

Marion Grillparzer
Illustrationen von Michelle Childs



Die 12 gesündesten Rezepte der Welt

Schlank, energiegeladen, herzgesund, immunstark,
fröhlich – ganz einfach nach dem Pareto-Prinzip

fidolino

Die 12 gesündesten Rezepte der Welt

Nach dem Pareto-Prinzip

Für das Immunsystem, das Herz, das Gehirn – von
All-you-can-eat-Schoko über Kohlsuppe zu
Gemüsli und Immun-Zaubertrank

Marion Grillparzer

Illustrationen von Michelle Childs

fidolino

Die Autorinnen

Marion Grillparzer studierte Ökotrophologie an der Technischen Universität Weihenstephan. Auf das Diplom folgte die journalistische Ausbildung an der Henri-Nannen-Schule in Hamburg. Als Redakteurin mit den Schwerpunktthemen Gesundheit und Ernährung schrieb sie für die Zeitschriften „meine Familie & ich“, „Das Haus“ und „Ambiente“, „Donna“ und „Elle“, „Bunte“, „Stern“ und „Focus“. Seit 1999 verfasst sie Ratgeberbücher, darunter 18 Bestseller. Sie erfand die „Glyx-Diät“, ermuntert uns länger und besser zu leben mit „Smart-Aging“ (dafür gab’s die GAP-Silbermedaille) oder gesund zu genießen mit dem „Prinzip Pure“. Sie liebt Tiere, fotografiert gerne, lebt selbst, was sie vermittelt: viel bewegen, das Essen genießen, das Glück im Augenblick finden. Ihr Motto: Wissen. Spüren. Tun. Damit das Verändern funktioniert, findet sie, müssen Gesundheitsrezepte einfach sein. Und es ist verblüffend einfach, die folgenden 12 Rezepte ins Leben einziehen zu lassen.

Michelle Childs, geboren in Los Angeles/California, lebt heute in Berlin und Miami. Sie arbeitete freiberuflich für viele renommierte Illustrierten wie „Elle“, „Freundin“, „Gala“, „Bunte“, „Cosmopolitan“. Sie bezaubert uns in diesem Buch mit ihren wissenschaftlich-verträumten Aquarellen. Und ist verantwortlich für Grafik und Layout.



Inhalt

Vorwort

Gesundheit

nach dem Pareto Prinzip

Was weckt den inneren Doc?

Essen oder nicht essen ...

Das alles passt nicht in eine Pille

Medizin für den Körper: Zutatenliste

Die 12 gesündesten Rezepte: Achtung, fertig, los!

1 Mein Ur-Müsli

Leben essen, Ballaststoffe tanken

Das Rezept: Mein Ur-Müsli

Zaubermittel Ballaststoffe

Die vier Heiler

Alternativ-Rezept: Budwig-Quark



2 **Die Kohlsuppe**

Fasten. Abwehr stärken. Abnehmen

Wie funktioniert diese Suppe denn?

Kleine Gebrauchsanleitung

Wie sieht eine Kohlsuppen-Woche aus?

Das Rezept: Magische Kohlsuppe

3 **Fatburner-Smoothie**

Lang leben. Energie haben. Abnehmen

Das Rezept: Zellschutz-Cocktail

Die Wissenschaft steckt drin

Der jüngere Smoothie

Das Rezept: Mein Greeny

Der Smoothie ist Multimedizin



4 Gnudeln & so

Lang leben mit Gemüse-Tricks

Die Gnudeln

Das Gemüsli

Die Keimlinge

5 tsoklhoK

Pharmakologisches Wundermittel

Gut zu wissen

Das Rezept: ilokkorB-Tasse

Alternative: Roh(kost)kohl

Wie baut man Kohl-Medizin noch ins Leben ein?

6 Pure-Brot

Getreidefrei. No Carb. Bauchfreundlich

Medizin: Gluten-Abstinenz

Brotbacken für die Nerven

Das Rezept: Marions Pure-Brot

7 Zaubertrank

Fit. Jung. Fröhlich. Zipperlein weg

Das Rezept: Der Zaubertrank

Das zaubert der Trank

Kohl, Karotten, Fenchel, Kurkuma

Apfel, Ingwer, Zitrone ...

Gut zu wissen

8 Die Knochenbrühe

Die Suppe heilt

Das Rezept: Die Knochenbrühe

Acht mal anders verfeinert

Zehn Gründe, ein Süppchen parat zu haben

Die Alternative: Basenbrühe

Alternativ-Rezept: Die Basenbrühe

Kleine Gebrauchsanleitung

9 Drei Wunder-Pasten

Die schenken uns Lebensjahre

Das Rezept: Zitronen-Knoblauch-Paste

Kaukasisches Forever-Young-Geheimnis

Das Rezept: Kurkuma-Paste

Kurkuma, das ockergelbe Heilmittel

Das Rezept: Koriander-Pesto



10 Blitzkraut

Für eine glückliche Darmpopulation

Einfach mal fermentieren
Fermentieren, so geht's
Das Rezept: Spitzkohl

11 Posca

Abnehmen ganz nebenbei

Interview: Hallo Essig-Doc, was ist Posca?

Das Rezept: Apfelessig

Noch mehr Schlank-Wasser



12 Schoko-Kugel

Glücklich, schön, jung

Das Rezept: All-you-can-eat-Schoko

Schokolade macht doch dick?

12 gute Bitterschoko-Gründe

Adressen & Impressum

Impressum

Hinweis

Dank

Zu bestellen im Glyx-Shop