

DARMGESUND

ERNÄHRUNGSPLAN MIT ÜBER 100 REZEPTEN
FÜR GESUNDHEIT UND VITALITÄT



Vicki Edgson · Adam Palmer

AT VERLAG





Vicki Edgson
Adam Palmer

DARMGESUND

ERNÄHRUNGSPLAN MIT ÜBER 100 REZEPTEN
FÜR GESUNDHEIT UND VITALITÄT

Auf der Grundlage des Gesundheitsprogramms
von Elaine Williams und Stephanie Moore, Grayshott Spa

Fotografiert von Lisa Lindner

AT Verlag

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »GutGastronomy« 2015 bei Jacqui Small LLP, Aurum Press, London, erschienen. Text-Copyright © 2015 Grayshott Spa, Vicki Edgson und Adam Palmer; Grayshott Health Regime Copyright © 2015 Elaine Williams und Stephanie Moore; Fotos und Gestaltung © 2015 Jacqui Small.

Aus dem Englischen übersetzt von Barbara Buchwalter

© 2015

AT Verlag, Aarau und München

Fotos: Lisa Lindner

Grafische Gestaltung: Maggie Town

Satz: AT Verlag

Printed in China

ISBN 978-3-03800-871-2

www.at-verlag.ch

Die verwendeten Symbole:

-  Rezepte für die 1. Phase:
Regeneration und Heilung des Darms
-  Rezepte für die 2. Phase:
Aufbauphase und dauerhaft darmgesunde Ernährung



Inhalt

- 7 Vorwort: Der Weg zu wahrer Gesundheit
- 10 Einleitung
- 12 Wie der Körper funktioniert
- 16 Wissen, was man isst
- 18 Die Nahrungsmittelgruppen
- 38 Fermentierte Nahrungsmittel
- 44 Proteinreiche Fastenbrühen
- 48 So funktioniert der Darm-Ernährungsplan
- 50 So geht es weiter

- 55 Frühstück und kleine Gerichte
- 93 Suppen
- 116 Hauptgerichte
- 168 Gemüsebeilagen
- 194 Salate
- 220 Für besondere Anlässe

- 246 Rezept- und Zutatenverzeichnis
- 248 Bezugsquellen
- 248 Dank







Vorwort: Der Weg zu wahrer Gesundheit

In den letzten Jahrzehnten zeigen Ärzte, pharmazeutische Industrie und Lebensmittelindustrie ebenso wie Menschen überall auf der Welt ein zunehmendes Interesse an der Prävention und Erhaltung der Gesundheit. Dieses Interesse lässt sich an den vielfältigen Ernährungsempfehlungen, der gesteigerten Bedeutung der körperlichen Fitness und des persönlichen Erscheinungsbilds ablesen. Sowohl staatliche Institutionen des Gesundheitswesens wie auch die Privatwirtschaft wenden enorme Summen auf, um uns durch Veröffentlichungen, Empfehlungen und Werbung nahezubringen, was wir essen und welche körperliche Betätigung wir pflegen sollen; zugleich warnen sie uns vor den verheerenden Folgen, die uns drohen, wenn wir nicht auf all die (selbsternannten) Experten hören, deren Heil- und Wundermittel uns helfen sollen, einen gesünderen, fitteren und schöneren Körper zu bekommen.

Die übertriebenen Erfolgs- und Glücksverheißungen der verschiedenen Diäten beobachten viele mit wachsender Skepsis. In den allermeisten Fällen liefern sie keine nachhaltigen Ergebnisse, besonders wenn sie auf zunehmend seltsamen Kombinationen von zum Teil exotischen Nahrungsmitteln, Ernährungsvorschriften und unmöglich einzuhaltenden Diätplänen beruhen. Diese werden einer ständig steigenden Zahl von Menschen schmackhaft gemacht, die verzweifelt nach Erfolg suchen, aber von der Wirklichkeit unweigerlich enttäuscht werden, sowohl von dem, was man ihnen verkauft, als auch von ihrer eigenen Unfähigkeit, die versprochenen utopischen Ergebnisse zu erzielen. Bei einer transparenteren, sachlicheren und vernünftigeren Herangehensweise wäre für alle Interessierten offensichtlich, dass die meisten der angebotenen Lösungen schlicht und ergreifend eine Verschwendung von Geld und Zeit sind. Wie dem auch sei, es gibt tatsächlich wirksame Lösungen, erarbeitet von Fachleuten, deren Erfahrung für ehrliche und zuverlässige Resultate bürgt.

Angesichts der Symptome und Folgen unseres modernen Lebensstils gilt heute die Überzeugung, dass dem Verdauungstrakt und insbesondere dem Darm eine Schlüsselrolle für eine nachhaltige Gesundheit und Gesunderhaltung zukommt. Bereits Hippokrates, der Begründer der wissenschaftlichen Medizin (460 bis 370 v. Chr.), sagte: »Alle Krankheiten beginnen im Darm.«

Durch eine wissenschaftlich fundierte Ernährungsweise, falls nötig begleitet von therapeutischer Behandlung und Kräuternanwendungen, kann und muss Gesundheit sozusagen von innen nach außen entstehen; die empfohlene Ernährung, die auch die Grundlage dieses Buches bildet, basiert auf einem naturheilkundlich begründeten Ansatz zur Darmreinigung und zur Wiederherstellung eines ausgeglichenen, gut funktionierenden Verdauungssystems. Der entscheidende erste Schritt auf dem Weg zu nachhaltiger Gesundheit besteht darin, die fein austarierten komplexen Vorgänge des Verdauungssystems zu verstehen. Das hier vorgelegte Programm hat sich in der Praxis vielfach bewährt, ist erfolgreich und, was noch wichtiger ist, es wirkt nachhaltig – und das ist der Schlüssel zum Erfolg. Viele Menschen kennen das wundervolle Gefühl nach erfolgreich bestandener Diät oder Kur, nur um danach sofort wieder in ihre alte Routine zu verfallen. Auf sich allein gestellt,

schaffen sie es nicht, sich an das vorgeschriebene Ernährungs- oder Übungsprogramm zu halten, und dadurch wird alles Erreichte bald wieder zunichte gemacht.

Das strukturierte Gesundheitsprogramm, das diesem Buch zugrundeliegt, beruht auf fünfzig Jahren Erfahrung in klinischer Forschung und Praxis. Obwohl es keine universelle Patentlösung oder Heilung für Übergewicht, Fettleibigkeit, Diabetes und all die Belastungen des modernen Lebens gibt, hat sich gezeigt, dass der hier beschriebene Ansatz funktioniert, dass er machbar und von nachhaltigem Erfolg gekrönt ist.

Eines unserer ersten und wichtigsten Anliegen war, der falschen Vorstellung vieler Menschen von der Notwendigkeit des »Entgiftens« und einer dazu unumgänglichen spartanischen und drastischen Diät zu begegnen. Nach unserer Auffassung ist dies ein Irrtum. Da die Anforderungen des modernen Lebens – mit anhaltendem Stress, Überarbeitung, Übermüdung, exzessivem Sport – den Organismus oft völlig auslaugen, besteht viel eher das Bedürfnis nach Nahrung, das heißt nach wahrhaft nährender und aufbauender Kost als nach Entgiftung und Reinigung durch Verzicht und Einschränkung. Eine der einschneidenden Folgen des modernen Lebensstils ist ein geschwächtes Verdauungssystem; deshalb steht dieses im Mittelpunkt unseres Programms, das sich auf die Darmgesundheit als Weg zu wahrer Gesundheit konzentriert.

