

INHALT

Haftungsausschluss	xi	Wie verwende ich dieses Buch?	4
Danksagung	xii	Täglicher Reboot-Leitfaden	5
Einleitung	1		
 EINS SAFTHERSTELLUNG	 6		
Wie mache ich Saft?	8	Wie man Saft-Zutaten ersetzen kann .	26
Tipps zum Aufbewahren des Safts . .	10	Ein Wort zum Fruchtfleisch (Trester) .	29
Schälen oder nicht schälen?	10	Wie findet man die nahrhaftesten und	
Sie möchten keinen Saft daraus machen?		besten Rohstoffe?	30
Sie können sie auch essen!	12	Entsaften und Pürieren –	
Obst und Gemüse entsaften	13	was ist der Unterschied?	33
 ZWEI EINKAUFEN UND KOCHEN	 34		
Obst und Gemüse einkaufen.	36	Kokosöl	42
Obst und Gemüse zu Hause lagern . .	38	Für einen Reboot geeignete	
Obst und Gemüse waschen	39	Gemüsearten	43
Bio-Qualität, lokale Erzeugnisse oder		Grundlegende Kochtechniken	58
konventioneller Anbau?	40	Zubereitung von grünem Blattgemüse	58
 DREI ERNÄHRUNG DER FAMILIE			
WÄHREND DES REBOOTS	.60		
 VIER REBOOT BEI			
SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN	.64		
 FÜNF REBOOT BEI DIABETES	.68		

SECHS NACH DEM REBOOT 74

Die verschiedenen Ernährungsweisen 78

SIEBEN DIE REZEPTE 80

► SÄFTE 84

Herbsternte	85	Joes Gemeiner Grüner	98
Herbstrausch	85	Orangentraum	100
Komplett Violett	86	Coole Kumquat	100
Zitrus-Winterwärme	86	Grüne Ananas	101
Gesundbohnen	88	Limettenliebe	102
Sommerfrische	88	Brokkolifest	102
Dunkel und Stürmisch	89	Ka-To-Bro-Pe-Saft	103
Untertauchen	90	Lebenselixier	105
Götterfunken	90	Morgengruß	105
Grüne Liebe	91	Morgenkuss	106
Sommertraum	91	Neuanfang	106
Fenchel und Gewürze	93	Gurkentraum Melone	108
Grüner Traum	93	Pflaumentraum	109
Grüner Pfirsichriese	94	Picknickparty	109
Herzschlag	95	Ananaspower	110
Herzwärmer	95	Rosa Limonade	110
Herzschmerz	96	Paprika-Chili-Feuer	113
Honigmelone	97	Reingrün	113
Weihnachtsfreude	98	Regenbogengrün	114

Helle Freude	114	Süß 'n' Scharf	121
Grünes Grinsen	115	Süßer Salbei	122
Scharfe Süßkartoffel	116	Halloweennacht	123
Hochsprung	119	Tropische Minze	123
Sommerschein	119	Grüne Neune	124
Grünes Licht	120	Kriegerin	124
Ananassonne	120	Brunnenkresse	126
Süßsauer	121	Rote-Bete-Tango	126

► KOKOSWASSER-SÄFTE 128

Grünes Kokoswasser	131	Erdbeer-Kokoswasser	132
Coco-Colada	131	Limetten-Kokoswasser	133

► SMOOTHIES 134

Beeren und Bete	135	Pink Pom-Pom	140
Melone-Gurke	136	Wer hat die Kokosnuss geklaut? . .	142
Feuerrot	138	Raz-Avocado	143
Ingwerfeuer	138	Süßer Basilikum	143
Grüner Birnentraum	139	Karottentraum	144
Honigtau-Ambrosia	140		

► SALATE 146

Grünkohl-Kürbis-Salat mit Petersilien-Gremolata	147	Grüner Salat mit Guacamole	156
Avocado Caprese Salat	149	Grünkohlsalat	157
Bunter Schlecht-Wetter-Salat	150	Röstkarotten- Avocado-Salat	159
Cranberry- und Blattkohlsalat	152	Mango-Avocado-Tomaten-Salat	160
Immergrün-Salat	153	Wassermelone-Minze-Salat	163
Frischer-Fenchel-und- Avocado-Salat	154		

► SUPPEN 164

Blumenkohlsuppe	165	Wassermelonen-Gazpacho	169
Cremige Pastinakensuppe	166	Würzige Wurzelsuppe	170
Karotten-Avocado-Suppe	168		

► BEILAGEN 172

Caprese-Grünkohl-Sauté	173	Knoblauch-Blumenkohl-Stampf	178
Grünkohl-Chips	174	Birne-Rosenkohl-Traum	179
Frühlingsgrün mit Garam Masala	177		

► HAUPTGERICHTE180

Gebackene Zucchini mit Kräutern	181	Tomaten-Basilikum-	
Gefüllter Winterkürbis	182	Spaghettikürbis	186
Süßkartoffelbratlinge	184	Zucchininudeln mit frischer	
		Kräutertomatensauce	188

► TRESTER190

Selbst gemachte		Bratlinge aus Trester von Schwarzen	
Trester-Gemüsebrühe.	191	Bohnen und Quinoa	196
Thai-Gemüsebrühe	192	Rosmarin-Karotten-	
Bananen-Karotten-Zucchini-		Leinsamen-Cracker	199
Muffins	193	Gemüsebällchen.	200
		Gesunde Hundekekse	201

ANHANG

<i>Literaturhinweise</i>	204	<i>Medizinische Untersuchung.</i>	207
<i>Für Ihren Arzt</i>	205	<i>Über den Autor</i>	208
<i>Was ist ein Reboot?</i>	205	<i>Bezugsquellen.</i>	209
<i>Warum Saft?</i>	206	<i>Fußnoten</i>	210
<i>Grundlagen des Reboot</i>	206	<i>Index.</i>	213
<i>Protein.</i>	206		