



Das  
**Kochbuch**  
gegen **Krebs**

Die besten Rezepte, um Tumore zu bekämpfen  
und die Heilung zu unterstützen



**riva**

Rebecca Katz  
mit Mat Edelson

Rebecca Katz mit Mat Edelson

# ***Das Kochbuch gegen Krebs***



Rebecca Katz  
mit Mat Edelson

*Das*  
***Kochbuch***  
***gegen Krebs***

Die besten Rezepte, um Tumore zu bekämpfen  
und die Heilung zu unterstützen

**riva**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 und 2017 bei Ten Speed Press unter dem Titel *The Cancer Fighting Kitchen. Nourishing, Big-Flavor Recipes for Cancer Treatment and Recovery*. © 2009, 2017 by Rebecca Katz. Vorwort © 2017 by Donald I. Abrams, MD.

This translation is published by arrangement with Ten Speed Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Laura Osswald, in Anlehnung an die Originalausgabe  
Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: © Leo Gong  
Art Director: Kara Plitaikis  
Layout: Chloe Rawlins  
Food Styling: Jen Strauss, Jeffrey Larsen  
Übersetzung: Lisa Heilig, Köln  
Satz und Redaktion: Gabi Gutmair für bookwise medienproduktion GmbH, München  
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0021-8  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-384-9  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-385-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 13

## KAPITEL 1

### Werkzeuge gegen Krebs 19

- 20 Nebenwirkungen
- 21 Rezepte bei bestimmten Nebenwirkungen
- 25 Speiseplanung
- 30 Mehr Aroma und der Umgang mit Geschmacksstörungen
- 32 FASS-Maßnahmen bei gestörtem Geschmackssinn
- 32 Finden Sie Ihre Vorlieben heraus
- 35 Welche kulinarischen Präferenzen haben Sie?
- 35 Die Kraft von Kräutern und Gewürzen
- 36 Internationale Geschmacksmuster
- 37 Optimale Nährstoffversorgung
- 40 Kulinarische Apotheke
- 52 Unterstützung von Familie und Freunden

## KAPITEL 2

### Nährende Brühen und Suppen 59

- 61 Magische Gemüsebrühe
- 62 Magische Hühnerbrühe
- 63 Knochenbrühe vom Weiderind
- 64 Weiße-Bohnen-Suppe italienische Art
- 65 Griechische Hühnersuppe mit Zitrone
- 67 Gemüsesuppe mit Ingwer-Fleischbällchen
- 68 Mamas Gerstensuppe mit Pilzen
- 69 Minestrone
- 70 Thai-Hühnersuppe
- 73 Bellas Karotten-Fenchel-Suppe mit Orange
- 74 Kühlende Gurken-Avocado-Suppe
- 75 Peppige Schwarze-Bohnen-Suppe
- 76 Blumenkohl-Curry-Suppe
- 78 Wärmende Süßkartoffelsuppe
- 79 Sommerliche Zucchini-Suppe
- 81 Suppe aus gerösteten Tomaten
- 82 Samtige Rote-Linsen-Suppe
- 83 Cremige Brokkoli-Kartoffel-Suppe

## KAPITEL 3

### Vitales Gemüse 85

- 87 Brokkoli mit Basilikum
- 88 Pak Choi mit Süßkartoffeln und Ingwer
- 89 Grüne Bohnen mit Paranüssen und Basilikum
- 90 Grünes Gemüse mit Orange
- 93 Greggs Lieblingskürbis mit Quinoa-Cranberry-Mangold-Füllung
- 95 Kürbispüree mit Zimt
- 96 Grünkohl mit Süßkartoffeln und Pekannüssen
- 98 Palmkohl mit Karotten
- 99 Brokkoli mit Knoblauch und Ingwer
- 101 Rucola mit Edamame, Radieschen und Avocado
- 102 Ofengebackene Süßkartoffeln
- 104 Ofengemüse mit Rosmarin und Thymian
- 105 Rührgebratener Pak Choi mit Shiitakepilzen
- 107 Karotten-Bete-Salat
- 108 Karottengemüse mit Kreuzkümmel
- 109 Warmer Krautsalat

## KAPITEL 4

### Proteinreiche Mahlzeiten 111

- 112 Einfache Eier im Förmchen
- 113 Einfaches Rührei mit Grünkohl
- 114 Nanas Eiersalat
- 115 Pochierte Eier mit Basilikum-Zitronen-Sauce
- 116 Hähnchensalat mit Curry
- 118 Rührgebratenes Hähnchen mit Brokkoli und Cashews
- 119 Herrliches Hähnchen mit Reis

- 121 Brathähnchen mit Orange und Ingwer
- 122 Das Lieblingshähnchen meiner Familie
- 123 Toskanischer Farro-Bohnen-Salat
- 124 Orientalische Kichererbsenbratlinge
- 127 Lachssalat mit Zitrone und Senf
- 128 Pochierter Lachs mit marokkanischem Pesto
- 131 Schwarzer Zackenbarsch mit Zitrone und Ingwer
- 132 Ofenheilbutt mit Signoras Tomatensauce
- 133 Putenfrikadellchen mit Apfel und Rucola

## KAPITEL 5

### Für zwischendurch und unterwegs 135

- 137 Frucht-Nuss-Riegel
- 139 Überirdisch leckeres Maisbrot
- 140 Weltbestes Haferbrot
- 143 Edamame-Avocado-Dip mit Wasabi
- 143 Bohnendip mit Oliven
- 144 Dip aus Bohnen und getrockneten Tomaten
- 144 Hummus aus schwarzen Bohnen
- 145 Hummus mit Curry
- 146 Cremige Polenta
- 147 Kokosreis mit Ingwer und Limette
- 149 Glasierte Walnüsse
- 150 Würzige geröstete Mandeln
- 151 Grünkohlchips mit Curry
- 153 Quinoa mit Orangen und Pistazien
- 154 Quinoabrei mit Walnusscreme
- 155 »Ciao Bella«-Chiapudding nach Kathie Swift
- 156 Mediterraner Linsensalat

- 158 Schwarzer Reissalat
- 159 Einfacher toskanischer Farro
- 160 Reispapierrollen Moo-Shu
- 163 Tortilla-Rädchen mit Gemüse und Hummus