Wir wollen den Menschen nicht nur zeigen, wie sie ihre Gesundheit wiedergewinnen und ihren Körper mit richtigem Essen (er)nähren können, sondern auch, dass der Verzehr bestimmter Nahrungsmittel von selbst die Darmreinigung unterstützt und fördert. So können wir mit voller Überzeugung den Verzehr von köstlichen Nahrungsmitteln empfehlen, die zugleich genussvoll sind und heilend wirken. Dazu gehören zum Beispiel hochwertiges rotes Fleisch (einschließlich des Fetts) von Tieren aus Weidehaltung, Fisch, Eier, fermentierte Lebensmittel, Butter, Rahm (Sahne), Nüsse, Avocado und eine bunte Auswahl an biologisch gezeugtem Gemüse.

Bei diesem Ernährungsplan lassen sich zum Teil bereits nach einer Woche objektiv messbare Verbesserungen des Gesundheitszustands feststellen, etwa bei maßgeblichen Indikatoren wie Blutzucker, Cholesterin, Triglyzeriden und Gamma-GT-Wert. Während diese objektiv messbaren Ergebnisse vor allem die Ernährungsspezialisten und Mediziner begeistern, freuen sich die Anwenderinnen und Anwender am unerwarteten Gewichtsverlust, zumal Körperfett und nicht Muskeln abgebaut werden. Dies bestätigt zugleich die schon lange von uns vertretene Ansicht, dass nicht Gewichtsverlust das primäre Ziel ist, sondern dass dieser sich meist von selbst ergibt, wenn der Körper gesund und im Gleichgewicht ist. Unter- oder Übergewicht sind letztlich ein Zeichen eines tieferliegenden Problems. Wenn man dieses Problem löst, erreichen die Menschen meist von selbst ein gesundes Körpergewicht.

Wir hoffen, dass Sie als Leserinnen und Leser dieses Buches viel Freude und Erfolg mit unserem Ernährungsplan und mit den köstlichen und wahrhaft nährenden Rezepten von Adam Palmer haben. Genießen Sie Ihre überbordende Gesundheit!

Simon Lowe, Elaine Williams und Stephanie Moore
Grayshott Spa, Surrey, England



Einleitung

Der hier vorgeschlagene Darm-Ernährungsplan ist keine Diät, sondern eine Ernährungsweise, die in den letzten Jahren auf der Grundlage intensiver Forschung entwickelt wurde. Sie basiert auf soliden naturheilkundlichen Grundsätzen, die mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen untermauert wurden. Sie wurde von Hunderten von Menschen ausprobiert und zeigte, wie wichtig es ist, gut zu essen – und zwar jeden Tag. In einer Welt, in der man sich immer häufiger fragt, wo die Nahrung herkommt, wie sie angebaut oder gezüchtet wurde, war es nie wichtiger als jetzt, sich dafür zu interessieren, was man isst.

Die Grundprinzipien des Darm-Ernährungsplans sind auf der gegenüberliegenden Seite aufgelistet. Sie geben Ihnen eine Übersicht und sollen Sie dazu ermutigen, aus einer größeren Auswahl gesunder Lebensmittel auszuwählen, anstatt tagaus, tagein an denselben gewohnten Nahrungsmitteln festzuhalten. Die Quintessenz des Plans ist, dass es für Gaumen und Verdauungsapparat am besten ist, ganz verschiedene saisonale Nahrungsmittel (vorzugsweise aus regionaler Produktion) zu essen.

Die Reinigung und Regeneration des Verdauungssystems ist der Schlüssel zu einer nachhaltigen Gesundheit. Genauso regelmäßig wie wir die Zähne putzen und die Haare waschen, sollten wir auch unser Verdauungssystem pflegen. Es ist Teil des parasympathischen Nervensystems, das heißt, dass es wie die Atmung oder der Herzschlag eine der Körperfunktionen ist, die rund um die Uhr, sieben Tage die Woche selbsttätig funktioniert. In jüngerer Zeit wurde jedoch nachgewiesen, dass ein regelmäßiger zeitlich beschränkter Verzicht auf Nahrung – auch Intervallfasten genannt – neben anderen langfristigen Vorteilen dem Verdauungssystem ermöglicht, sich selbst zu heilen und zu regenerieren. Wenn das Intervallfasten über mehrere Monate praktiziert wird, hilft es auf natürliche Weise den Blutdruck zu senken, das schädliche LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein) zu reduzieren und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Dies können Sie zusammen mit dem Darm-Ernährungsplan erreichen, indem Sie sich zwei (nicht aufeinanderfolgende) Wochentage aussuchen, an denen Sie die Nahrungsaufnahme einschränken. An diesen Tagen essen Sie abends einen Teller Hühner- oder Rinderbrühe, für welche die Karkassen oder Knochen mehrere Stunden ausgekocht wurden, um ein Maximum an wertvollen Nährstoffen aus ihnen herauszulösen (siehe Seite 44). Dies ist das letzte Essen, das Sie vor dem Schlafen zu sich nehmen, bis zum Mittagessen am nächsten Tag. Diese »Reinigung« ist ganz einfach machbar; sie entlastet und setzt Energie frei, die sonst für die Verdauung benötigt würde. Der Verdauung eine Pause zu gönnen bedeutet, dass diese Energie im Körper an einer anderen Stelle verwendet werden kann.

Der hier vorgeschlagene Ernährungsplan ist sehr wirkungsvoll und hat in vielen Fällen zu ganz erstaunlichen Ergebnissen geführt. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, wie er funktioniert und wie Sie ihn in die tägliche Praxis umsetzen können. Probieren Sie danach die köstlichen Rezepte aus; sie zeichnen sich alle durch einen besonders hohen Nährwert aus und entsprechen den auf der gegenüberliegenden Seite beschriebenen Grundprinzipien.

Die 10 Grundprinzipien des Darm-Ernährungsplans

- 1 Die Darmgesundheit hängt entscheidend von einer gesunden Darmflora ab, die wiederum unsere Immunabwehr maßgeblich beeinflusst. Herzstück des Darm-Ernährungsplans ist die Herstellung einer gesunden Darmflora.
- 2 Zur Stärkung der Darmflora ist die regelmäßige Aufnahme fermentierter Nahrungsmittel wichtig. In unserem Ernährungsplan ist dies vor allem fermentiertes Gemüse, das viele gesunde Probiotika und Präbiotika enthält (unverdauliche Nahrungsbestandteile).
- 3 Vermieden werden Getreide, die meisten Hülsenfrüchte sowie einige Gemüsesorten, je nach ihrer Molekularstruktur und wie sie physiologisch abgebaut werden. Aus demselben Grund werden Milchprodukte weggelassen, da Lactose für ein sich regenerierendes Verdauungssystem zu komplex ist.
- 4 Nehmen Sie jeden Tag gesunde Fette zu sich; sie enthalten Nährstoffe und haben entzündungshemmende Eigenschaften.
- 5 Qualitativ hochwertiges Protein ist bei jeder Mahlzeit wichtig. Dabei ist tierisches Protein pflanzlichem vorzuziehen, da es vom Körper leichter abgebaut und umgesetzt werden kann.
- 6 Fleisch sollte möglichst von Tieren aus biologischer Weidhaltung stammen. Dieses Fleisch ist reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und enthält weniger Antibiotika, die den nützlichen Mikroorganismen im Verdauungstrakt schaden.
- 7 Obst und Gemüse sollten aus biologischem Anbau stammen, bei dem auf das Spritzen mit den für den Darm besonders schädlichen antibakteriellen Wirkstoffen und Pestiziden verzichtet wird.
- 8 Als Salat gegessenes Gemüse sollte immer blanchiert werden. Durch das Blanchieren wird die Zellulosestruktur aufgebrochen, wodurch im Darm die Nährstoffe leichter herauszulösen sind.
- 9 Alle Nüsse, Sprossen und Hülsenfrüchte müssen vor dem Verzehr 24 Stunden eingeweicht werden. Dadurch werden Enzymhemmer eliminiert, die die Verdauungsfunktion schwächen könnten.
- 10 Vermeiden Sie Alkohol, solange Sie dem Ernährungsplan folgen, da die entzündungshemmende Wirkung eines der Ziele ist. Alkohol wirkt sich auf Entzündungen aus wie Benzin, das man ins Feuer gießt.



