

DAS
SUPERFOOD—
KOCHBUCH

Die Extraportion Gesundheit
für jeden Tag

JULIE MONTAGU

Mit Fotos von Yuki Sugiura

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Hinweis des Verlages:

Bitte beachten Sie, dass Superfoods wie andere Lebensmittel auch nur in angemessenen Mengen verzehrt werden dürfen, da sich einige von ihnen bei zu hoher Dosierung negativ auf den Körper auswirken können. So haben beispielsweise Chia-Samen blutverdünnende Wirkung, Rote Bete kann Nierensteine begünstigen und Basilikum enthält Estragol, das unter Verdacht steht, in großen Mengen krebserregend zu wirken etc. Bitte beachten Sie also die Verzehrhinweise auf den Lebensmittelpackungen und informieren Sie sich über mögliche Nebenwirkungen, besonders wenn Sie an einer Krankheit oder Allergie leiden.

Aus dem Englischen von Renate Christ

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2015 Jan
Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG,
Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel
„Superfoods“ 2015 erschienen bei Quadrille
Publishing Limited, www.quadrille.co.uk
© Text 2015 Julie Montagu
© Fotos 2015 Yuki Sugiura
© Design und Layout 2015 Quadrille
Publishing Limited

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller,
Stuttgart
Gedruckt in China
ISBN 978-3-7995-0663-2 (Print)
ISBN 978-3-7995-0686-1 (eBook)



Die Superfoods in diesem Buch habe ich immer wieder mit Superhelden verglichen, und so möchte ich dieses Buch den wahren Superhelden in meinem Leben widmen: meinen vier Kindern Emma, Jack, William und Nestor. Ihr seid alle, auf eure eigene spektakuläre Art, echte Superhelden.





INHALT

Superfoods – Superkörper! **8**
Die goldenen Regeln **16**
Füllen Sie Ihre Speise-
kammer auf **18**

Frühstück **34**
Gesunde Snacks **52**



Mittagessen zum
Mitnehmen **70**

Haupt-
gerichte **96**

Beilagen **128**

Süßes **154**

Register **174**

Danksagung **176**

SUPERFOODS – SUPERKÖRPER!

Es gibt keine Diät auf dieser Welt, mit der jeder Mensch dasselbe Ergebnis erzielt. Deshalb sollten wir das Wort „Diät“, wie wir es inzwischen gebrauchen, ein für alle Mal verbannen. Jetzt fühlen Sie sich schon besser, stimmt's? Von nun an wollen wir das Wort „Diät“, wenn es uns über die Lippen kommt, in seiner richtigen, ursprünglichen Bedeutung verwenden, also im Sinne von Lebens- bzw. Ernährungsweise. Darunter versteht man die Gesamtheit der Lebensmittel, die ein Mensch, ein Tier oder eine Gemeinschaft regelmäßig isst. Peng, da haben Sie's! Wir sind nicht immer ausschließlich darauf bedacht, dass es uns körperlich gut geht, und das sollten wir auch nicht. Es gibt jedoch ein paar grundlegende Prinzipien der Ernährung, von denen wir alle profitieren können. Mit anderen Worten: Ja, wenn Sie flexibel sind, brauchen Sie auf Ihr Stück Kuchen nicht zu verzichten. Deshalb nenne ich mich „die flexible Feinschmeckerin“.

DIESES BUCH IST FÜR ALLE

Bei meiner Herangehensweise als flexible Feinschmeckerin gibt es keine strengen Regeln. Denken Sie daran, dass wir keine Schlankheitskur machen – Gottseidank! Stattdessen beweist sie, wie einfach und gleichermaßen vorteilhaft es ist, einen auf Pflanzen und Superfoods basierenden Lebensstil anzunehmen – und sei es auch nur in Teilzeit. Ich sage meinen Kindern immer, dass das Leben wirklich langweilig wäre, wenn sie absolut gleich wären. Und genauso wie meine Kinder unterschiedlich sind, gibt es auch keine zwei Menschen, die in puncto Vorlieben und Nährstoffbedarf identisch sind. Infolgedessen ist in diesem Buch alles inbegriffen – ganz egal, wie Ihre aktuelle Ernährungsweise oder Ihr derzeitiger Lebensstil aussehen. Absolut jede und jeder kann ganz leicht ihre bzw. seine Essgewohnheiten revolutionieren und auf dem Pfad zu dauerhafter Gesundheit einen gewaltigen Sprung nach vorne machen. Dies geht jedoch nicht von heute auf morgen, sondern mein Buch beschreibt detailliert, wie Sie Ihre Lebensweise schrittweisen Veränderungen unterziehen können, die dazu dienen, das Schlechte sein zu lassen und das Gute einzuführen.

WAS SCHIEFGEANGEN IST

Lassen Sie uns von vorne beginnen. Was sorgt dafür, dass wir an Gewicht zulegen, und welches sind die gesundheitlichen Aspekte, die Hand in Hand gehen? Warum werden so viele Menschen immer schwerer und immer kränker? Glücklicherweise wurden diese Fragen in Studien untersucht, sodass wir jetzt endlich ein paar Antworten haben.

Im Lauf der letzten 100 Jahre ist unser Konsum von Fleisch, Milchprodukten, Zucker und verarbeiteten und abgepackten Lebensmitteln sprunghaft angestiegen. Dies hat wiederum zu einem Anstieg von Übergewicht und Gesundheitsproblemen geführt. Die gute Nachricht ist jedoch, dass Sie all das ganz leicht ändern können, und ich werde Ihnen Tipps geben wie.