## KAPITEL 6

### Stärkende Getränke 165

- 166 Masala-Chai mit Kurkuma und Zimt
- 168 Annemaries beruhigendes Kudzu-Elixier
- 169 Commonwealths Wundertee
- 170 Grüner Tee mit Ingwer und Minze
- 170 Limonade aus Grüntee und Ingwer
- 171 Zimt-Ingwer-Tee
- 171 Spritziger Ingwertee
- 173 Erfrischende Wassermelonen-Granita
- 174 Melonen-Granita mit Minze
- 177 Ginger-Ale mit gefrorenen Trauben
- 178 Pfirsich-Ingwer-Smoothie
- 180 Beerensmoothie
- 181 Schoko-Bananen-Smoothie

## KAPITEL 7

### Einfach lecker! 183

- 184 Aprikosen-Birnen-Chutney
- 185 Tomaten-Minze-Chutney
- 187 Basilikum-Zitronen-Sauce
- 188 Avocadodressing
- 189 Avocado-creme
- 190 Cashewmus
- 191 Pistazienmus
- 192 Koriander-Limetten-Vinaigrette
- 193 Spritzige Zitronen-Fenchel-Vinaigrette
- 194 Blaubeerkompott

- 195 Kompott aus Trockenfrüchten
- 196 Frisches Fruchtkompott
- 197 Oliven-Kapern-Relish
- 198 Marokkanisches Pesto
- 199 Petersilien-Basilikum-Öl
- 200 Würziger Kräuterjoghurt
- 201 Signoras Tomatensauce

## KAPITEL 8

### Süßes Vergnügen 203

- 205 Mandelmuffins
- 207 Backäpfel mit Datteln und Pekannüssen
- 208 Schokoladen-Tapioka-Pudding
- 209 Kürbisflan
- 210 Kardamom-Kokos-Makronen
- 213 Kokosmilchreis
- 214 Fruchtkugeln mit Schokolade und Nüssen
- 217 Pochierte Birnen in Safransirup
- 218 Erdbeeren mit Mango-Kokos-Sabayon
- 221 Ingwerplätzchen mit Pekannüssen

### Bibliografie 225

### Danksagung 230

### Register 232





# Vorwort

Wenn ich mich zum ersten Mal mit einem Patienten zusammensetze, um zu besprechen, wie sich komplementäre Ansätze in die Krebstherapie einbauen lassen, vergleiche ich Krebs immer mit Unkraut im Garten. Die konventionelle Onkologie ist darauf konzentriert, das Unkraut mit konventionellen Methoden (wie Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung) zu bekämpfen, während meine Aufgabe als integrativer Onkologe darin besteht, den Boden des Gartens so zu pflegen, dass das Unkraut nicht mehr wächst bzw. sich nicht vermehrt. Der erste Schritt auf diesem Weg ist, mit den Patienten darüber zu reden, wie sie ihren Gartenboden düngen, sprich: wie es mit ihrer Ernährung aussieht. Das führt in der Regel zu einem langen Gespräch über organische, im Wesentlichen vegetarische Vollwertkost mit Nahrungsmitteln, die reich an Antioxidantien sind und entzündungshemmend wirken. Ich halte sie für den optimalen Antikrebsdünger. Damit sie sich leichter in die Thematik einfinden können, empfehle ich meinen Patienten eine Reihe von Büchern, darunter auch ein paar Kochbücher. Das erste, das ich ihnen zeige, bezeichne ich als die »Bibel der Antikrebsküche«: *Das Kochbuch gegen Krebs*, eine wunderbare Einführung in eine gesunde, vollwertige Ernährung mit unglaublich leckeren Gerichten für die ganze Familie.

Onkologen werden häufig gefragt, ob die Ernährung nach einer Krebsdiagnose wirklich Einfluss auf den Verlauf der Krankheit hat. Viele meiner Kollegen verneinen das und raten ihren Patienten dazu, das zu essen, was sie möchten. Die Onkologie ist ein medizinischer Bereich, der stark auf Fakten und Ergebnissen beruht. Wir wollen eindeutige Daten und Werte, um belegen zu können, dass unsere Maßnahmen sicher und wirkungsvoll sind. Groß angelegte Versuchsreihen zu initiieren, die beweisen sollen, dass Ernährung durchaus Einfluss auf den Verlauf einer Krebserkrankung hat, ist ein schwieriges Unterfangen, weshalb die Zahl solcher ernährungsphysiologischen Studien begrenzt ist. Es ist viel einfacher, die Wirkung eines Medikaments im Vergleich zum Vorgänger oder zu einem Placebo zu untersuchen. Doch mittlerweile häufen sich die Belege dafür, dass die Ernährung sehr wohl eine Bedeutung für den Krankheitsverlauf hat. Sie beruhen auf Informationen, die im Rahmen von Versuchsreihen zu konventionellen Krebstherapien und durch die große »American Cancer Society Cancer Prevention Study II Nutrition Cohort« (mit etwa 185 000 Personen) gesammelt werden konnten. Danach überrascht es kaum, dass Teilnehmer mit einer durchschnittlichen amerikanischen Ernährung (die viele gesättigte Fette und einfache Kohlenhydrate enthält) dabei wesentlich schlechter abschnitten als die Teilnehmer, die sich

hauptsächlich vegetarisch ernährten (und wenn sie tierische Produkte aßen, dann waren es zum großen Teil Fisch und Geflügel).

Die Bedeutung der Ernährung ist kaum noch von der Hand zu weisen. Der Report »The State of US Health, 1990–2010«, der im *Journal of the American Medical Association* veröffentlicht wurde, stuft Fehlernährung als wichtigsten Risikofaktor für Erkrankungen und Sterblichkeit in den USA ein – noch vor Tabakkonsum. Die 14 Teilaspekte dieses ernährungsbedingten Risikos sind: Obst und Gemüse, Vollwertgetreide, Nüsse und Saaten, Milchprodukte, Ballaststoffe, Kalzium, Omega-3-Fettsäuren aus Fettfisch und mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden zu wenig gegessen, gleichzeitig ist der Konsum von rotem Fleisch und Fleischprodukten, zuckerhaltigen Getränken, Transfettsäuren und Natrium zu hoch.