Wie der Körper funktioniert

Heute ist es in der Schulmedizin wie auch in der Naturheilkunde eine allgemein anerkannte Tatsache, dass die meisten Krankheiten im Darm beginnen und auch von dort aus geheilt werden können. Ein berühmter Ausspruch von Hippokrates lautet: »Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.« Dieses Buch betrachtet das gesamte Verdauungssystem vom Mund bis zum Darm und widmet sich allen Aspekten, die zu seiner Verbesserung und Optimierung beitragen.

Die richtige Nahrung

Bewusst einkaufen

Frisches Essen sorgfältig auszuwählen und darauf zu achten, woher es kommt, ist ebenso wichtig wie Proteine und Kohlenhydrate in ausgewogener Form zu sich nehmen. Vieles von dem, was wir essen, wird in Massenproduktion hergestellt und im Supermarkt gekauft. Dabei spielen die saisonale Verfügbarkeit und wie die Tiere gehalten oder das Gemüse angebaut wurde, nur eine geringe Rolle. Daher empfehlen wir Ihnen, lokale Märkte aufzusuchen und die der jeweiligen Jahreszeit entsprechenden, natürlich gereiften und aus ethisch korrekter Produktion stammenden Nahrungsmittel zu kaufen.

Tiere aus Weidehaltung sind entspannter und weniger gestresst als solche aus Massentierhaltung, und das überträgt sich direkt auf das Produkt, das wir essen. Hühner aus intensiv bewirtschafteten Betrieben, die doppelt so viele Eier legen, als es ihnen natürlicherweise entspricht, produzieren weniger hochwertige Eier als freilaufende Hühner, da die Nährstoffe nicht genügend Zeit zum Reifen haben.

Aufmerksam essen

Nehmen Sie sich Zeit, Essen frisch zuzubereiten, das Ihren Körper nährt und Ihren Appetit befriedigt. Achten Sie darauf, wie viel Zucker in fertig verarbeiteten Lebensmitteln enthalten ist – er beeinflusst die Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse, was wiederum das Verlangen nach zusätzlichem Zucker steigert. Wenn man frisches Essen in ausgewogener Form zu sich nimmt, liefert dies alle notwendigen Nährstoffe, ohne dass man zusätzlichen Zucker für Energie oder Kraft benötigen würde.

Aufmerksam essen heißt auch, ausreichend Zeit und eine ruhige Umgebung zum Essen zu haben. Kauen Sie die Nahrung sorgfältig und lernen Sie zu

merken, wann Sie genug gegessen haben und satt sind. Der Magen meldet dem Gehirn, sobald er ausreichend Nahrung aufgenommen hat.

Das Richtige essen

Die steigende Zahl von Krankheiten und die zunehmende Fettsucht in westlichen Ländern zeigt, wie schädlich verarbeitete Lebensmittel und stark gesüßtes Essen für die Verdauung und, als Folge davon, für die Gesundheit sind. Sie müssen Proteine und Fett zu sich nehmen, um Körper und Geist zu nähren und für ein gesundes Verdauungssystem zu sorgen, das die Nahrung in effizienter Weise aufnimmt und wieder ausscheidet. Im Folgenden erfahren Sie auch, welche Nahrungsmittel Sie vermeiden sollten und warum. So können Sie erkennen, welche Nahrungsmittel gesund sind und welche Sie bevorzugt essen sollten.

Wie Stress die Verdauung beeinflusst

Stress oder Belastungen kommen im Körper in verschiedenen Formen vor und haben dann eine hormonale Wirkungskaskade zur Folge. Mögliche Ursachen sind:

Aufgenommene Substanzen: Medikamente und/oder Freizeitdrogen, Alkohol, zu viel Koffein, Zucker und Süßstoffe, verarbeitete Lebensmittel, Geschmacksverstärker, künstliche Farbstoffe, Fungizide, Pestizide und Wachstumshormone in der Nahrung.

Schwermetalle: Quecksilber- und Amalgamfüllungen in Zähnen, Metallstifte oder Platten aufgrund von Frakturen in Knochen oder Gelenken, Körperpiercing.

Umwelteinflüsse: Umweltverschmutzung, schlechte Lüftung, Klimaanlage, Flugreisen, Bildschirmstrahlung, Dehydrierung.

Die Funktionsweise des Verdauungssystems

Im **Mund** beginnt die Verdauung mit der Produktion von Ptyalin, einem Verdauungsenzym, das bereits beim ersten Gedanken an Essen, durch dessen Duft oder Anblick produziert wird. Für eine gute Verdauung ist gutes Kauen entscheidend. Bis der Bissen Essen im Magen ankommt, sollte er so weit zerkleinert sein, dass er einer dicklichen Flüssigkeit ähnelt.

Im **Magen** wird durch die verschiedenen Muskelgruppen der Nahrungsbrei (ähnlich wie die Wäsche in der Waschmaschine) gedreht, gewälzt und weiter aufgebrochen, um zu gewährleisten, dass die verschiedenen Nahrungskomponenten im Dünndarm und im Dickdarm aufgenommen werden können. Der Magen ist die einzige stark saure Umgebung im Verdauungstrakt, mit einem pH-Wert zwischen 1,2 und 4,5 (der pH-Wert gibt an, wie sauer oder basisch eine Substanz ist; ein pH-Wert von 7 ist neutral); Voraussetzung ist, dass der Magen ausreichend Salzsäure und Proteasen (Enzyme zur Aufspaltung der konzentrierten Proteine) absondert. Die Säure sorgt auch dafür, dass schädliche Bakterien, die sich eventuell im Essen befinden, neutralisiert und abgetötet werden.

Die **Bauchspeicheldrüse** hat zwei Funktionen:
Verdauungsfunktion: Freisetzung der Verdauungsenzyme Protease (für Proteine), Amylase (für Kohlenhydrate) und Lipase (für Fette), um die Verdauung im Dünndarm zu unterstützen.
Hormonproduktion: Produktion von Insulin, das den Blutzuckerspiegel reguliert und meldet, wenn man genug gegessen hat, indem es Glukose (das Endprodukt der Verdauung) zum Gehirn und zu den Muskeln transportiert. Außerdem Produktion von Leptin, das dem Gehirn ebenfalls meldet, wenn man genügend gegessen hat. Diese Hormone arbeiten Hand in Hand; sie teilen dem Gehirn mit, wann genügend Nährstoffe aufgenommen sind, um Körper und Gehirn zu ernähren.

Die **Leber** produziert Gallensalze, die mit Gallenflüssigkeit aus der Gallenblase zusammentreffen und gemeinsam Fette aus der aufgenommenen Nahrung emulgieren oder aufbrechen. Durch Verwendung der richtigen Fette erhält der Körper nährstoffreiche Verbindungen, die für das richtige Funktionieren von Gehirn und Nervensystem sowie für die Herstellung von Hormonen lebenswichtig sind.