SCHLECHTES RAUS, GUTES REIN

In diesem Buch und in seinen Rezepten werden wir uns auf die Lebensmittel konzentrieren, die für die Gesundheit am wirkungsvollsten sind, und diejenigen reduzieren und sogar aussortieren, die es nicht sind. Was jedoch wirklich zählt, ist das, was für Sie funktioniert, und dies ist eine supereinfache und vergnügliche Möglichkeit, mit einer neuen Art des Essens zu experimentieren. Indem Sie mehr Superfoods in Ihre Ernährung integrieren, werden Sie ganz automatisch anfangen, die schlechten Lebensmittel zu verdrängen. Ich habe so viele Menschen gesehen, die dünner und gesünder geworden sind und sich um einiges besser gefühlt haben, indem Sie lediglich mehr Gutes und weniger Schlechtes gegessen haben. Wenn die Leute anfangen, Ihnen Komplimente über Ihr tolles Aussehen zu machen, und wenn Sie anfangen, sich von Tag zu Tag besser zu fühlen, dann wird Sie das beflügeln. Für mich liegt der zusätzliche Nutzen dieser Lebensweise in der Fülle an Energie, die sie mit sich bringt. Sie werden bald bemerken, dass dies dazu führt, dass Sie sich großartig fühlen, und zwar jeden Tag.

Lassen Sie uns also damit anfangen, Ihre Essgewohnheiten zu revolutionieren, damit wir uns auf die Reise zu all den enormen Vorzügen begeben können. Zu den Lebensmitteln, um die Sie Ihren Speisezettel ergänzen sollten, gehören grünes Blattgemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und natürliche Süßungsmittel. Viele davon bezeichne ich als „Superfood“, weil sie so randvoll mit den Nährstoffen sind, die Ihren Körper gedeihen lassen. Die Lebensmittel, die wir reduzieren und vielleicht vollständig aussortieren werden, sind tierische Produkte (einschließlich Milchprodukte), raffinierter Zucker, weißes Mehl und raffinierte Öle. Studien haben gezeigt, dass der Verzicht auf diese Lebensmittel und stattdessen der Konsum gesunder pflanzlicher Lebensmittel die Gesundheit verbessert – und zwar sehr!

Manche Menschen glauben, dass ihnen bei einer Ernährung auf pflanzlicher Basis bestimmte Nährstoffe fehlen würden, dabei ist in Wirklichkeit das Gegenteil der Fall. Wenn Sie Fleisch durch diese pflanzlichen Lebensmittel ersetzen, dann beseitigen Sie die tierischen Fette und andere Dinge, die Ihrer Gesundheit abträglich sein können. Das ist aber noch nicht alles: Sie erhalten auch die Ballaststoffe, die Sie benötigen, um die Dinge in Gang zu halten, was Sie wiederum schlank hält. Zusätzlich halten Sie schlechtes Cholesterin in Schach und lassen zu, dass all die unglaublichen Antioxidantien und Vitamine von Ihren Zellen aufgenommen werden und Sie gegen Krankheiten schützen. Seien Sie auch versichert, dass pflanzliche Lebensmittel nicht zu wenig Eiweiß besitzen. Wenn Sie in Ihre Ernährungsweise vollwertige Lebensmittel – dunkles Blatt- und anderes Gemüse, Obst, Samen und Nüsse – integrieren, dann werden Sie Eiweiß in ausreichender Menge bekommen.

DAS FAZIT:

EINE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG IST NÄHRSTOFFREICH, EINE AUF TIERISCHEN PRODUKTEN BASIERENDE IST NÄHRSTOFFARM.

FLEISCH

In diesem Buch geht es aber nicht darum, auf alle tierischen Produkte zu verzichten. Man kann durchaus flexibel sein und ein Stück Fleisch essen, wenn einem danach ist, sofern man es mit einer nährstoffreichen Beilage, die Antioxidantien enthält, oder einem ebensolchen Nachtisch kombiniert. Aber lassen Sie uns dies ein bisschen genauer erforschen, vor allem die Aspekte Oxidation, freie Radikale und Antioxidantien.

Der Vorgang der Oxidation im menschlichen Körper zerstört Zellen. Wenn Sauerstoff im Körper verstoffwechselt wird, entstehen freie Radikale. Diese freien Radikale stehlen anderen Molekülen Elektronen, was wiederum Schaden verursacht. Wir werden heutzutage mit freien Radikalen geradezu bombardiert, und diese Überbelastung wird mit einer ganzen Reihe von Krankheiten in Verbindung gebracht. Durch Stress, Rauchen, Alkohol, Umweltverschmutzung und andere Faktoren einschließlich der Verdauung gewinnt Oxidation an Dynamik. Wenn Sie beispielsweise Fleisch essen, sorgt es dafür, dass Ihr Verdauungsapparat unglaublich hart arbeiten muss, um das Essen zu zerlegen. Einfacher ausgedrückt: Fleisch zu verdauen dauert ungefähr doppelt so lang wie pflanzliche Lebensmittel zu verdauen.

Die moderne Wissenschaft glaubt, dass 80 Prozent oder mehr der Schäden am Körper durch freie Radikale verursacht werden. Und das ist der Punkt, an dem die pflanzlichen Superfoods zu Ihren Superhelden werden. Der Verzehr von grünem Blattgemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und anderem Gemüse versorgt Sie nämlich mit einer Unmenge an Antioxidantien. Diese neutralisieren nicht nur freie Radikale, sondern entfernen auch die freien Radikale aus den Zellen, was wiederum den Schaden, der durch Oxidation verursacht wird, verhindert oder zumindest verringert.

Milchprodukte

Auch Milchprodukte sind eine Lebensmittelgruppe, die man meiner Meinung nach reduzieren oder sogar ganz weglassen sollte. Wir sind die einzige Spezies, die auch über das Kindesalter hinaus Milch konsumiert.