Was ich an den Gerichten in diesem tollen Buch so schätze, ist, dass sie viele gesundheitsfördernde Nährstoffe enthalten und dabei auch noch wirklich vorzüglich schmecken. Rebecca hat die Rezepte so entwickelt, dass sie aromenreich, schmackhaft sowie unkompliziert zuzubereiten sind und gleichzeitig Tumorzellen bekämpfen bzw. vorbeugen können. Ich weiß, wovon ich rede, denn in den letzten zehn Jahren hatte ich reichlich Gelegenheit, in den Genuss von Rebeccas Kochkünsten zu kommen. Wir haben zusammen diverse Vorträge vor Ärzten, Fachleuten aus dem Gesundheitsbereich und Patienten veranstaltet, bei denen Rebecca Gerichte zubereitete und ich den medizinischen Wert der Zutaten erläuterte. Nach den Veranstaltungen wurden die Gerichte dann gemeinsam gegessen. Ich war auch bei Kochabenden bei ihr zu Hause, wo alle mit noch ausführlicheren Zubereitungstipps versorgt wurden. Dieses Buch ist wie eine Einladung in Rebeccas Küche – mit Rezepten, mit denen Sie die positive Wirkung von gesundem Essen am eigenen Leib entdecken und wertschätzen lernen. Viele Patienten sehe ich drei Monate nach der ersten Konsultation wieder, wenn sie ihre Ernährung – oft mit der Unterstützung von Rebecca – erfolgreich umgestellt haben. Sie berichten, dass sie sich wohler fühlen, mehr Energie haben und dass nicht selten auch ihre Ehepartner von der Ernährungsumstellung profitieren, weil sie Medikamente zur Cholesterin- oder Blutdruckregulierung reduzieren können oder gar nicht mehr einnehmen müssen (Studien zeigen immer deutlicher, dass die Gerichte auf den folgenden Seiten nicht nur ideal bei der Krebstherapie sind, sondern auch helfen, die Entstehung und/oder das Voranschreiten vieler chronischer Beschwerden zu lindern).

Genießen Sie also Rebeccas wunderbare Einführung in die Welt der gesunden Ernährung. Guten Appetit!

**DONALD I. ABRAMS**, MD, Leiter Hämatologie-Onkologie des San Francisco General Hospital; Professor für Medizin an der University of California, San Francisco (UCSF); Integrative Onkologie, UCSF Osher Center for Integrative Medicine; Herausgeber *Integrative Oncology* (2014, Oxford University Press, 2. Auflage)





# Einleitung

Seit 15 Jahren kommt es mir so vor, als ob ich – wie einer dieser wilden hawaiianischen Surfer-Jungs – auf einer Welle reiten würde, die, statt zu brechen, immer mehr an Kraft gewinnt. Diese Welle ist die Nahrung-als-Medizin-Bewegung. Dahinter steckt die Idee, dass man durch Ernährung Krankheiten vorbeugen kann, sogar Krebs. Als ich meine beiden ersten Bücher – *One Bite at a Time* und die amerikanische Ausgabe von *Das Kochbuch gegen Krebs* – geschrieben habe, waren die Ziele noch bescheiden. Was wir zu dieser Zeit (in den Jahren 2003 bis 2008) wussten, war, dass 80 Prozent der Krebspatienten fehlernährt waren. Den meisten der Leute, die zu einem der Bücher griffen, egal, ob sie beruflich mit Krebs zu tun hatten oder selbst davon betroffen waren, brannten vor allem zwei Fragen zur Ernährung auf der Seele: *Macht Essen während einer Krebstherapie überhaupt Spaß? Werde ich überhaupt etwas essen können?*

Das waren – und sind immer noch – zwei wichtige Aspekte meiner Arbeit. In diesem Buch geht es vor allem darum, den Appetit während einer Therapie zu steigern. Der Schlüssel dazu ist das, was ich als den »Lecker-Faktor« bezeichne: das Konzept, dass hohe Nährstoffdichte und wunderbarer Geschmack auf dem Teller perfekt harmonieren können. Wie einer meiner Kollegen vor Jahren feststellte: »Wenn Essen nicht gut schmeckt, wird es nicht gegessen, egal, wie gesund es ist.« Im Wesentlichen bin ich eine kulinarische Übersetzerin, die mit Onkologen, Ernährungswissenschaftlern und Pflegeprofis zusammenarbeitet, damit Patienten auch während einer Krebstherapie gut essen. Ich setze ihre Ernährungsempfehlungen in leckere, nahrhafte Gerichte um. Die positive Resonanz, die ich von vielen, vielen Patienten erhalte, ist ermutigend. Menschen, die gar nicht mehr essen wollten, konnten wieder an den Tisch gebracht und mit wertvollen Nährstoffen versorgt werden, und zwar mithilfe dieser drei einfachen Prinzipien:

1. Das Essen muss alle Sinne ansprechen.
2. Das Angebot muss abwechslungsreich sein, um auf das häufig wechselnde Geschmackempfinden und den schwankenden Appetit reagieren zu können (kleine Gerichte mit hoher Nährstoffdichte, die man gut aufbewahren und aufwärmen kann).
3. Die Gerichte sollen einfach sein – vom Einkauf der Zutaten bis hin zur Vor- und Zubereitung.

Nun, da die Ernährung-als-Medizin-Reise schon fast eine Generation andauert, hat sich herausgestellt, dass hinter dem »Lecker-Faktor« mehr steckt als genießbares Essen. Ich habe beobachtet, wie ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und deren Einfluss auf den Erhalt und die Wiedererlangung der Gesundheit Einzug in wichtige Fachzeitschriften und -journale hielten, wie dem *Journal of the American Medical Association* und dem *New England Journal of Medicine*. Ich habe diese Wissensexplosion in drei neueren Kochbüchern zusammengefasst: *The Longevity Kitchen*, *The Healthy Mind Cookbook* und *Clean Eating Suppen*, das auch auf Deutsch erschienen ist. Bei der Arbeit an diesen Büchern habe ich auch gelernt, wie wichtig Kräuter und Gewürze für die Gesundheit sind. Viele Menschen sind erst durch eine Erkrankung motiviert, sich gesund zu ernähren. Ich versuche, Kapital aus dieser Motivation zu schlagen, um Patienten bei der Einsicht zu helfen, dass genau jene Nahrungsmittel, die den Körper dabei unterstützen können, ihn vom Unkraut Krebs zu befreien, eine langfristige Wirkung haben, um eine erneute Erkrankung abzuwenden.

