprodukte 67-68, 74, 76  
 Mythen über Fleisch 2  
 pH-Wert 22  
 Umweltauswirkungen 70  
 Verdauungsprobleme durch Aufnahme tierischer Produkte 104  
 Verlangen nach Fleisch 35  
 Tofu 43, 48-49, 114-115  
 Adonis-Glasur 356  
 Cleveland Tofu-„Fisch“stäbchen 255  
 Ingwer-Limette-Dressing 276  
 Orange-Chipotle-glasierter Tofu in Salaten 308  
 Rockin' Reuben auf Roggenbrot 188  
 Scharfer Rührtofu Bouldin Creek Style 138  
 Tomaten  
 BMT-Salat 316  
 Bunte Polenta-Türme 214  
 Cremige Arrabiata-Cashew-Soße 294  
 Farro-Salat 224  
 Ge grillter Thailändischer Grünkohl-salat 320  
 Kirschtomaten-Minze-Wassermelonenbällchen-Salat 314  
 Kittys Erster Gang 154  
 Linsen-Taboulé-Salat 310  
 Pawlows Polenta-Pizza 172  
 Renees Gazpacho 334  
 Schnelle Frische Marinara-Soße 293  
 Schnelle Salsa Fresca 323

Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330  
 Unser Täglich Tomaten-Sandwich 183  
 Tortilla-Suppe mit Knusperstangen 330  
 Tumor 9  
 Tumorwachstum 9, 12, 67, 115  
 Tzatziki-Soße 269

## U

US-amerikanische Ernährung 53, 70

## V

Verdauung 100, 104, 108, 110  
 Verlangen und Gelüste 35  
 Vinaigrette  
 Balsamico-Beeren-Dressing 274  
 Janes Tanzendes Dressing 272  
 Pollys Vinaigrette 269  
 Vitamin A 62, 92  
 Vitamin B12 14, 88  
 Vitamin C 17-18, 113  
 Eisenabsorption 18, 62, 88  
 Vitamin-C 88  
 Vitamin D 51, 93  
 Vitamin E 102  
 Vollkorngetreide 60, 84, 88, 92, 95

## W

Walnüsse 51  
 Cowgirl Biscotti 342  
 Göttliche Walnusssoße 273  
 Grünkohlbutter 2.0 mit Süßkartoffel 278  
 Grünkohl-Pesto 297  
 Nussige Ingwersoße 300  
 Real-Deal-Müsliriegel 140  
 Verdammt Gute Kekse 362  
 Walnuss-Rosinen-Brot 181  
 Zebs Waffeln 144

Wassermelone  
Kirschtomaten-Minze-  
Wassermelonenbällchen-Salat 314  
Wassermelonen-Torte 374  
Weintrauben  
Sorbetto Verde 341  
Weintrauben-Mango-Salsa 327  
Wraps  
ACEs Originale Hummus-Kohl-Röll-  
chen 151  
Spargel-Cashewcreme-Kohlwraps 156  
Würzige Maisgrütze nach Südstaaten-  
art 135

## Z

Zehs Waffeln 144  
Zerealien  
Machu Picchu 136  
Rips Big Bowl 133  
Vollwertiger Bananen-Haferbrei 133  
Zink 95  
Zucchini  
8-3-1-Burritos 230  
Knochenbrecher-Chili 198  
Richtfest-Butternusskürbis-Gemüse-Lasag-  
ne 241  
Sternennacht-Lasagnetürmchen 243  
Süße Zucchini-Cashew-Soße 351  
Zwiebeln  
Feigen mit Cashewcreme und karamelli-  
sierten Zwiebeln 152  
Gegrillter Thailändischer Grünkohl-  
salat 320  
Zwiebelringe in Bierteig 262



Rip Esselstyn

[Stärker als Fleisch](#)

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

408 Seiten,  
erscheint 2017



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