Der **Dünndarm** ist der erste Teil des Verdauungssystems, der tatsächlich wichtige Nährstoffe aufnimmt. Diese sind aus einer Kombination von Einfachzuckern mit Proteinen tierischer Herkunft und essenziellen Fetten entstanden. Einfachzucker sind die einfachste Form von Kohlenhydraten, die in Gemüse und Obst enthalten sind und am leichtesten zu verdauen sind (siehe Seite 24–28). Proteine tierischer Herkunft beziehen wir aus Fleisch, Geflügel und Milchprodukten, essenzielle Fette sind in Fisch, Nüssen und Samen enthalten. Neunzig Prozent aller Nährstoffe werden durch den Dünndarm aufgenommen, wo Milliarden von fingerähnlichen Gebilden, die Zotten, die Resorptionsfläche der Darmschleimhaut vergrößern.

Der **Dickdarm** ist nur dann gesund und leistungsfähig, wenn alle anderen Verdauungsorgane gut funktionieren und wenn seine Peristaltik funktioniert (die rhythmische Muskelbewegung, die die Fäkalien zur Ausscheidung durch den Dickdarm schiebt), um Verstopfung zu verhindern. Hier geschieht die Resorption der noch verbleibenden Nährstoffe (10 Prozent). Voraussetzung sind aber ausreichend Ballaststoffe in der Nahrung, um eine regelmäßige Darmbewegung sicherzustellen und zu verhindern, dass Abfallstoffe durch die Darmwand aufgenommen werden.

Emotionale Faktoren: Scheidung, Verlust eines geliebten Menschen, Arbeitslosigkeit, postnataler Stress, Ärger, Schmerz, Verstimmung, Angst, Einschüchterung und Mobbing, finanzielle Sorgen, Schulden.

Das Hormon Cortisol, das als Antwort auf einen Stressfaktor, sei es auf körperlicher oder seelischer Ebene, von den Nebennieren (sie liegen oberhalb der Nieren) ausgeschüttet wird, hat mit der sogenannten Kampf- oder Flucht-Reaktion aus der Frühzeit der menschlichen Entwicklung zu tun. Dem urzeitlichen Jäger diente die Ausschüttung hoher Konzentrationen an Cortisol dazu, dass er schneller und weiter rennen konnte und seine Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit geschärft wurden, um ihm das Leben zu retten oder die nächste Mahlzeit zu sichern. Im Anschluss daran folgte eine Phase, in der die Cortisol-Ausschüttung absank und sich der Frühmensch entspannte, aß und schlief, wobei sich seine Muskeln erholen konnten.

Cortisol ist für uns immer noch lebenswichtig; es löst jede körperliche Bewegung aus und regt unser Gehirn an, aber es sollte nicht permanent, sondern nur in Intervallen und phasenweise produziert werden. Heutzutage läuft die Cortisol-Ausschüttung aber oft ständig. Die Nebennieren, die das Cortisol ausschütten, überarbeiten sich und sind mit Nährstoffen unterversorgt, vor allem wenn reichlich Koffein, Fast-Food und Softdrinks konsumiert werden, um unter Stress weiter funktionieren zu können, anstatt auf unseren Körper und unser Gefühl hören, wenn wir erschöpft sind. Dieser Zustand kann zu erhöhtem Blutdruck, Herzerkrankungen, Angstgefühlen und Panikattacken führen. Diese Art von Stress kann auch ein wesentlicher Faktor für Entzündungszustände, vor allem im Darm sein, wo Blähungen, Winde, Verstopfung, Schmerzen und Beschwerden für sehr viele Menschen zur Normalität geworden sind. Ein hoher Cortisol-Spiegel beeinträchtigt zudem sowohl

die Verdauungsfunktion als auch das Sättigungsgefühl nach dem Essen. Wenn Sie daher lernen, langsam und aufmerksam zu essen (siehe Seite 12), können Sie solche Probleme entscheidend verringern und so eine optimal arbeitende Verdauung ermöglichen.

Warum Antioxidantien so wichtig sind

Antioxidative Nährstoffe schützen uns vor Zellschäden durch Verschleiß, durch den körpereigenen Metabolismus und Stressfaktoren jeglicher Art. Sie schützen vor einer vorzeitigen Alterung von Haut, Gehirn und Herz und vor dem Nachlassen von Vitalität und Energie. Antioxidative Vitamine und Mineralien finden wir in vielen intensiv farbigen Lebensmitteln, vor allem in Gemüse und Beeren. Idealerweise sollten sie aus biologischem Anbau stammen, damit die in der Haut oder Schale von vielen Früchten oder Gemüsen enthaltenen Salvestrole nicht durch chemische Rückstände belastet sind. Salvestrole sind pflanzliche Substanzen, denen eine Anti-Krebs- und Anti-Aging-Wirkung nachgesagt wird; sie sollen Krebszellen neutralisieren können, ohne die umliegenden gesunden Zellen zu schädigen.

Tierische Proteine liefern reichlich Antioxidantien, wie die Spurenelemente Zink und Selen, die zum Schutz der Organe, zum Beispiel von Schilddrüse, Leber und Haut lebenswichtig sind.

Pflanzliche Proteinlieferanten wie Nüsse, Samen und deren Öle sowie Linsen sind ebenfalls gut, aber sie enthalten nicht alle neun essenziellen Aminosäuren wie die tierischen Proteine. Pflanzliche Proteine enthalten jedoch in gleichem Maße Vitamine und Mineralien, während tierische Proteine mehr Mineralien enthalten. Antioxidantien verstärken sich wechselseitig in ihrer Wirkung. Viele der Lebensmittel, die in unserem Ernährungsplan aufgeführt sind, enthalten die wichtigsten antioxidativen Nährstoffe.

Das Gehirn füttern

Mehr als 80 Prozent dessen, was wir essen, dient der Versorgung des Gehirns, dann erst werden die übrigen Organe versorgt. Sich im Kopf benebelt oder müde fühlen deutet meist darauf hin, dass wir mehr frische, nährstoffreiche Nahrung zu uns nehmen sollten. Sobald Sie dieses Ernährungsprogramm mindestens drei Wochen lang durchgeführt haben, werden Sie sich im Kopf wacher und im Körper energiegeladener fühlen.

Die wichtigsten Antioxidantien

Vitamin A (auf tierischer Basis): in Rindfleisch, Lamm, Kalbsleber und Nieren.

Beta-Carotin (pflanzliche Basis des Vitamins A): in Kirschen, allen Beeren, Karotten, Roter Bete, Rotkohl, Auberginen, Tomaten (rote und orange).