Um mich besser mit der schnell wachsenden Zahl von Ärzten und Wissenschaftlern, die die Wirkung von Nahrung auf den Krebs erforschten, auseinandersetzen zu können, machte ich, die Köchin, noch einen Master in Ernährungslehre. Diesen Input nutzte ich, um leckere krebsbekämpfende Gerichte zu entwickeln. Die Verflechtung von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Kochkunst halten Sie nun in den Händen und ich bin stolz darauf, dass viele Ärzte ihre Patienten auf dieses Buch aufmerksam machen.

Aber es steckt noch mehr dahinter. Eine Krebsdiagnose ist furchtbar. Ich habe es selbst bei meinem Vater erlebt, der an Kehlkopfkrebs erkrankt war, und auch mein Co-Autor Mat musste seine ganz eigenen Erfahrungen machen: Seine Mutter litt an Darmkrebs, seine Lebensgefährtin Deb an Eierstockkrebs. Mit Krebs umzugehen ist eine große psychische Herausforderung. Wenn man durch solch eine Diagnose aus der Bahn geworfen wird, bedeutet Kochen und Essen mehr, als nur satt zu werden. Zu wissen, dass man durch Ernährung kurz- und langfristige Folgen beeinflussen und die Nebenwirkungen einer Krebstherapie lindern kann, leistet einen unglaublichen psychologischen Schub für viele Patienten und Betreuungskräfte. Was auf den Teller kommt, hat *wirklich* großen Einfluss – auf Körper und Seele.

Viele gängige Nahrungsmittel – von Brokkoli bis zu Tomaten – enthalten diverse antikarzinogene sekundäre Pflanzenstoffe und Nährstoffe. Zum Teil sind sie in der Lage, die Versorgung der Tumorzellen zu beeinflussen. Dazu gehört die Regulierung des Blutzuckerspiegels und der Insulinproduktion sowie die Reduzierung von systemischen Entzündungen. Bekannte Kräuter und Gewürze wie Ingwer, Zimt und Kurkuma schmecken nicht nur, sondern sind echte Antikrebs-Kraftwerke. Mehr darüber erfahren Sie in der kulinarischen Apotheke ab Seite 40. Hier sind die positiven Eigenschaften aller Zutaten beschrieben, die in den Rezepten verwendet werden.

Ich bin fest davon überzeugt, dass man sich auch unter widrigsten Umständen gesund ernähren kann. Dieses Buch soll Sie in jedem Stadium Ihrer Krankheit begleiten.

Ob Ihr Appetit gut ist oder zu wünschen übrig lässt: Alle Rezepte enthalten ein Maximum an Nährstoffen und Geschmack. Das *Kochbuch gegen Krebs* folgt dem Prinzip der Vollwertkost. Die Zutaten sind naturbelassen, kommen erntefrisch auf den Tisch, damit möglichst alle Nährstoffe erhalten bleiben, und sind keine industriell verarbeiteten Produkte wie Weißmehl und Industriezucker, die ernährungsphysiologisch unvorteilhaft sind und nur leere Kalorien darstellen.

Neben einem möglichst hohen Nährstoffgehalt verfolgt dieser Vollwertansatz ein weiteres Ziel. Oft werde ich gefragt: »Wenn die Wissenschaft spezielle Lebensmittel mit krebsbekämpfenden Wirkstoffen kennt, warum isst man dann nicht nur die?« Leider funktioniert es so (noch) nicht. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Kost ist Ihre Rundumversicherung, da jeder Mensch Nährstoffe anders absorbiert (das hat das neue Forschungsgebiet der Nutrigenomik aufgedeckt). Da wir aber noch nicht wissen, welche Nahrungsmittel bei jedem Einzelnen am besten wirken, ist eine abwechslungsreiche Kost die Garantie dafür, alle notwendigen Nährstoffe zu erhalten.

Jetzt habe ich Ihnen eine ganze Menge aufgetischt und ich weiß, dass die Essenszubereitung für einen Krebspatienten (ob Sie selbst oder jemand anderes) nicht immer einfach ist. Ich versuche trotzdem, das schwierige Thema mit Freude und Spaß anzugehen. Und ich bin mir sicher, dass Ihre Motivation schnell steigt, wenn Sie die Ergebnisse auf dem Teller sehen und die wohltuende Wirkung auf den Körper erleben.

## Wie dieses Buch zu gebrauchen ist

Vor allem sollen Sie Spaß an diesem Buch haben und sich zu jeder Nahrungsaufnahme beglückwünschen, ob die Portion nun groß oder klein ist. Wahrscheinlich wird es Tage geben, an denen selbst ein paar Schlucke Brühe eine Leistung sind. Aber auch darüber sollten Sie sich freuen. Schimpfen Sie nicht mit sich selbst, wenn Sie Mahlzeiten auslassen. Wenn Sie sich aufs Positive konzentrieren, bleibt Ihr gesundes Verhältnis zum Essen auch während einer Therapie erhalten bzw. baut sich von selbst wieder auf.

Stellen Sie sich dieses Buch als Werkzeugkiste voller toller Ideen vor, die Sie mit einem Minimum an Küchenaufwand zum Essen motiviert. Die Werkzeuge eröffnen Ihnen Wege, mit Problemen umzugehen, die häufig während eines Therapiezyklus oder in der Regenerationsphase auftreten können.

Kapitel 1: Die Toolbox gegen Krebs gibt eine Übersicht über fantastische Lebensmittel, tolle Rezepte, clevere Mahlzeitenplanung und Küchentechniken. Die Gerichte bzw. die darin enthaltenen Vitalstoffe können Nebenwirkungen lindern, den Appetit anregen, die Abwehrkräfte steigern und den Geschmackssinn aufgrund gestörter Geschmacksrezeptoren, eine häufige Folge von Krebstherapien, korrigieren (beachten Sie dazu besonders das von mir als »FASS« bezeichnete Werkzeug auf Seite 30; es umfasst vier gängige Zutaten aus dem Vorratsschrank, mit denen sich Gerichte geschmacklich korrigieren bzw. intensivieren lassen).