Und wir Menschen sind tatsächlich auch die einzige Spezies, die Milch von anderen Tieren konsumiert. Über die schädlichen Wirkungen von Milchprodukten wurden Tausende von Studien durchgeführt. Dabei stehen zwei große Probleme hervor: Schleim und Entzündung. Milchprodukte sorgen dafür, dass der Körper zu viel Schleim absondert, welchen der Körper wiederum durch Auswurf oder Akne versucht loszuwerden. Dieses Übermaß an Schleim führt zu einer Entzündung innerhalb des Körpers, welche dann zu Energiemangel, schlechtem Schlaf und unregelmäßiger Verdauung führt – und sie kann sogar Krankheiten hervorrufen. Wenn die Reduzierung bzw. das Weglassen von Milchprodukten bei Ihnen die Frage aufwirft, ob Sie noch genug Kalzium bekommen, dann sollten Sie in Erwägung ziehen, mehr dunkles, grünes Blattgemüse zu essen – schließlich bekommen die Kühe ihr Kalzium auch von dort! Die Statistik besagt, dass Osteoporose und Hüftbrüche in Ländern mit dem niedrigsten Milchkonsum tatsächlich seltener bzw. fast überhaupt nicht vorkommen.

Auf der Habenseite steht, dass es endlich ein paar wundervolle Milcharten auf pflanzlicher Basis gibt. Die Vielfältigkeit, die von Mandel über Quinoa und Hafer bis zu Kokosnuss reicht, ist ganz erstaunlich, und diese Varianten sind weitaus gesünder als tierische Milch. Als ich meine gesamte Familie auf pflanzliche Milch umstellte, kaufte ich jede Sorte, die ich in die Finger bekam und führte einen Geschmackstest durch, um herauszufinden, wer was bevorzugte. Probieren Sie es aus, es funktioniert!

VERARBEITETE UND ABGEPACKTE LEBENSMITTEL

Genau wie raffiniertes Zucker sind verarbeitete und abgepackte Lebensmittel stark süchtig machend. Und genau wie Zucker und Milchprodukte rufen diese „Junk Foods“ Entzündungen hervor. Das Schlimmste aber ist, dass diese Lebensmittel mit fiesen Zusatzstoffen vollgepumpt sind, die den Geschmack verbessern und die Haltbarkeit verlängern sollen. Bedenken Sie, dass Zusatzstoffe Chemikalien sind und dass darunter freie Radikale sind. Wie wir bereits wissen, schädigen freie Radikale die Zellen. Verarbeiteten Lebensmitteln wurden ihre Enzyme, Vitamine und natürlichen Fasern entzogen, damit sie sich länger halten, aber im Gegenzug richten sie in Ihrem Körper verheerenden Schaden an. Echte, vollwertige Lebensmittel verrotten und zersetzen sich im Lauf der Zeit, wohingegen verarbeitete, „minderwertige“ Lebensmittel über Monate oder sogar Jahre unverändert im Regal bleiben!

Unser Ziel ist es, flexibel zu sein. Ich habe absolut Verständnis dafür, dass wir ein Glas Tomaten- oder Currysoße schnappen, wenn wir in Eile oder erschöpft sind und etwas Schnelles brauchen. Wir müssen das dann einfach mit echten und vollwertigen Lebensmitteln ausgleichen, die dafür sorgen, dass wir uns großartig fühlen.



BUCHWEIZEN – PORRIDGE MIT **PAPAYA** – TOPPING

170 g Buchweizengrütze
480 ml Wasser
120 ml Mandelmilch (oder eine
andere pflanzliche Milch)
1 TL Vanilleextrakt
1 EL Limettensaft

Für das Papaya-Topping

1 große Papaya
abgeriebene Schale von
1 Bio-Limette
½ TL gemahlener Zimt
¼ TL gemahlener Ingwer
¼ TL geriebene Muskatnuss
2 EL roher Honig
2 EL Kürbiskerne

2 Portionen

Auf den ersten Blick mag Ihnen das Rezept kompliziert erscheinen, aber in Wirklichkeit ist es ganz einfach – besonders wenn es darum geht, den Buchweizen-Porridge zuzubereiten. Den Großteil davon können Sie nämlich schon am Vorabend erledigen, was vor allem dann ein Pluspunkt ist, wenn Sie schnell zur Arbeit oder die Kinder zur Schule bringen müssen.

Die Buchweizengrütze mindestens 1 Stunde lang oder über Nacht in 480 ml Wasser einweichen. Anschließend abgießen und gut abspülen. Die eingeweichte Grütze, die Mandelmilch, den Vanilleextrakt und den Limettensaft in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und gründlich pürieren.

Für das Topping die Papaya schälen, in Stücke schneiden und in ein großes Glas oder einen anderen Behälter geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und das Ganze mit einem großen Löffel zerdrücken. Dadurch läuft der Saft aus den Papayastücken. Achten Sie aber darauf, ein paar schöne Stücke ganz zu lassen. Das Glas bzw. den Behälter mit einem Deckel luftdicht verschließen und zum Marinieren in den Kühlschrank stellen, falls Sie die Zeit dazu haben. (Das lässt sich gut am Vorabend vorbereiten.)

Zum Servieren den Porridge in eine Schüssel füllen und mit reichlich Papaya-Topping belegen.

PAPAYAS SIND REICH AN VITAMIN A UND C UND ENTHALTEN DARÜBER HINAUS DAS VERDAUUNGSENZYM PAPAIN, DAS ZUR BEHANDLUNG VON VERDAUUNGSBESCHWERDEN VERWENDET WIRD. ES IST AUCH AUSGEZEICHNET BEI HAUTERKRANKUNGEN, WIE Z.B. AKNE.

