

INHALT

Vorwort der Autorin	9
Vorwort des Ernährungswissenschaftlers Paul Habison	13

Teil 1 – Die 7 Säulen

Essen mit allen Sinnen	19
Gibt es einen Ernährungsinstinkt?, oder: Warum Tarierungen so wichtig sind	32
Die Verdauung mit Malven, Beifuß & Co. fördern und erhalten	41
Gleichgewichte beachten	59
Über Kohlenhydrate und das Verhältnis von Traubenzucker und Fruchtzucker	60
Über Fette und das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren	75
Über Eiweiße und die Bedeutung des Aminosäurenprofils in der Nahrung	97
Die Lebensmittelpyramide für Rohkostler	119
Aufbau der Lebensmittelpyramide und die Bedeutung der Pflanzenfamilien	119
Wasser und andere Flüssigkeiten (1. Stufe)	128
Der Pflanzenschlüssel	132
Stetes Blatt ... stärkt den Körper: Die sieben Helfer (2. Stufe)	136
Die Malvenartigen	138
Die Korbblütler (Asterartige)	149
Die Kreuzblütlerartigen	154
Die Doldenblütlerartigen	160
Die Lippenblütlerartigen	164
Die Süßgrasartigen	168
Die Raublattgewächse	172
Ganzjährige Basisernährung (3. Stufe)	
(zusätzlich zu den Malvenartigen, Korbblütlern und Süßgrasartigen der 2. Stufe)	175
Algen	175
Die Ingwerartigen	179
Die Kürbisartigen	181
Die Palmenartigen	184
Die Seifenbaumartigen	187
Jahreszeitlich schwankende Basisernährung (4. Stufe)	193
Die Rosenartigen	194
Die Buchenartigen	199
Koniferen	202
Die Heidekrautartigen	203
Die Magnolienartigen	205
Die Nelkenartigen	207
Die Kardenartigen	210
Die Weinrebenengewächse	211
Die Spargelartigen	212

Die Steinbrechartigen	214
Sprossen (und Samen)	216
Pflanzenöle	217
Fleisch	221
Fisch	224
Rohbutter	227
Rohmilchkäse	229
Eier	230
Muscheln und Schnecken	231
Insekten und Würmer	231
Lebensmittel mit spezieller Wirkung (5. Stufe)	233
Die Myrtenartigen	233
Die Nachtschattenartigen	237
Die Malpighienartigen	241
Die Lorbeerartigen	245
Die Schmetterlingsblütenartigen	247
Selten zu essende Lebensmittel (6. Stufe)	255
Trockenfrüchte	255
Rohkost-Schokolade	256
Pilze und Flechten	257
Honig	261
Die Avocado	262
Samen und Nüsse	266
Sonstige	267
Die Hahnenfußartigen	267
Mohngewächse	267
Die Silberbaumartigen (die Macadamianuss)	268
Besondere Inhaltsstoffe	271
Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?	272
Polyphenole	272
Pflanzliche Duftstoffe und unangenehme Gerüche als Indiz für die Qualität eines Lebensmittels	275
Alkaloide – von anregend bis toxisch	289
Blockierende Inhaltsstoffe	298
Oxalsäure	298
Phytinsäure	300
Eiweißabbauende Enzyme	300
Enzyme und Enzymhemmer	301
Psychotrope Substanzen	302
Eingeschränkte Aminosäurenverwertung: Wie Arginin die Lysinaufnahme blockiert	302
Canavanin – eine giftige Aminosäure	304
Mineralstoffe	305
Eisen	306
Zink	308
Selen	309
Calcium, Magnesium und ionisierte Mineralstoffe	309
Die Vitamin-B12-Versorgung	312

Praktische Küchen-Tools	317
Der Dörrapparat (Lebensmittelrockner)	318
Tiefkühlgeräte	328
Die Küchenmaschine	329
Die Saftzentrifuge	329
Der Standmixer (Smoothiemixer)	330
Der Mörser	331
Schneide- und Schnitzwerkzeuge	332
Der Hebelnussknacker	333
Keimschalen und Keimgläser	333
Weitere Küchenutensilien	333
Praktische Tipps für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung	335
Das Ernährungstagebuch	337
Der Tischkalender	337
Die Rohkostkartei	339
Die schrittweise Integration der Lebensmittelpyramide	342
Wie eine komplette, unmittelbare Ernährungsumstellung gelingen kann	342
Hilfsmittel zur Überprüfung der Ernährung	350
Urin-Teststreifen zur Überprüfung des Säure-Basen-Haushalts	350
Selbstportraits als Indikator für die Ausgewogenheit einer Ernährung	352
Ergänzende Maßnahmen	359
Kinder im Rohkostalltag	360

Teil 2 – Rezepte

Einleitung	367
Übersicht über die Rezepte	371
Ideen für die Gestaltung des täglichen Essensplans	421

Anhang

Über saure und basische Stoffwechslung, oder: Warum Elektronen „flitzen“ können sollten	430
Über Haltbarkeit und Lagerungsmöglichkeiten von Obst, Gemüse und Wildpflanzen	444
Ethylen und seine Bedeutung für den Alterungsprozess von Lebensmitteln	444
Reifungskriterien für Obst, Gemüse und Wildpflanzen	446
Ideale Aufbewahrungsorte für Obst und Gemüse	448
Anmerkungen	450
Literaturverzeichnis	467
Index	471