In der Toolbox finden Sie außerdem Vorschläge dazu, was Sie vor, während und nach einer Chemotherapie essen können, ebenso wie Methoden, wie Sie auch an Tagen, an denen Sie überhaupt keinen Appetit haben, zu einem Maximum an Nährstoffen kommen. Daneben gibt es einen einfachen Fragebogen, mit dem sich kulinarische Vorlieben herausfinden lassen. Krebstherapien können das Geschmacksempfinden von Menschen gehörig durcheinanderbringen, sodass man selbst auf die absolute Lieblingspeise keine Lust mehr hat. In diesem Fall ist es sehr hilfreich, mehr über die grundsätzlichen Präferenzen eines Menschen zu wissen. Dazu gehört auch, was ich »internationale Geschmacksmuster« nenne. Dabei handelt es sich um diverse Kräuter, Gewürze und Aromen, die die verschiedenen Küchen der Welt charakterisieren (es ist erstaunlich, wie einfach man einem Gericht einen indischen Touch geben kann, einfach nur, indem man ein paar Gewürze und/oder Kräuter austauscht). Ein weiterer wichtiger Teil in diesem Kapitel ist die kulinarische Apotheke, die weiter vorne schon erwähnt wurde. Sie ist eine Einführung in die medizinischen Eigenschaften der in den Rezepten verwendeten Zutaten und beschreibt kurz deren erstaunliche antikarzinogene Wirkung und andere positive Effekte auf den menschlichen Organismus. Für viele ist die kulinarische Apotheke recht aufschlussreich und motivierend; es ist doch toll, wenn man entdeckt, dass das Lieblingsgemüse nicht nur schmeckt, sondern auch aktive Wirkstoffe gegen den Krebs enthält.

Kapitel 1 schließt dort ab, wo viele Leser gern anfangen: bei der Beschreibung von Strategien, wie Familie und Freunde helfen können. Die Idee dahinter ist, dass Einkaufen, Kochen und Aufräumen für die Betreuungspersonen keinen zusätzlichen Stress bedeuten sollten. Ich zeige Ihnen, wie Sie Freunde, Familie, Nachbarn und andere Personen in einem kulinarischen Unterstützerteam bei Einkauf und Küchenarbeit zusammenbringen können und wie die Aufgaben klar definiert werden, damit die Leute sich und dem Patienten nicht auf die Füße treten. Die Vorschläge lassen zu, dass alle einen geeigneten Beitrag im Rahmen ihrer Möglichkeiten leisten können. Sie zeigen, wie im Alltag sichergestellt werden kann, dass eine große Auswahl an gesunden, leckeren Mahlzeiten und Snacks zur Verfügung steht, wann immer der Hunger zuschlägt, ob bei der Arbeit, in der Klinik oder beim Arzt. Regelmäßig kleine Portionen zu essen ist oft der beste Weg, den Körper während einer Krebstherapie mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Deshalb sind bei den Rezepten auch detaillierte Angaben zu verschiedenen Zubereitungstechniken sowie Aufbewahrungs- und Aufwärmertipps aufgeführt. Vor- und Zubereitungsaufwand lassen sich erheblich verringern, wenn man größere Mengen kocht und sie dann portionsweise im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahrt.

In den Kapiteln 2 bis 8 finden Sie Rezepte inklusive Varianten, die den wesentlichen Teil des Buches ausmachen. Alle Gerichte sind geprüft und getestet, und zwar von einer ganzen Reihe von Testessern, die erst zufrieden waren, wenn sie vor Entzücken die Augen verdrehten. Sie haben Geld für dieses Kochbuch ausgegeben und dürfen deshalb auch erwarten, dass jedes Rezept seinen Zweck erfüllt – sowohl in Sachen Geschmack

als auch beim Nährstoffgehalt. Mein Team und ich haben unser Bestes gegeben, um Ihre Erwartungen erfüllen bzw. hoffentlich übertreffen zu können.

Auch die gängigen Nahrungsmittelunverträglichkeiten wurden berücksichtigt. Wer Milchprodukte vermeiden will, kann Kuh- durch Soja- oder Reismilch ersetzen. Achten Sie nur darauf, dass Sie ein ungesüßtes Produkt verwenden. Menschen mit Glutenunverträglichkeit finden Alternativen zu Weizenprodukten.

Grundsätzlich empfehle ich meinen Patienten, wann immer möglich, zu Bioprodukten zu greifen. Das gilt insbesondere für diejenigen, die Fleisch und Milchprodukte essen. Ich weiß, dass Bioprodukte etwas teurer sein können, aber bedenken Sie, dass durch die Therapie schon genug Toxine in Ihren Körper gelangen. Da müssen es nicht noch mehr sein in Form von Pestiziden, Hormonen, Antibiotika und anderen Schadstoffen aus der Nahrung. Zudem enthalten Bioprodukte oft mehr Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als konventionell produzierte Ware. Und geschmacklich ist erntefrisches Obst und Gemüse aus der Region, ein Hähnchen aus artgerechter ökologischer Haltung oder ein Wildwasserfisch kaum zu toppen und das Beste, was auf Ihrem Teller landen kann. Wenn ich als kleine Koch-Elfe in Ihrem Ohr sprechen darf: Warum sollten Sie sich mit weniger zufriedengeben?

Noch eine weitere wichtige Anmerkung zu den Rezepten: Der ein oder andere mag vor einem Rezept mit mehr als drei Zutaten zurückschrecken. Wenn Sie sich meine Rezepte aber einmal genauer ansehen, werden Sie feststellen, dass es oft gängige Kräuter und Gewürze sind, die die Liste länger machen. Sie sind meine heimlichen Helden der Antikrebsküche. In manchen Rezepten in diesem Buch finden Sie auch Varianten für ein Kraut oder Gewürz, sodass Sie es nicht extra besorgen müssen. Das sollte Sie motivieren, die vielen tollen Rezepte auszuprobieren. Wenn Sie nur eingeschränkt mobil sind und der nächste gut sortierte Supermarkt oder Markt zu weit weg ist, können Sie sich die Zutaten auch nach Hause liefern lassen. Viele Supermärkte bieten einen solchen Bringdienst an. Alternativ können Sie die Zutaten auch im Internet bestellen.