WRAPS MIT ROTER BETE, **SCHWARZEM REIS** UND BIRNEN

4 Vollkornweizentortillas
2 große Blätter Römersalat,
halbiert
1 große Birne, geraspelt
Meersalz

Für die Rote-Bete-Paste

2 gekochte Rote Beten, grob
gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 kleine Handvoll frischer
Koriander
1 kleine Handvoll frische glatte
Petersilie
35 g Walnüsse
1 TL Kokosöl
2 TL Apfelessig

Für den schwarzen Reis

240 ml Wasser
100 g schwarzer Reis
½ TL Kümmelsamen
fein geriebene Schale und Saft
von ½ Bio-Limette
35 g Sultaninen
35 g Mandelblättchen, geröstet

Ergibt 4 Wraps

Dieses Rezept mag ich besonders gerne, weil es nicht nur so lecker wie nur irgend möglich schmeckt, sondern auch bei meinen Kindern sehr gut ankommt. Es ist unglaublich einfach, wirklich erstaunliche Lebensmittel zu „verstecken“, die Kinder normalerweise nicht essen würden, und das geht so:

Für die Rote-Bete-Paste alle Zutaten in eine Küchenmaschine werfen, eine Prise Salz hinzufügen und so lange mixen, bis eine schöne Paste entstanden ist. Für später in eine Schüssel umfüllen.

Für den schwarzen Reis die 240 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis, den Kümmel und eine Prise Meersalz hinzufügen. Die Hitze reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis auf niedriger Stufe 20–25 Minuten lang köcheln lassen bzw. so lange, bis alles Wasser aufgenommen wurde, anschließend abkühlen lassen. Den ausgekühlten Reis in eine Schüssel geben, den Limettensaft und die -schale, die Sultaninen und die Mandeln hinzufügen. Alles gut verrühren.

Auf jede Tortilla mittig 2 EL Rote-Bete-Paste geben und mit einem halben Salatblatt bedecken. Darauf ein paar gehäufte Löffel von der Reisfüllung geben. Mit Birnenraspeln bestreuen und die Tortillas zu Wraps zusammenklappen oder -rollen.

BRAUNER REIS IST GUT FÜR UNS, ABER **SCHWARZER REIS** IST SOGAR NOCH BESSER. ER MAG LÄNGER BRAUCHEN, BIS ER GAR IST, ABER WENN SIE AUSREICHEND ZEIT HABEN, NUR ZU! DIE KLEIESCHICHT VON SCHWARZEM REIS ENTHÄLT EINE BETRÄCHTLICH GRÖßERE MENGE AN VITAMIN E, WELCHES DABEI HILFT, DIE ZELLEN VOR FREIEN RADIKALEN ZU SCHÜTZEN.



Verbannen Sie die langweiligen belegten Brote und bereiten Sie stattdessen lieber einmal eine Ladung dieser leckeren Wraps für die ganze Familie zu.

BLUMENKOHL – GOJI – BEEREN – MANDEL – SALAT MIT **KURKUMA** – DRESSING

35 g Goji-Beeren
1 Blumenkohl, in kleine
Röschen zerteilt
2 EL Kokosöl, geschmolzen
Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer Pfeffer
2 kleine rote Zwiebeln, in
Scheiben geschnitten
35 g Mandelblättchen

Kurkuma-Dressing

4 EL Apfelessig
fein geriebene Schale und Saft
von 2 Bio-Zitronen
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
¼ große reife Avocado, geschält
und entsteint
1 EL gemahlene Kurkuma
1 EL roher Honig
1 Prise Meersalz

2 Portionen

Dieses Gericht schmeckt unglaublich gut und ist wohl eines meiner Lieblingsgerichte. Die Salatsoße ist sehr vielseitig und kann genauso gut über eine Ladung gedämpftes oder geröstetes Gemüse geträufelt werden.

Die Goji-Beeren in eine Schüssel mit Wasser legen und ca. 10 Minuten lang einweichen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Blumenkohlröschen im Kokosöl wenden und richtiggehend mit dem Öl einreiben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten lang rösten. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Zwiebelringe darauflegen und weitere 15–20 Minuten lang rösten, bis sie weich sind. Das geröstete Gemüse in eine große Schüssel umfüllen.

Die Mandelblättchen auf einem Backblech im heißen Backofen 3–5 Minuten lang rösten. Die Goji-Beeren abgießen und mit den Mandelblättchen zum gerösteten Gemüse geben.

Alle Zutaten für das Dressing in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer leuchtend orangefarbenen Salatsoße verarbeiten. Den Salat mit dem Dressing servieren und genießen!

KURKUMA IST EIN NATÜRLICHER UND STARKER ENTZÜNDUNGSHEMMER, DER ERWIESENERMASSEN GENAUSO GUT FUNKTIONIERT WIE VIELE ENTZÜNDUNGSHEMMENDE MEDIKAMENTE - NUR OHNE NEBENWIRKUNGEN. STUDIEN LASSEN SOGAR VERMUTEN, DASS KURKUMA DAS FORTSCHRITTEN DER ALZHEIMERKRANKHEIT VERLANGSAMEN KÖNNTE, INDEM ES AMYLOIDABLAGERUNGEN IM GEHIRN ENTFERNT.





MATCHA- KOKOS – EIS

Das ist ein traumhaft üppiges und cremiges Eis ohne tierische Milch oder raffinierten Zucker. Eis aus Grüntee (d.h. Matcha) ist übrigens eine ziemlich beliebte Nachspeise in asiatischen Restaurants. Jetzt können Sie sie ganz leicht zu Hause zubereiten und wissen, dass sehr viel Gutes darin steckt.

- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 2 gefrorene Bananen
- 2 EL Matcha (Grünteepulver)
- 4 Datteln, entsteint
- 4 EL Ahornsirup
- 6 Eiswürfel
- ½ TL Xanthan

2–3 Portionen

Alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und pürieren. Anschließend in einen tiefkühlgeeigneten Behälter mit Deckel füllen und diesen verschließen. Für ein paar Stunden ins Gefrierfach stellen, bis das Eis fest ist.

MATCHA TREIBT DEN STOFF-WECHSEL AN UND VERBRENNT KALORIEN. AUSSERDEM WIRKT ES BERUHIGEND UND ENTSPANNEND.

MINZEIS MIT KAKAOSTÜCKCHEN

Ich liebe Minze über alles: auf meinen Kartoffeln, im Tee, in meinen Smoothies und Suppen und jetzt auch in meinem Eis! Das sollten Sie unbedingt einmal machen, wenn Sie Freunde zum Abendessen da haben, und ihnen dann erzählen, dass es ohne tierische Milch und raffinierten Zucker zubereitet wird. Ihre Gäste werden Sie für immer lieben und um das Rezept anbetteln!

- 2 gefrorene Bananen
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- ½ TL Vanilleextrakt
- 2 Avocados, geschält, entsteint und klein geschnitten
- 8 Tropfen Pfefferminzöl
- 1 kleine Handvoll Spinat
- 8 große frische Minzblätter
- 4 Datteln, entsteint
- 6 Eiswürfel
- 1 große Handvoll Kakaosplitter

4 Portionen

Alle Zutaten bis auf die Kakaosplitter pürieren. Anschließend in einen tiefkühlgeeigneten Behälter mit Deckel füllen und die Kakaosplitter unterheben. Für ein paar Stunden ins Gefrierfach stellen, bis das Eis fest ist.

MINZE IST FANTASTISCH, UM EINE GESUNDE VERDAUUNG ZU FÖRDERN UND DEN MAGEN ZU BERUHIGEN. SIE HILFT, ENTZÜNDUNGEN IM KÖRPER ZU VERRINGERN.

REGISTER

A

- Acai-Beeren 25
 - Grüner Acai-Beeren-Brei 36
- Adzukibohnen 29
 - Tex-Mex-Auflauf mit Adzukibohnen und Quinoa 107
- Ahornsirup 28
- Antioxidantien 11
- Äpfel
 - Gebackener Tofu und Apfel 89
- Apfelessig 23
- Aprikosen, getrocknete 28
- Artischocken
 - Salat aus Puy-Linsen, Artischocken und getrockneten Tomaten 85
- Auberginen
 - Ingwer-Umeboshi-Auberginen 135
 - Spaghetti mit Auberginen-Mandel-Pesto 98
- Avocados
 - Avocado-Hummus 130
 - Avocado-Schokoladen-Lucuma-Mousse 165
 - Chili-Avocado-Mus und Kokosöl auf Roggenbrot 48
 - Radieschen-Avocado-Salat 86
 - Scharfer Kokos-Grünkohl 151

B

- Bananen
 - Bananen-French-Toast 46
 - Mango-Bananen-Blau-beer-Eis am Stiel 173
 - Nüsse und Bananen in Zimt und Kakaobutter 60
- Baobab-Pulver 25
- Basilikum 29
- Birnen
 - Karotten-Birnen-Ingwer-Saft 55
 - Wraps mit Roter Bete, schwarzem Reis und Birnen 80
- Blaubeeren
 - Anti-Depri-Regenbogen-saft 64
 - Blaubeer-Baobab-Soße 41
 - Blaubeer-Spinat-Smoothie 55
 - Cantaloupe-Melonen-Blau-beer-Salat 152
 - Cremiger Frühstücksbrei mit Basilikum und Blaubeeren 42

- Grünkohl-Beeren-Eis 160
- Mango-Bananen-Blau-beer-Eis am Stiel 173
- Mini-Käsekuchen mit Cashewkernen und Blaubeeren 169
- Blumenkohl-Goji-Beeren-Mandel-Salat mit Kurkuma-Dressing 92
- Blütenpollen 25
- Blutorangen-Dressing 84
- Bohnen 16, 27, 29, 30
 - Gemischter Bohnen-Avocado-Clementinen-Salat 144
- Bohnensprossen-Spinat-Gemüse auf Sushi-Art mit Ingwer-Dressing 72
- Brauner Reissirup 32, 170
- Brokkoli
 - Brokkolisalat mit getrockneten Tomaten, Knoblauch und Walnüssen 142
 - Curry mit Pilzen, Brokkoli und Kokosnuss 124
 - Soba-Nudeln mit Brokkoli und Shiitake-Pilzen 104
 - Warmer Hirse-Rote-Bete-Brokkoli-Salat 134
- Brownies, Schwarze-Bohnen- 162
- Buchweizengrütze
 - Buchweizen-Porridge mit Papaya-Topping 39
 - Knuspermüli 36
- Buchweizenmehl 29
- Buchweizennudeln 27
- Bulgur
 - Bulgur-Nori-Sushi 116
 - Gefüllte Paprika 101
- Butter 22, 30

C

- Cannellini-Bohnen 30
- Cantaloupe-Melonen-Blau-beer-Salat 152
- Cashewkerne 30
- Cashewkern-Mais-Suppe 115
- Mini-Käsekuchen mit Cashewkernen und Blaubeeren 169
- Cayennepfeffer 24
- Chia-Samen
 - Eiweiß-Energie-Riegel 66
 - Pfannkuchen aus Chia-Samen und Kokosmehl 41
 - Schokoladen-Chia-Frühstückspudding 51