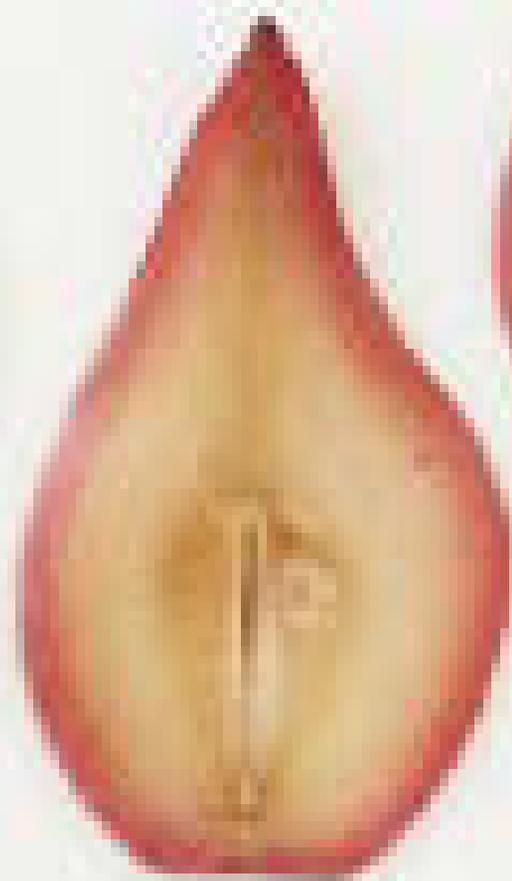
Vitamin C: in Paprika, Kiwi, Brokkoli, Kohl, Mangold, Spinat, Erbsen, Tomaten, Zitrusfrüchten und Papaya.

Vitamin E: in Avocado, Sesamsamen, Chia-Samen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen, in allen Nüssen und ihren Ölen.

Selen: in Garnelen, Sardinen, Lachs, Jakobsmuscheln, Kabeljau, Huhn, Truthahn, Lamm, Rindfleisch, Cashews, Macadamianüssen, Walnüssen, Paranüssen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen.

Zink: in Schalentieren, einschließlich Austern, Muscheln und Garnelen, Eiern, Rindfleisch, Lamm, Rehfleisch, Huhn, Ente, Pekannüssen, Walnüssen, Mandeln, Pilzen und Kakao.

Glutathion (das primäre Antioxidans, das die anderen Antioxidantien regeneriert): in Avocado, Spargel, Zwiebeln, Knoblauch, Spinat, Brokkoli und grünem Blattgemüse, in Äpfeln, Kurkuma, rotem Fleisch, Huhn, Eiern und fermentierter Milch (nur in der Folgephase P+).





Frühstück
und kleine Gerichte



P Chia-Müsli

Dieses Müsli ist eine glutenfreie Alternative zum traditionellen Hafermüsli. Die kleinen Samen der Chiapflanze, eine Art aus der Gattung der Salbei, sind ein richtiges »Superfood«, reich an Omega-3-Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen und Antioxidantien. Die Kombination aus dem Protein der eingeweichten Chia-Samen und der Cashewkerne, vermischt mit Beeren, die ebenfalls reich an Antioxidantien sind, sorgt für ein gesundes und leckeres Power-Frühstück.

Für 4 Portionen

70 g Chia-Samen
½ TL Zimt, Muskat und
Nelkenpfeffer, gemischt
2 TL flüssiger Honig
300 ml Wasser
200 g roter Apfel, ungeschält,
entkernt, ½ cm groß gewürfelt
150 g Birne, ungeschält, entkernt,
½ cm groß gewürfelt
100 g Cashewkerne, über Nacht
in Wasser eingeweicht
1 große Handvoll Blaubeeren
1 Handvoll Himbeeren
2 Erdbeeren, halbiert
abgeriebene Orangenschale
zum Bestreuen

Chia-Samen, Gewürzmischung, Honig und Wasser in einer Schüssel vermischen, gut umrühren und 5 Minuten ziehen lassen. Die Apfel- und Birnenwürfel mit den Cashewkernen mischen, dann die Chia-Samen-Mischung unterheben. Auf 4 Gläser verteilen, mit Blaubeeren, Himbeeren und Erdbeeren auffüllen und mit Orangenschalenstreifen garnieren.

NÄHRSTOFF-INFO

Chia-Samen nehmen bis zum Siebzehnfachen ihres Gewichts an Flüssigkeit auf. Sie quellen auf und reizen den Darm nicht. Sie enthalten viel Omega-3-Fettsäuren, wertvolles pflanzliches Protein und mehr Calcium und Eisen als Milch oder Spinat.

P Lammköfte mit Tomaten-Zwiebel-Salat

Dies ist ein tolles Rezept, um anstelle von Rinderhackfleisch Lammfleisch zu verwenden. Diese Spieße können auf Vorrat zubereitet und eingefroren werden, sie müssen dann beim Aufwärmen gut durcherhitzt werden. Sie sind kalt auch ideal zum Mitnehmen oder zu einem Picknick.

Für 4 Portionen

600 g mageres Lammhackfleisch
1 kleine Zwiebel, fein gerieben
1 rote Chilischote, entkernt,
fein gehackt
2 TL frischer Ingwer, geschält,
gerieben
½ Bund Minze, fein geschnitten
½ Bund Koriander, fein geschnitten
½ EL gemahlener Kreuzkümmel
½ EL gemahlener Koriander
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 große Prise Salz
4 TL geklärte Butter (Ghee),
geschmolzen
1 Spritzer Zitronensaft

Für die Köfte das Lammhackfleisch mit Zwiebel, Chili, Ingwer, Kräutern, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Mischung in 8 Portionen aufteilen und diese in Wurstform rollen. Das Fleisch entweder auf Metall- oder auf Holzspieße stecken. Bis zum Braten zugedeckt im Kühlschrank lagern (oder auf Vorrat einfrieren).

Für den Salat die Tomaten klein schneiden, mit Zwiebel, Minze, Koriander und Olivenöl vermischen. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

Zum Braten der Köfte eine Grillpfanne mittelheiß erhitzen.

Die Spieße dünn mit geklärter Butter bestreichen und auf jeder Seite 3–4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

Die Köfte auf dem Tomaten-Zwiebel-Salat servieren. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für den Tomaten-Zwiebel-Salat:

4 Tomaten oder
500 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel, gehackt
4 Zweige Minze, gehackt
2 Zweige Koriander, gehackt
1 EL Olivenöl
Salz und schwarzer gemahlener
Pfeffer

NÄHRSTOFF-INFO

Fleisch von Tieren aus Auslauf- oder Weidehaltung mit Grünfütterung enthält viel CLA (konjugierte Linolsäure), die hilft, im Körper eingelagertes Fett zu reduzieren. CLA soll den Blutzucker und den Blutdruck senken, Darmentzündungen vermindern und den Gewichtsverlust begünstigen.





P Gegrillte Zucchini mit langsam geschmorten Kirschtomaten und Schalotten

Schalotten haben einen feineren, weniger scharfen und würzigeren Geschmack als Zwiebeln und werden beim Kochen süßer. Die Zubereitung dieser klassischen mediterranen Gemüsekombination ist einfach. Durch das Grillen behalten die Zucchini ihren Biss und bilden einen schönen Kontrast zu den saftigen Ofentomaten.

Für 4 Portionen

500 g Kirschtomaten
2 Schalotten, in feine Scheiben
geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält
2–3 große Zweige Rosmarin
1 EL geklärte Butter (Ghee),
geschmolzen
Salz und gemahlener schwarzer
Pfeffer
2 große Zucchini, der Länge nach in
1 cm dicke Scheiben geschnitten
Saft von ½ Zitrone

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Tomaten, Schalotten, Knoblauchzehen, Rosmarinzwige und die Hälfte der geklärten Butter in eine ofenfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen und im vorgeheizten Ofen 40–50 Minuten langsam schmoren, bis die Tomaten weich sind und ihre Haut aufgeplatzt ist.

In der Zwischenzeit eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Zucchinischnitten mit der restlichen Butter beträufeln, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Portionsweise in der heißen Pfanne auf jeder Seite 1–2 Minuten grillen.

Die gegrillten Zucchinischnitten mit den warmen Tomaten aufschichten und servieren.