# Werkzeuge gegen Krebs

Sie müssen dieses Kapitel nicht auswendig lernen. Vielmehr sollte man alle vorgestellten Werkzeuge ganz nach Belieben einsetzen – immer in dem Wissen, dass am Ende ein leckeres Gericht, eine Mahlzeit, ein Snack, ein erfrischendes oder wärmendes Getränk herauskommt, die Ihnen oder einer lieben Person helfen werden, sich wohler zu fühlen.

Die einzelnen Werkzeuge haben sich in meiner Arbeit mit Tausenden von Patienten und deren Familien bewährt. Diese berichten mir häufig, dass sie bei gutem, gesundem Essen für einen Moment vergessen können, womit sie sich den Rest des Tages beschäftigen (müssen). Im Laufe der Jahre hatte ich außerdem das Glück, Hunderten von Ärzten, Pflegekräften, Ernährungsberatern, Diätassistentinnen und Wissenschaftlern zu begegnen, von denen mir viele eigene Ernährungstipps verraten und wissenschaftliche Zusammenhänge erklärt haben.

Die Werkzeuge sind sehr effektiv und nutzen das Potenzial des Lecker-Faktors sowie der einzelnen Nahrungsmittel. Sie helfen dabei, die Begleiterscheinungen einer Krebstherapie besser durchzustehen:

- Linderung der allgemeinen Nebenwirkungen wie Übelkeit, Müdigkeit und Muskelschwäche
- Verbesserung des Appetits, wodurch das Immunsystem und der Organismus gestärkt werden, damit die Krebstherapie möglichst gut anschlägt
- Reduzierung der Folgen eines gestörten Geschmacksempfindens durch einfache Zutaten zur Erhöhung der Aromen eines Gerichts
- Anwendung von Strategien, durch die Patienten jederzeit schmackhafte, nährstoffreiche Gerichte essen können, unabhängig davon, wie schnell oder häufig ihre Vorlieben und ihr Appetit sich ändern
- Zufuhr von antikarzinogenen Vitalstoffen und Aromenvielfalt durch den Einsatz von Kräutern und Gewürzen

## Nebenwirkungen

Ach, gäbe es da nur nicht die Dinge, die wir wohl oder übel in Kauf nehmen müssen, um gesund zu bleiben oder zu werden. Die meisten Patienten haben im Zuge von Chemotherapie, Bestrahlung, Operation oder Immuntherapie mit Nebenwirkungen zu kämpfen. Die gute Nachricht ist, dass diese mit entsprechender Medikation und gesunder Ernährung in Schach gehalten werden können. Aber Sie müssen Ihrem Arzt und/oder dem Pflegepersonal auch sagen, dass Sie sich nicht gut fühlen. Das ist nicht immer einfach. Man will ja ein guter, tapferer Patient sein. Zudem sind manche Ärzte so fokussiert auf die Behandlung, dass sie keine Zeit für ein Gespräch über Nebenwirkungen finden, das überlastete Pflegepersonal will man gar nicht erst fragen.

Nebenwirkungen zu verschweigen kann aber schwerwiegende Folgen haben. Krebstherapien können sich negativ auf Immunsystem, Blutzuckerregulierung, Verdauung und eine ganze Reihe anderer Stoffwechselprozesse auswirken. Gesundes Essen kann diese Beschwerden lindern. Wenn man aber aufgrund der Nebenwirkungen die Freude am Essen verliert, können die daraus erwachsenden Folgen den Therapieverlauf gefährden. Stellen Sie sich es so vor: Das Ziel einer Krebstherapie ist es, die Tumorzellen mit der höchstmöglichen therapeutischen Dosis zu zerstören und dabei den Organismus zu schonen. Jede Nebenwirkung, die nicht mitgeteilt wird, kann dafür sorgen, dass der Körper nicht zu 100 Prozent bereit für den nächsten Therapiezyklus ist. Das kann dazu führen, dass der Arzt die Dosis bei der nächsten Chemo verringern oder einen Zyklus ganz verschieben muss, um Ihrem Körper mehr Zeit zur Regeneration zu geben.

Es gibt Dutzende Nahrungsmittel mit heilender Wirkung, die in den Rezepten in diesem Buch verwendet werden – Nahrungsmittel, die Ihnen helfen, mit Müdigkeit, Übelkeit, Anämie, Verstopfung, Dehydratation, Durchfall, Mundgeschwüren, Schluckbeschwerden, Gewichtsverlust, einem geschwächten Immunsystem oder einer geringen Zahl an weißen Blutkörperchen zurechtzukommen. Manche wirken auch entzündungshemmend und fördern die Blutzuckerregulierung – systemische Funktionen, die im Gleichgewicht sein müssen, um im Kampf gegen den Krebs zu bestehen. Erwähnenswert ist auch, dass viele, wenn nicht sogar alle Rezepte in diesem Buch Zutaten enthalten, die es mit mutmaßlichen Krebsverursachern, wie oxidativem Stress, aufnehmen.

Eine Liste dieser Zutaten und ihrer Eigenschaften finden Sie in der kulinarischen Apotheke ab Seite 40. Doch werfen Sie erst einmal einen Blick auf die Tabelle mit den Nebenwirkungen und den dazu empfohlenen Rezepten. Sie müssen nur kurz blättern und schon sind Sie auf der richtigen Seite: Ihnen ist unwohl? Dann ist grüner Tee mit Ingwer und Minze (siehe Seite 170) zu empfehlen und im Nu fühlen Sie sich besser.