Chili

- Chili-Avocado-Mus und Kokosöl 48
- Kürbis-Chili-Suppe 126
- Couscous
 - Linse-Couscous-Salat 91
- Cranberrys 32
 - Müsliriegel mit Cranberrys 68
- Cremiger Frühstücksbrei 42
- Curry 122, 124

D

- Datteln 23
 - Müsliriegel mit Cranberrys 68
 - Rohe Schokoladenkekse 165
- Dulce-Flocken 22

E

- Edamame 27
- Eis am Stiel 173
- Eiscreme 158-160
- Eiweiß-Energie-Riegel 66
- Energiekugeln 58
- Erbsen
 - Grüner Erbsen-Hummus 130
- Essig 23

F

- Falafel 79
- Feigen
 - Feigen-Riegel 161
 - Feigen-Spirulina-Happen 67
 - Grünkohlrisotto mit Feigen und Walnüssen 119
- Fenchelsamen 33
- Fette 16
- Fleisch 11
- Freie Radikale 11
- French Toast, Bananen- 46
- Frikadellen 103

G

- Gebackener Tofu und Apfel auf gemischtem grünem Salat und Wakame 89
- Gefüllte Paprika mit Bulgur und Pistazien 101
- Gemischter Bohnen-Avocado-Clementinen-Salat mit Tahina-Dressing 144
- Gemüse 16
- Goji-Beeren 25
 - Karottenkuchen-Energiekugeln mit Goji-Beeren 58
 - Knuspermüli mit Kürbiskernen und Goji-Beeren 36

Granatapfel 76

- Granatapfel-Gurken-Tomaten-Salat 145
- Grüne Bohnen
 - Gemischter Bohnen-Avocado-Clementinen-Salat 144
- Grüner Acai-Beeren-Brei 36
- Grünkohl
 - Grünkohl-Beeren-Eis 160
 - Grünkohlchips 63
 - Grünkohlrisotto mit Feigen und Walnüssen 119
 - Karotten-Birnen-Ingwer-Saft 55
 - Kürbis-Pilz-Grünkohl-Salat 76
 - Scharfer Kokos-Grünkohl 151
- Gurken
 - Granatapfel-Gurken-Tomaten-Salat 145

H

- Haferflocken 20
 - Eiweiß-Energie-Riegel 66
 - Feigen-Riegel 161
 - Matcha-Hafer-Trüffel 56
 - Müsliriegel mit Cranberrys 68
- Hafermilch 28
- Hanfsamen 27, 140
 - Eiweiß-Energie-Riegel 66
- Haselnussbutter 30
- Hefe 32
- Hirse 29
 - Warmer Hirse-Rote-Bete-Brokkoli-Salat 134
- Honig 28
- Hülsenfrüchte 16
- Hummus 130

I

- Ingwer 23
 - Ingwer-Umeboshi-Auberginen 135

K

- Kakao 25, 30
 - Avocado-Schokoladen-Lucuma-Mousse 165
 - Minzeis mit Kakaostückchen 159
 - Nüsse und Bananen in Zimt und Kakaobutter 60
 - Rohe Schokoladenkekse 165
 - Schokoladen-Chia-Frühstückspudding 51
 - Schokoladen-Lucuma-Trüffel 59
 - Super Nussbutter-Törtchen 156
- Kapern 32

Kardamom 122
Karottenkuchen-Energie-
kugeln mit Goji-Beeren 58
Käsekuchen, Mini- 169
Key Lime Pie 166
Kichererbsen 20
Hummus 130
Marokkanischer Kicher-
erbsen-Karotten-Dattel-
Salat 74
Salat aus gerösteten
Kichererbsen und
getrockneten Toma-
ten 83
Knoblauch 24, 33, 142
Knuspermüsli mit Kürbisker-
nen und Goji-Beeren 36
Knusprige Reis-Riegel 170
Kokosblütenzucker 23
Kokos-Mais-Haselnuss-
Salat 137
Kokosmehl 27
Kokosmilch 28
Kokos-Mandel-Quinoa mit
Pflaumenkompott 44
Kokossahne 46
Matcha-Kokos-Eis 159
Minzeis mit Kakao-
stückchen 159
Kokosöl 24
Kombu 30
Korinthen 32
Kräuter 24, 29, 33
Krautsalat 138
Kreuzkümmel 25, 33
Kuchen 156, 162
Kümmelsamen 33
Kürbis
Kürbis-Chili-Suppe 126
Kürbis-Graupen-
Eintopf 100
Kürbis-Pilz-Grünkohl-
Salat 76
Süßer Rhabarber-Apriko-
sen-Quinoa-Eintopf 112
Kürbiskerne 22
Knuspermüsli mit Kürbis-
kernen und Goji-
Beeren 36
Kürbiskern-Quinoa-Hafer-
Muffins 168
Kurkuma 24, 92

L
Leinöl 29
Leinsamen 27, 103
Limetten
Grünkohlchips mit
Limette 63
Key Lime Pie 166
Linsen 20
Linsen-Couscous-Salat 91

Salat aus Puy-Linsen,
Artischocken und
getrockneten Toma-
ten 85
Samtige Rote Linsen auf
Naturreis 123
Lorbeerblätter 29
Lucuma 33
Avocado-Schokoladen-
Lucuma-Mousse 165
Schokoladen-Lucuma-
Trüffel 59