KÜCHENTIPP

Durch das langsame Schmoren bleibt das Gemüse saftig, es entwickelt sich die natürliche Süße, und die Nährstoffe bleiben erhalten.



P+ Gewürzte Birne mit Serranoschinken und Manchego

In dieser köstlichen Kombination wird die natürliche Süße der Birnen durch eine Gewürzmischung aus scharfem Paprika, Zimt, Muskat und Nelkenpfeffer ausbalanciert und ergibt eine perfekte Begleitung zur salzigen Note von Serranoschinken und dem aus Schafsmilch hergestellten Manchegokäse.

Für 4 Portionen	Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2 TL flüssiger Honig	Honig, Paprikapulver, Gewürzmischung, Sherryessig und Zitronensaft in einer großen Schüssel verrühren.
½ TL scharfes Paprikapulver	Die Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse und Stiele entfernen.
½ TL Zimt, Muskat und Nelkenpfeffer, gemischt	Die Birnen in die Paprikamarinade legen und darin wenden, sodass sie überall gleichmäßig bedeckt sind.
3 TL alter Sherryessig	Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Birnenstücke darauflegen. Im vorgeheizten Backofen 12–15 Minuten backen.
Saft von ½ Zitrone	Herausnehmen, abkühlen lassen und den entstandenen Saft auffangen.
3 reife Birnen (Conférence)	Auf jede Scheibe Serranoschinken am einen Ende ein kleines Bündel Rucolablätter platzieren. Ein gegartes Birnenviertel darauflegen und aufrollen.
12 dünne Scheiben Serranoschinken	Auf jedem Teller drei Schinkenrollen anrichten und mit dem Bratsaft beträufeln. Mit Rucolablättchen und dem gehobelten Käse garnieren.
100 g Rucola, einige Blätter zum Garnieren	
50 g Manchego, mit einem Sparschäler in dünne Scheiben gehobelt	

NÄHRSTOFF-INFO

Birnen enthalten viel Pektin, das die Entfernung von Giftstoffen im Darm unterstützt.

Stichwort- und Rezeptverzeichnis

- Ahornsirup
Himbeer-Wasabi-Tahin-Dressing 212
Geschmorte Kirschtomaten mit Ahornsirup und Chili 148
- Alkohol 11, 17
- Amarant 51
Hähnchenstreifen in Amarant mit Granatapfel-Feigen-Joghurt 159
- Ananas
Ananas-Kumquat-Dressing mit Fünfgewürz 213
Gedämpfte Sommerfrüchte 56
- Anchovis
Jakobsmuscheln mit Blumenkohl, Anchovis-Dressing und Tomaten-Vinaigrette 244
Langsam gebackene Paprika und Auberginen mit Anchovis und Mandeln 184
Antioxidantien 14–15
- Apfel
Herbstliches Kompott aus Apfel, Birne und Pflaume 59
Chia-Müsli 65
Hühnerleber mit Apfel, Speck und karamellisierten Schalotten 133
Fermentierter Rotkohl mit Apfel, Wacholderbeeren und Koriander 42
Schweinefilet, mariniert in Senf, Apfel und Salbei 121
Smoothie mit Maca, Avocado, Birne, Apfel und Minze 62
- Apfelessig 38
- Aprikose
Rote Linsen-Suppe mit Aprikosen, Salzzitrone und Chermoula 101
- Artischocken auf provenzalische Art 179
- Aubergine
Langsam gebackene Paprika und Auberginen mit Anchovis und Mandeln 184
Suppe aus rauchiger Aubergine mit Pfirsich und grünen Oliven 107
- Avocado
Avocado-Tomaten-Salsa mit Chili 77
Kalte Brokkoli-Avocado-Mandel-Suppe mit Minze 108
Smoothie mit Maca, Avocado, Birne, Apfel und Minze 62
Ceviche mit Avocado und Pomelo 141
- Besondere Anlässe 221–245
- Biologischer Anbau/Biologische Landwirtschaft 17–21
- Birne
Herbstliches Kompott aus Apfel, Birne und Pflaume 59
Chia-Müsli 65
Ente mit Fünfgewürz, fermentiertem Chinakohl und gewürzten Birnen 227
Smoothie mit Maca, Avocado, Birne, Apfel und Minze 62
Gewürzte Birne mit Serranoschinken und Manchego 217
- Blaubeeren
Chia-Müsli 65
- Blumenkohl
Blanchierter Salat 202–209
Jakobsmuscheln mit Blumenkohl, Anchovis-Dressing und Tomaten-Vinaigrette 244
Geröstetes Ratatouille-Blumenkohl-Gemüse 173
- Blutwurst
Gebratene Kalbsleber mit Bohnenpüree, Blutwurstbällchen und grünen Bohnen 240
- Borlottibohnen 53
Tomaten-Bohnen-Suppe mit Ziegenkäseröllchen und Pesto 112
- Brokkoli
Blanchierter Salat 4 209
Kalte Brokkoli-Avocado-Suppe mit Minze 108
Meerforelle mit eingelegten Gurken und Spargelbrokkoli 230
- Brombeeren
Smoothie mit Macadamianüssen und Beeren 62
Gedämpfte Sommerfrüchte 56
- Brot
Buchweizen-Walnuss-Brot 85
Quinoafladen mit Limabohnen-Hummus und Tomatensalsa 164
- Brühen 44–47
- Buchweizen 51
Buchweizen-Walnuss-Brot 85
- Bulgur 51
Lachsrolle mit Bulgursalat und Tapenade 162
- Butternusskürbis 53
Blanchierter Salat 206
Würziger Butternusskürbis mit Mango-Zitrus-Salsa 170
Wolfsbarsch mit Lauch, Salzzitrone und Kürbispüree 228