Da es sinnvoller ist, Nährstoffe aus unterschiedlichen Lebensmitteln gleichzeitig zu sich zu nehmen, verweise ich eher auf Rezepte denn auf einzelne Nahrungsmittel. Der Grund dafür liegt in unserer individuellen DNS, die festlegt, welche Enzyme wir produzieren, um Nahrung zu zerlegen und zu absorbieren. Anders formuliert: Zwei

Menschen, die Trauben von derselben Rebe essen, können die darin enthaltenen Nährstoffe ganz unterschiedlich aufnehmen. Die Wissenschaft hat bis jetzt noch keine Möglichkeit, unseren individuellen »Verdauungscode« zu knacken. Doch durch das neue Forschungsgebiet der Nutrigenomik werden wir irgendwann wissen, welche Enzyme von jedem einzelnen Individuum produziert und welche Nahrungsmittel von ihm am besten resorbiert werden. Bis dahin raten Fachleute, sich während einer Krebstherapie möglichst vielfältig zu ernähren – genau das, was eine Köchin hören will.

## Rezepte bei bestimmten Nebenwirkungen

### ANÄMIE

<b>Nährende Brühen und Suppen</b>	Knochenbrühe vom Weiderind (Seite 63), Minestrone (Seite 69), Samtige Rote-Linsen-Suppe (Seite 82)
<b>Vitales Gemüse</b>	Grünkohl mit Süßkartoffeln und Pekannüssen (Seite 96), Palmkohl mit Karotten (Seite 98)
<b>Für zwischendurch und unterwegs</b>	Mediterraner Linsensalat (Seite 156)

### BLUTZUCKERREGULIERUNG

<b>Nährende Brühen und Suppen</b>	Weiß-Bohnen-Suppe italienische Art (Seite 64), Minestrone (Seite 69), Peppige Schwarze-Bohnen-Suppe (Seite 75)
<b>Vitales Gemüse</b>	Grüne Bohnen mit Paranüssen und Basilikum (Seite 89), Rucola mit Edamame, Radieschen und Avocado (Seite 101)
<b>Eiweißreiche Mahlzeiten</b>	Alle Rezepte aus Kapitel 4
<b>Für zwischendurch und unterwegs</b>	Edamame-Avocado-Dip mit Wasabi (Seite 143), Bohnendip mit Oliven (Seite 143), Dip aus Bohnen und getrockneten Tomaten (Seite 144), Hummus aus schwarzen Bohnen (Seite 144), Hummus mit Curry (Seite 145), Würzige geröstete Mandeln (Seite 150), Mediterraner Linsensalat (Seite 156)

### DEHYDRATION

<b>Nährende Brühen und Suppen</b>	Alle Rezepte aus Kapitel 2
<b>Stärkende Getränke</b>	Alle Rezepte aus Kapitel 6

## Rezepte bei bestimmten Nebenwirkungen, *Fortsetzung*

### DURCHFALL

<b>Für zwischendurch und unterwegs</b>	Weltbesten Haferbrei (Seite 140), Cremige Polenta (Seite 146), Einfacher toskanischer Farro (Seite 159)
<b>Stärkende Getränke</b>	Annemaries beruhigendes Kudzu-Elixier (Seite 168)
<b>Süßes Vergnügen</b>	Schokoladen-Tapioka-Pudding (Seite 208), Kokosmilchreis (Seite 213)

### ENTZÜNDUNGSEMMEND

<b>Vitales Gemüse</b>	Pak Choi mit Süßkartoffeln und Ingwer (Seite 88), Grünes Gemüse mit Orange (Seite 90), Brokkoli mit Knoblauch und Ingwer (Seite 99), Rührgebratener Pak Choi mit Shiitakepilzen (Seite 105), Karotten-Bete-Salat (Seite 107)
<b>Eiweißreiche Mahlzeiten</b>	Lachssalat mit Zitrone und Senf (Seite 127), Pochierter Lachs mit Pesto (Seite 128), Schwarzer Zackenbarsch mit Zitrone und Ingwer (Seite 131)
<b>Stärkende Getränke</b>	Commonweals Wundertee (Seite 169), Limonade aus Grüntee und Ingwer (Seite 170), Beerensmoothie (Seite 180)

### GEWICHTSVERLUST

<b>Nährende Brühen und Suppen</b>	Weißer-Bohnen-Suppe italienische Art (Seite 64), Griechische Hühnersuppe mit Zitrone (Seite 65), Gemüsesuppe mit Ingwer-Fleischbällchen (Seite 67), Mamas Gerstensuppe mit Pilzen (Seite 68), Minestrone (Seite 69), Thai-Hühnersuppe (Seite 70), Blumenkohl-Curry-Suppe (Seite 76), Samtige Rote-Linsen-Suppe (Seite 82)
<b>Vitales Gemüse</b>	Greggs Lieblingskürbis mit Quinoa-Cranberry-Mangold-Füllung (Seite 93), Ofengebackene Süßkartoffeln (Seite 102), Ofengemüse mit Rosmarin und Thymian (Seite 104)
<b>Eiweißreiche Mahlzeiten</b>	Einfache Eier im Förmchen (Seite 112), Nanas Eiersalat (Seite 114), Pochierte Eier mit Basilikum-Zitronen-Sauce (Seite 115), Hähnchensalat mit Curry (Seite 116), Rührgebratenes Hähnchen mit Brokkoli und Cashews (Seite 118), Herrliches Hähnchen mit Reis (Seite 119), Brathähnchen mit Orange und Ingwer (Seite 121), Lieblingshähnchen meiner Familie (Seite 122), Orientalische Kichererbsenbratlinge (Seite 124)
<b>Für zwischendurch und unterwegs</b>	Alle Rezepte aus Kapitel 5
<b>Stärkende Getränke</b>	Pfirsich-Ingwer-Smoothie (Seite 178), Beerensmoothie (Seite 180), Schoko-Bananen-Smoothie (Seite 181)
<b>Süßes Vergnügen</b>	Mandelmuffins (Seite 205), Schokoladen-Tapioka-Pudding (Seite 208), Kürbisflan (Seite 209), Kardamom-Kokos-Makronen (Seite 210), Fruchtkugeln mit Schokolade (Seite 214), Ingwerplätzchen mit Pekannüssen (Seite 221)