M
Maca 156
Macadamianuss-Pesto 119
Mais
Kokos-Mais-Haselnuss-
Salat 137
Majoran 33
Mandelbutter 22
Mandelmilch 28
Mandeln 22
Super Nussbutter-Törtchen
mit Maca und
Lucuma 156
Mango-Bananen-Blau-
beer-Eis am Stiel 173
Marinierter Tofu mit Mandel-
buttersoße in Vollkornwei-
zentortillas 78
Marokkanischer Kicher-
erbsen-Karotten-Dattel-
Salat mit Paprika-
Dressing 74
Matcha 32
Matcha-Hafer-Trüffel 56
Matcha-Kokos-Eis 159
Meeresalgen 22, 30
Mehlsorten 20, 27, 29
Melonen-Blaubeer-Salat 152
Milch 11, 28, 32
Milchprodukte 11
Mini-Käsekuchen mit
Cashewkernen und
Blaubeeren 169
Minze
Minzeis mit Kakao-
stückchen 159
Ultimativer Superfood-
Salat mit Hanf und
Blaubeeren 140
Muffins 168
Mungobohnen-Eintopf mit
Süßkartoffeln und Granat-
apfel 110
Müsliriegel mit Cran-
berrys 68

N
Nori 22
Bulgur-Nori-Sushi 116
Nudeln 27

Macadamianuss-Pesto auf
Vollkornnudeln 119
Soba-Nudeln mit Brokkoli
und Shiitake-Pilzen 104
Spaghetti mit Auberginen-
Mandel-Pesto 98
Thai-Kokos-Nudeln 120
Nussbutter-Törtchen mit
Maca und Lucuma 156
Nüsse 20, 22, 27, 30
Nüsse und Bananen in
Zimt und Kakaobutter 60

O
Öle 24, 29
Oliven 28
Olivenöl 24
Orangen
Blutorangen-Dressing 84
Oregano 33
Oxidation 11

P
Pak Choi
Thai-Kokos-Nudeln 120
Papaya 39
Paprika, gefüllt mit Bulgur
und Pistazien 101
Paprikapulver 25, 74
Paranüsse 30
Pastinaken- und Süß-
kartoffel-Pommes 150
Perlgraupen 27
Kürbis-Graupen-
Eintopf 100
Pesto 119
Petersilie 79
Petersilien-Smoothie
„Grünes Leuchten“ 55
Pfannkuchen aus Chia-
Samen und Kokos-
mehl 41
Pflaumen
Kokos-Mandel-Quinoa mit
Pflaumenkompott 44
Pilaw mit schwarzem Reis,
Grünkohl, Sonnenblumen-
kernen und roten Trau-
ben 132
Pilze
Curry mit Pilzen, Brokkoli
und Kokosnuss 124
Kürbis-Pilz-Grünkohl-
Salat 76
Pilze auf Dinkeltoast 47
Soba-Nudeln mit Brokkoli
und Shiitake-Pilzen 104
Pinienkerne 27
Pistazien
Gefüllte Paprika mit
Bulgur und Pistazien 101
Pommes 150

Q
Quinoa 20
Kokos-Mandel-Quinoa 44
Kürbiskern-Quinoa-Ha-
fer-Muffins 168
Quinoa und gedünsteter
Rotkohl 139
Süßer Rhabarber-Apriko-
sen-Quinoa-Eintopf 112
Tex-Mex-Auflauf mit
Adzukibohnen und
Quinoa 107
Quinoamehl 29

R
Radieschen-Avocado-
Salat 86
Regenbogensaft 64
Reis 20
Bohnensprossen-Spinat-
Gemüse auf Sushi-
Art 72
Grünkohlrisotto mit Feigen
und Walnüssen 119
Pilaw mit schwarzem Reis,
Grünkohl, Sonnen-
blumenkernen und roten
Trauben 132
Wraps mit Roter Bete,
schwarzem Reis und
Birnen 80
Reismilch 32
Reis-Riegel, knusprige 170
Rhabarber-Apriko-
sen-Quinoa-Eintopf 112
Rohe Schokoladenkekse mit
Chia-Samen 165
Rosenkohl
Superfood-Gericht mit
Sprossen 109
Rosinen 23
Rosmarin 33
Rote Bete
Anti-Depri-Regenbogen-
saft 64
Rote-Bete-Frikadellen mit
Quinoa, schwarzen
Bohnen und Lein-
samen 103
Rote-Bete-Sellerie-Feigen-
Salat 146
Warmer Hirse-Rote-Bete-
Brokkoli-Salat 134
Wildreis-Rote-Bete-
Trauben-Salat mit
Honig-Ahornsirup-Senf-
Dressing 75
Wraps mit Roter Bete,
schwarzem Reis und
Birnen 80
Rotkohl
Krautsalat mit Karotten
und Leinsamen 138