Frittata mit Spinat, Kürbis und Linsen 148
- Cashewkerne
Cashew-Chia-Sonnenblumen-Kracker mit Wasabi 78
Gebratener Kürbis mit Chili, Cashews und Zitrone 179
- Ceviche mit Avocado und Pomelo 141
- Chia-Müsli 65
- Chia-Samen
Cashew-Chia-Sonnenblumen-Kracker mit Wasabi 78
Brotaufstrich aus Erdbeeren und Chia-Samen 85
Süße Chia-Müsli-Kekse 81
- Chicorée
Blanchierter Salat 205
Perlhuhnrollen und Chicorée mit Orange glasiert 242
- Chinakohl
Blanchierter Salat 209
- Chipotle
Avocado-Tomaten-Salsa mit Chili 77
Gebratene Bete mit Mandarinen und Pistazien 183
Würzsalz mit Mandarine, Kreuzkümmel, Fenchel und Chipotle 36
- Chorizo
Spiegeleier mit Tomaten, Paprika und Chili 70
- CLA (konjugierte Linolsäure) 29
- Daikon
Blanchierter Salat 202
Fermentierter Pak Choi mit Daikon 41
- Datteln
Paprika-Tomaten-Dattel-Suppe mit Ingwer 100
- Dicke Bohnen
Erbsen-Bohnen-Cremesuppe mit knusprigem Entenconfit 97
- Dinkel 51
Dinkelrisotto mit Knollensellerie, Spinat und Roquefort 167
- Eier
Spiegeleier mit Tomaten, Paprika und Chorizo 70
Linseneintopf mit pochierten Eiern 73
Gegrillter Spargel mit pochiertem Ei 152
- Ente
Konfierte Entenkeule 97
Ente mit Fünfgewürz, fermentiertem Chinakohl und gewürzten Birnen 227
Erbsen-Bohnen-Cremesuppe mit knusprigem Entenconfit 97
- Erbsen
Grüne Bohnen mit Haselnuss-Erbsen-Pesto 182
Erbsen-Bohnen-Cremesuppe mit knusprigem Entenconfit 97
Erbsen-Feta-Lollis mit Minz-Joghurt-Sauce 192
- Erdbeeren
Brotaufstrich aus Erdbeeren und Chia-Samen 85
Smoothie mit Maca, Avocado, Birne, Apfel und Minze 62
Gedämpfte Sommerfrüchte 56
- Essenzielle Fettsäuren 29
- Feigen
Hähnchenstreifen in Amarant mit Granatapfel-Feigen-Joghurt 159
Schweinerollbraten mit Pflaumen-Feigen-Chutney 122
Geröstete Feigen mit Pistazienmousse 86
- Fenchel
Blanchierter Salat 206
Fenchelcremesuppe mit Muscheln und Safran-Crème-fraiche 111
Fermentierter Fenchel mit Wirsing und Nelkenpfeffer 42
Gegrillte Makrele, mit Fenchel, Koriander und Zitrone mariniert 146
Shiitake-Bohnen-Fenchel-Suppe 100
- Würzsalz mit Mandarine, Kreuzkümmel, Fenchel und Chili 36
- Fermentierte Rote Bete Borschtsch-Art 43
- Fermentierter Pak Choi mit Daikon 41
- Fermentierter Rosenkohl 41
- Fermentiertes Gemüse 11, 16, 38–43
- Feta
Erbsen-Feta-Lollis mit Minz-Joghurt-Sauce 192
- Fette 11, 12, 29–31
- Fisch 17, 20–21 (siehe auch unter den jeweiligen Fischarten)
- Flusskrebse
Flusskrebse-Frikadellen in knuspriger Linsenhülle mit Kokosnuss und Mango 160
- Früchte 27–28
Biologischer Anbau 11
Saisonal 17
Frühstück 55–91
- Geflügel
Geflügelsalat mit eingelegten Pilzen 134
- Gemüse 24–27, 169–193
Blanchieren 11, 27
Grünes Gemüse 25
Biologisch angebautes Gemüse 11
Wurzelgemüse 26
Saisonal 17
- Getreide 11, 17, 24, 27, 50–51
- Gewürze 34–35
- Granatapfel
Hähnchenstreifen in Amarant mit Granatapfel-Feigen-Joghurt 159
- Grapefruit
Würzsalz mit Fünf-Gewürze-Pulver und Grapefruit 36
- Darm-Ernährungsplan
Beispiel eines 14-Tage-Speiseplans 48–49
Der 7-Tage-Speiseplan für die Folgephase 53
Die 10 Grundprinzipien des Darm-Ernährungsplans 11
Lebensmittel, erlaubte/nicht erlaubte 17
Positive Auswirkungen 10
Richtlinien 48
- Grüne Bohnen
Blanchierter Salat 206
Grüne Bohnen mit Haselnuss-Erbsen-Pesto 182
Gebratene Kalbsleber mit Bohnenpüree, Blutwurstbällchen und grünen Bohnen 240
Sardinenfilets mit grünen Bohnen, Zwiebeln und Oliven 143
- Grünkohl
Sprossen und Linsen mit gerösteten Pfirsichen und Grünkohl 218
- Gurke
Meerforelle mit eingelegten Gurken und Spargelbrokkoli 230
Stückkartoffel-Kichererbsen-Bratlinge mit Limetten-Gurken-Raita 190
- Haferflocken 51
- Harissa
Langsam gebratenes Lamm mit Harissa und Bohnen 156
- Haselnuss
Gebackener Seehecht mit Tomaten und Bärlauch-Haselnuss-Pesto 235
Grüne Bohnen mit Haselnuss-Erbsen-Pesto 182
- Hauptgerichte 117–167
- Heilbutt mit Trompetenpfefferlingen, Petersilienwurzeln und Blutorange 232
- Herzhafter Ziegenkäsefladen 82
- Himbeeren
Smoothie mit Macadamianüssen und Beeren 62
Pfirsich-Vanille-Smoothie mit gefrorenem Himbeerjoghurt 90
Himbeer-Wasabi-Tahin-Dressing 212
Gedämpfte Sommerfrüchte 56
- Huhn
Grillhuhn mit Tamarinde, Chili, Ingwer und Koriander 130
Hähnchenstreifen in Amarant mit Granatapfel-Feigen-Joghurt 159
Hühnerbrühe 44
Hühnerleber mit Apfel, Speck und karamellisierten Schalotten 133
Würziger Chicken-Burger mit karamellisierten Zwiebeln 129