---

## MANGEL AN WEISSEN BLUTKÖRPERCHEN (LEUKOPIE)

---

<b>Nährende Brühen und Suppen</b>	Magische Gemüsebrühe (Seite 61), Magische Hühnerbrühe (Seite 62), Knochenbrühe vom Weiderind (Seite 63), Gemüsesuppe mit Ingwer-Fleischbällchen (Seite 67)
<b>Vitales Gemüse</b>	Brokkoli mit Basilikum (Seite 87), Grünkohl mit Süßkartoffeln und Pekannüssen (Seite 96), Rührgebratener Pak Choi mit Shiitakepilzen (Seite 105)
<b>Eiweißreiche Mahlzeiten</b>	Rührgebratenes Hähnchen mit Brokkoli und Cashews (Seite 118), Lieblingshähnchen meiner Familie (Seite 122)

---

## MÜDIGKEIT

---

<b>Nährende Brühen und Suppen</b>	Magische Gemüsebrühe (Seite 61), Magische Hühnerbrühe (Seite 62), Knochenbrühe vom Weiderind (Seite 63), Weiße-Bohnen-Suppe italienische Art (Seite 64), Griechische Hühnersuppe mit Zitrone (Seite 65), Gemüsesuppe mit Ingwer-Fleischbällchen (Seite 67), Mamas Gerstensuppe mit Pilzen (Seite 68), Thai-Hühnersuppe (Seite 70), Samtige Rote-Linsen-Suppe (Seite 82)
<b>Vitales Gemüse</b>	Greggs Lieblingskürbis mit Quinoa-Cranberry-Mangold-Füllung (Seite 93)
<b>Eiweißreiche Mahlzeiten</b>	Alle Rezepte aus Kapitel 4
<b>Für zwischendurch und unterwegs</b>	Frucht-Nuss-Riegel (Seite 137), Edamame-Avocado-Dip mit Wasabi (Seite 143), Bohnendip mit Oliven (Seite 143), Dip aus Bohnen und getrockneten Tomaten (Seite 144), Hummus aus schwarzen Bohnen (Seite 144), Hummus mit Curry (Seite 145), Quinoa mit Orangen und Pistazien (Seite 153), Reispapierrollen Moo-Shu (Seite 160), Tortilla-Rädchen mit Gemüse und Hummus (Seite 163)
<b>Stärkende Getränke</b>	Commonweals Wundertee (Seite 169), Grüner Tee mit Ingwer und Minze (Seite 170), Limonade aus Grüntee und Ingwer (Seite 170), Zimt-Ingwer-Tee (Seite 171), Pfirsich-Ingwer-Smoothie (Seite 178), Beerensmoothie (Seite 180), Schoko-Bananen-Smoothie (Seite 181)

---

## SCHLUCKBESCHWERDEN UND MUNDGESCHWÜRE

---

<b>Allgemeine Empfehlungen</b>	Pikante Zutaten und Ingwer bei allen Rezepten weglassen
<b>Nährende Brühen und Suppen</b>	Magische Gemüsebrühe (Seite 61), Magische Hühnerbrühe (Seite 62), Knochenbrühe vom Weiderind (Seite 63), Bellas Karotten-Fenchel-Suppe (Seite 73), Kühlende Gurken-Avocado-Suppe (Seite 74), Peppige Schwarze-Bohnen-Suppe (Seite 75), Wärmende Süßkartoffelsuppe (Seite 78), Sommerliche Zucchini-Suppe (Seite 79), Cremige Brokkoli-Kartoffel-Suppe (Seite 83)



## Rezepte bei bestimmten Nebenwirkungen, *Fortsetzung*

<b>Für zwischendurch und unterwegs</b>	Weltbeste Haferbrei (Seite 140)
<b>Stärkende Getränke</b>	Annemaries beruhigendes Kudzu-Elixier (Seite 168), Commonweals Wundertee (Seite 169), Grüner Tee mit Ingwer und Minze (Seite 170), Limonade aus Grüntee und Ingwer (Seite 170), Zimt-Ingwer-Tee (Seite 171), Erfrischende Wassermelonen-Granita (Seite 173), Melonen-Granita mit Minze (Seite 174), Pfirsich-Ingwer-Smoothie (Seite 178), Beerensmoothie (Seite 180), Schoko-Bananen-Smoothie (Seite 181)

### ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

<b>Nährende Brühen und Suppen</b>	Magische Gemüsebrühe (Seite 61), Magische Hühnerbrühe (Seite 62), Knochenbrühe vom Weiderind (Seite 63)
<b>Stärkende Getränke</b>	Grüner Tee mit Ingwer und Minze (Seite 170), Zimt-Ingwer-Tee (Seite 171), Spritziger Ingwertee (Seite 171), Ginger-Ale mit gefrorenen Trauben (Seite 177)

### VERSTOPFUNG

<b>Allgemeine Empfehlungen</b>	Über den Tag verteilt warme Getränke trinken und Obst essen.
<b>Nährende Brühen und Suppen</b>	Magische Gemüsebrühe (Seite 61), Magische Hühnerbrühe (Seite 62), Knochenbrühe vom Weiderind (Seite 63), Weiße-Bohnen-Suppe italienische Art (Seite 64), Samtige Rote-Linsen-Suppe (Seite 82)
<b>Vitales Gemüse</b>	Brokkoli mit Basilikum (Seite 87), Pak Choi mit Süßkartoffeln und Ingwer (Seite 88), Grünes Gemüse mit Orange (Seite 90), Grünkohl mit Süßkartoffeln und Pekannüssen (Seite 96), Palmkohl mit Karotten (Seite 98), Rührgebratener Pak Choi mit Shiitakepilzen (Seite 105), Karotten-Bete-Salat (Seite 107)
<b>Für zwischendurch und unterwegs</b>	Frucht-Nuss-Riegel (Seite 137), Mediterraner Linsensalat (Seite 156)
<b>Stärkende Getränke</b>	Commonweals Wundertee (Seite 169), Grüner Tee mit Ingwer und Minze (Seite 170), Zimt-Ingwer-Tee (Seite 171)
<b>Einfach lecker!</b>	Kompott aus Trockenfrüchten (Seite 195), Frisches Fruchtkompott (Seite 196)
<b>Süßes Vergnügen</b>	Backäpfel mit Datteln und Pekannüssen (Seite 207), Pochierte Birnen in Safransirup (Seite 217)