- Quinoa und gedünsteter
Rotkohl 139
- S**
- Salat „Grüne Göttin“ mit
Blutorangen-Dressing 84
- Salate 74–76, 83–87, 90–93,
134, 136–138, 140–149, 151–
153
- Salbei 33
- Salz 32
- Samen 20, 22, 27, 29, 30
- Samtige Rote Linsen auf
Naturreis 123
- Sauerkraut 28
- Scharfer Kokos-Grünkohl mit
Avocado 151
- Scharfes Tofu-Curry mit
Kokosnuss und
Kardamom 122
- Schokolade siehe Kakao
- Schwarze Bohnen 27
- Rote-Bete-Frikadelle mit
Quinoa, schwarzen Boh-
nen und Leinsamen 103
- Schwarze-Bohnen-
Brownies 162
- Schwarz Kohl, Kürbis-
Graupen-Eintopf mit 100
- Senf 23, 29
- Sesamkörner 27
- Shiitake-Pilze 104
- Smoothies 55
- Soba-Nudeln 27
- Soba-Nudeln mit Brokkoli
und Shiitake-Pilzen 104
- Sojamilch 32
- Sonnenblumenkerne 30
- Spargel
- Linsen-Couscous-Salat 91
- Spargel-Brokkoli-Korian-
der-Salat 149
- Spinat
- Blaubeer-Spinat-
Smoothie 55
- Bohnenprossen-Spinat-
Gemüse auf Sushi-
Art 72
- Spirulina 25
- Feigen-Spirulina-
Happen 67
- Superfood-Gericht mit
Sprossen 109
- Suppen 115, 126
- Sushi 72, 116
- Süßer Rhabarber-Aprikosen-
Quinoa-Eintopf 112
- Süßkartoffel
- Pastinaken- und Süß-
kartoffel-Pommes 150
- Süßkartoffel-Petersilien-
Falafel im Weißkohl-
blatt 79
- Zitronen-Süßkartoffel-
Salat 90
- Süßungsmittel 23, 28, 32
- T**
- Tahina 27, 28
- Tamari 29
- Tee siehe Matcha
- Tex-Mex-Auflauf 107
- Thai-Kokos-Nudeln 120
- Thymian 33
- Toast 46–49
- Tofu 30
- Gebackener Tofu und
Apfel 89
- Marinierter Tofu in Voll-
kornweizentortillas 78
- Scharfes Tofu-Curry mit
Kokosnuss und
Kardamom 122
- Tomaten 32
- Soße aus getrockneten
Tomaten, Basilikum und
Avocado 95
- Tortillas 78, 80
- Trauben 132
- Trockenfrüchte 23, 28, 32
- Trüffel 56, 59
- U**
- Ultimativer Superfood-
Salat 140
- Umeboshi-Pflaumen 32
- V**
- Vanille 24
- verarbeitete Lebensmittel 13
- Vollkorngetreide 16, 20, 27,
29
- W**
- Wakame 30, 89
- Walnüsse 22
- Wildreis-Rote-Bete-Trauben-
Salat 75
- Wraps mit Roter Bete,
schwarzem Reis und Bir-
nen 80
- Würzmittel 23, 28, 32
- Z**
- Zimt 24
- Zitronen-Süßkartoffel-Salat
mit Edamame und Son-
nenblumenkernen 90
- Zucchini-Spaghetti 95
- Zucker 14

DANKSAGUNG

Diese ganze Sache musste ja irgendwo anfangen, stimmt's? Und die Reise hierher begann mit dem Start meines Lebensmittel-Blogs und ein paar sehr amateurhaften Fotos! Deshalb muss ich mich bei meinem geliebten Ehemann Luke bedanken, und zwar nicht nur dafür, dass er die Kamera übernommen und SO viel bessere Fotos gemacht hat, sondern auch für die Geduld, die er mir und meinen „verrückten Ideen“ im Laufe der Jahre entgegengebracht hat. Mein Dank geht auch an John und Caroline Sandwich, meine Schwiegereltern, für die unermüdliche Unterstützung, Großzügigkeit und Liebe, die sie ihrer sehr amerikanischen Schwiegertochter gezeigt haben.

Manchmal ist es hart, die eigene Mutter nicht um sich zu haben (sie lebt in den Vereinigten Staaten). Deshalb möchte ich mich auch bei Susan Benn bedanken, die ich manchmal als meine Ersatzmutter bezeichne. Vielleicht hat unsere Verbundenheit ihre Ursache darin, dass wir beide aus dem amerikanischen mittleren Westen stammen, aber sie wächst weiterhin mit jeder Margherita und mit jeder Umarmung, die mir sagt: „Du schaffst das!“

Danke an Sarah Thompson, Briony Newman und Andrea Urquidí, meine Yoginis. Yoga bedeutet „Vereinigung“, und vereint sind wir – nicht nur im Yoga, sondern auch in Freundschaft.

Und dann gibt es da diese Freundin, die von Anfang an da war. Die eine, die alles gesehen hat und – nach zusammen-
genommen 8 Kindern – immer noch da ist. Vielen Dank, Ruth Sturgeon, dafür, dass du die beste Verabredung bei unse-
ren gemeinsamen „Ausgeh-Abenden“ bist, bei denen 4 Stunden im „Eight over Eight“ immer noch nicht ausreichen,
um uns auf den neuesten Stand zu bringen.

Und ich bin mir nicht einmal sicher, ob es dieses Buch hier jetzt geben würde, wenn ich Dich, Marissa Hermer, nicht auf
dieser verrückten Achterbahnfahrt getroffen hätte, die wir beide gerade zusammen unternehmen. Vielen Dank also
dafür, dass Du mich meiner wundervollen Agentin, Charlotte Robertson, vorgestellt hast, die bei unserem ersten
gemeinsamen Treffen sagte: „Ja, Sie haben das gewisse Etwas. Wir ziehen los und holen es.“ Und das taten wir. Wir
fanden Céline und Jane bei Quadrille, die „es“ haben. Von diesem ersten gemeinsamen Treffen an habt Ihr beide an
mich geglaubt und dafür bin ich Euch für immer dankbar.

Dieses Buch ist genauso, wie ich es mir vorgestellt habe. Es sieht genauso aus, wie ich es wollte, und dafür bedanke ich
mich bei Nikki Ellis für die perfekte Gestaltung, bei Yuki Sugiura für die traumhaften Fotografien und bei Iris Bromet
dafür, dass sie genau die richtigen Requisiten gefunden hat, um die Lebensmittel in Szene zu setzen.

Die Seite 5 beginnt damit, dass ich dieses Buch meinen vier Kindern widme, und so erscheint es mir nur zu passend,
das Buch mit ihnen auch enden zu lassen. Emma, Jack, William und Nestor – allein der Gedanke an Euch zaubert mir
jedes Mal unter Garantie ein Lächeln aufs Gesicht.