- Hülsenfrüchte 11, 17, 52
- Hummus
Quinoafladen mit Limabohnen-Hummus und Tomatensalsa 164
- Intervallfasten 10, 16, 50
- Jakobsmuscheln mit Blumenkohl, Anchovis-Dressing und Tomaten-Vinaigrette 244
- Joghurt
Selbst fermentierter 52
Hähnchenstreifen in Amarant mit Granatapfel-Feigen-Joghurt 159
Erbsen-Feta-Lollis mit Minz-Joghurt-Sauce 192
Pfirsisch-Vanille-Smoothie mit gefrorenem Himbeer-Joghurt 90
- Kaffirlimetten
Würzsalz mit Limettenschale, Kaffirlimetten und Zitronengras 36
- Käse 52 (siehe auch Feta, Ziegenkäse, Manchego, Roquefort)
- Kalbsleber
Gebratene Kalbsleber mit Bohnenpüree, Blutwurstbällchen und grünen Bohnen 240
- Karotten
Blanchierter Salat 202
Röstkarotten-Kokosmilch-Suppe 102
- Kastanien
Rehfilet mit Rotkohl und süßer Kastaniensauce 225
- Kichererbsen 53
Kichererbsen-Bärlauch-Spinatsuppe 115
Süßkartoffel-Kichererbsen-Bratlinge mit Limetten-Gurken-Raita 190
- Knollensellerie
Blanchierter Salat 206
Rote-Bete-Sellerie-Suppe 104
Sellerie in der Salzteigkruste 180
Dinkelrisotto mit Knollensellerie, Spinat und Roquefort 167
- Kohl
Blanchierter Salat 205
Fermentierter Fenchel mit Wirsing und Nelkenpfeffer 42
Fermentierter Rotkohl mit Apfel, Wacholderbeeren und Koriander 42
Ente mit Fünfgewürz, fermentiertem Chinakohl und gewürzten Birnen 227
Chinakohl, auf Thai-Art fermentiert 43
Rehfilet mit Rotkohl und süßer Kastaniensauce 225
- Kohlenhydrate 12, 24–28
- Kokosnuss 31
Mandel-Kokos-Pfannkuchen mit gebratenen Pflaumen 66
Limettenmuffins mit Kokos, Mohn und Ingwer 74
Flusskrebs-Frikadellen in knuspriger Linsenhülle mit Kokosnuss und Mango 160
Röstkarotten-Kokosmilch-Suppe 102
- Kräuter 32–33
- Kumquat: Ananas-Kumquat-Dressing mit Fünfgewürz 213
- Kürbis
Marokkanische Kürbissuppe mit Ras el-Hanout 94
Kürbispfannkuchen mit knusprigem Speck und grünen Tomaten 68
Gebratener Kürbis mit Chili, Cashews und Zitrone 179
- Lachs
Asia-Lachstatar 78
Lachsrolle mit Bulgursalat und Tapenade 162
Graved Lachs mit Estragon, Wacholderbeeren, Ingwer und Orange 140
- Laktosintoleranz 11, 20, 51
- Lamm
Lamm mit gegrilltem Spargel und Salsa verde 222
Lammköfte mit Tomaten-Zwiebel-Salat 124
Langsam gebratenes Lamm mit Harissa und Bohnen 156
- Lauch
Gegrillter Lauch mit Romesco-Sauce 178
Wolfsbarsch mit Lauch, Salzzitrone und Kürbispüree 228
- LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein) 10, 30
- Liebstöckel
Erbsen-Bohnen-Cremesuppe mit knusprigem Entenconfit 97
- Limabohnen 17, 22, 52
- Quinoafladen mit Limabohnen-Hummus und Tomatensalsa 164
Gebratene Kalbsleber mit Bohnenpüree, Blutwurstbällchen und grünen Bohnen 240
Langsam gebratenes Lamm mit Harissa und Bohnen 156
- Limette
Limettenmuffins mit Kokos, Mohn und Ingwer 74
Würzsalz mit Limettenschale, Kaffirlimetten und Zitronengras 36
Pak Choi mit Linsen und Limette 174
Paprika-Tomaten-Dattel-Suppe mit Ingwer 100
Süßkartoffel-Kichererbsen-Bratlinge mit Limetten-Gurken-Raita 190
- Linsen 17, 22, 52
Flusskrebs-Frikadellen in knuspriger Linsenhülle mit Kokosnuss und Mango 160
Linseneintopf mit pochierten Eiern 73
Pak Choi mit Linsen und Limette 174
Rote-Linsen-Suppe mit Aprikosen, Salzzitrone und Chermoula 101
Frittata mit Spinat, Kürbis und Linsen 148
Sprossen-Linsen-Salat mit gerösteten Pfirsichen und Grünkohl 218
- Litschis
Exotische Früchte in Ingwer-Limetten-Kokosmilch 60
- Maca
Smoothie mit Maca, Avocado, Birne, Apfel und Minze 62
- Macadamia
Smoothie mit Macadamianüssen und Beeren 62
- Magenbitter 38
Makrele: Gegrillte Makrele, mit Fenchel, Koriander und Zitrone mariniert 146
- Mandarine
Gegrillte Seezungenfilets mit Ingwer und Mandarinen 147
Gebratene Bete mit Mandarinen und Pistazien 183
Würzsalz mit Mandarine, Kreuzkümmel, Fenchel und Chili 36
Lachsrolle mit Bulgursalat und Tapenade 162
- Manchego
Gewürzte Birne mit Serranoschinken und Manchego 217
- Mandelmilch 31
- Mandeln
Mandel-Kokos-Pfannkuchen mit gebratenen Pflaumen 66
Langsam gebackene Paprika und Auberginen mit Anchovis und Mandeln 184
- Mango
Flusskrebs-Frikadellen in knuspriger Linsenhülle mit Kokosnuss und Mango 160
Mango-Zitronengras-Ingwer-Dressing 211
Süßkartoffelsalat mit Mango und gepufftem Wildreis 214
- Markknochen
Geschmorte Beinscheibe, Markknochen und Meerrettich-Quinoa 239
Meerforelle mit eingelegten Gurken und Spargelbrokkoli 230
- Milchprodukte 11, 17, 20, 50, 51–52
- Muscheln
Fenchelcremesuppe mit Muscheln und Safran-Crème-fraîche 111
- Müsli
Chia-Müsli 65
Süße Chia-Müslikekse 81
Sommerbeerenmüsli mit Beeren 89
Winter-Birchermüsli 88
- Nüsse 11, 20
- Olivens
Sardinenfilets mit grünen Bohnen, Zwiebeln und Oliven 143
Suppe aus rauchiger Aubergine mit Pfirsich und grünen Oliven 107
Omega-3-Fettsäuren 11, 17, 29, 30
Omega-6-Fettsäuren 29, 30–31
- Orange
Graved Lachs mit Estragon, Wacholder, Ingwer und Orange 140
- Heilbutt mit Trompetenpfefflingen, Petersilienwurzeln und Blutorange 232
- Würziger Butternusskürbis gebraten, mit Mango-Zitrus-Salsa 170
Würzsalz mit Orange, Wacholder, Rosmarin und Thymian 36
Spargelbrokkoli mit Paratüssen, Sesam und Orange 178
- Orangenblütenwasser
Brotaufstrich aus Erdbeeren und Chia-Samen 85
- Pak Choi
Blanchierter Salat 202
Fermentierter Pak Choi mit Daikon 41
Pak Choi mit Linsen und Limette 174
- Papaya
Chili-Limetten-Papaya-Dressing 212
Exotische Früchte in Ingwer-Limetten-Kokosmilch 60
- Paprika
Spiegeleier mit Tomaten, Paprika und Chorizo 70
Rindercarpaccio mit pikantem Paprika-Ingwer-Sesam-Dressing 118
Blanchierter Salat 202
Blanchierter Salat 209
Paprika-Tomaten-Dattel-Suppe mit Ingwer 100
Geröstetes Ratatouille-Blumenkohl-Gemüse 173
Röstpaprika-Tomaten-Knoblauch-Dressing 213
Langsam gebackene Paprika und Auberginen mit Anchovis und Mandeln 184
- Paranuss
Spargelbrokkoli mit Paranüssen, Sesam und Orange 178
- Pastinake 53
Gebratene Pastinaken mit Senf, Honig und Thymian 188
- Perlhuhnrollen und Chicorée mit Orange glasiert 242
- Pesto
Gebackener Seehecht mit Tomaten und Bärlauch-Haselnuss-Pesto 235
Grüne Bohnen mit Haselnuss-Erbsen-Pesto 182
Tomaten-Bohnen-Suppe mit Ziegenkäseröllchen und Pesto 112
- Pfannkuchen 66, 68
- Pfirsisch
Pfirsisch-Vanille-Smoothie mit gefrorenem Himbeerjoghurt 90
Suppe aus rauchiger Aubergine mit Pfirsich und grünen Oliven 107
Sprossen-Linsen-Salat mit gerösteten Pfirsichen und Grünkohl 218
- Pflaume
Mandel-Kokos-Pfannkuchen mit gebratenen Pflaumen 66
Herbstliches Kompott aus Apfel, Birne und Pflaume 59
Schweinerollbraten mit Pflaumen-Feigen-Chutney 122
- Pilze 26
Blanchierter Salat 202
Heilbutt mit Trompetenpfefflingen, Petersilienwurzeln und Blutorange 232
Pilzmousse mit eingelegten Pilzen 151
Eingelegte Pilze 151
Shiitake-Bohnen-Fenchel-Suppe 100
Geflügelsalat mit eingelegten Pilzen 134
- Pistazien
Gebratene Bete mit Mandarinen und Pistazien 183
Geröstete Feigen mit Pistazienmousse 86
- Pomelo
Ceviche mit Avocado und Pomelo 141
Proteine 11, 12, 18–23, 50
- Quinoa 51
Geschmorte Beinscheibe, Markknochen und Meerrettich-Quinoa 239
Quinoafladen mit Limabohnen-Hummus und Tomatensalsa 164
- Radieschen
Blanchierter Salat 206
Erbsen-Feta-Lollis mit Minz-Joghurt-Sauce 192
Rehfilet mit Rotkohl und süßer Kastaniensauce 225
- Reis
Süßkartoffelsalat mit Mango und gepufftem Wildreis 214