

März 2019

GOLDMANN

Béliveau, Gingras:
Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch
ISBN 978-3-442-17790-5
1. Auflage

KORREKTUREN

Liebe Leserinnen und Leser,

liebe Fans der Bücher von Prof. Dr. med. Richard Béliveau und
Dr. med. Denis Gingras,

einige von Ihnen haben dankenswerterweise darauf hingewiesen,
dass uns ein Fehler bei der Erstellung des Registers für die Taschen-
buchausgabe unterlaufen ist. Dies betrifft sowohl das Rezeptregister
als auch das Stichwortregister der 1. Auflage des Buches (S. 441–448).

Haben Sie herzlichen Dank für Ihr aufmerksames Hinsehen und
die freundlichen Hinweise. Es tut uns sehr leid, dass die Register nicht
nutzbar sind. Sie wurden nun überarbeitet und korrigiert (s. u.).

Wir hoffen, Sie verzeihen uns unseren Fehler und erfreuen sich
dennoch weiter an den gesunden und leckeren Rezepten aus
»Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch«.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Goldmann Verlag

Rezepte von A – Z

A

- Apfel-Austernpilze-Salat 417
- Auflauf, chinesischer, mit Linsen 324
- Aufstrich mit Tofu und Leinsamen 232
- Austernpilze, gegrillte oder gebratene 370
- Avocado-Garnelen-Salat mit Zitrusfrüchten 384
- Avocado-Zitrusfrüchte-Dip 242

B

- Balinesische Suppe 264
- Basmatireis auf indische Art 375
- Beeren-Crumble 427
- Beerenkaltschale auf Burgunder Art 430
- Beeren-Smoothie 217
- Blumenkohl, überbackener 360
- Blumenkohlcremesuppe mit Kurkuma 248
- Bocconcini und Erdbeeren mit Ingwer 278
- Bohnensuppe 257
- Brokkolisuppe 252
- Brot mit Maronen, Nüssen und Rotwein 213
- Brunnenkresse-Lauch-Suppe 250
- Brunnenkressesalat mit Himbeeren und Tomaten 389
- Brunnenkressesalat mit Ziegenkäse 388

C

- Carpaccio vom roten Thunfisch mit Zitrusfrüchten und Avocado-klößchen 274
- Champignons, mit Feta gefüllte 282
- Chinesischer Auflauf mit Linsen 324
- Couscous 354
- Cranberry-Gelee mit Ahornsirup und Orangenaroma 210
- Curryhuhn mit Kurkuma 328
- Curry-Kokos-Sauce 351

D

- Dashi 245
- Dicke-Bohnen-Suppe auf orientalische Art 261
- Dip-Trio für Rohkost 289

E

- Edamame mit Sel de Guérande oder grobem Meersalz 231
- Eier mit Kreuzkümmel und Kurkuma auf indische Art 223
- Eintopf mit dreierlei Kohl 366
- Erdnusssauce 352

F

- Filets vom weißen Fisch auf indische Art 312
- Fischküchlein 279
- Forelle, gedämpfte, auf chinesische Art 347
- Forellen-Ceviche mit Zitrusfrüchten 277
- Frühlingsrollen 286

Frühlingsalat 411
Fusilli all'arabiata 301

G

Garam Masala 350
Garnelensalat, thailändischer, mit
Früchten 393
Garnelensuppe, scharfe 258
Gazpacho 249
Gemüseauflauf auf mediterrane
Art 378
Gemüsesalat mit Schweizer Käse
404
Gemüsesalat von rohem und
gekochtem Gemüse mit
Tomatensauce 381
Gemüsestrudel 336
Gemüseterrine 230
Grapefruit mit Pfefferminze 218
Grünkohlsuppe 254
Guacamole auf orientalische Art
238
Gurke und Wakame-Algen mit
Sesam 235

H

Himbeer-Clafoutis 419
Huhn mit Cashewkernen 327
Huhn mit Grünteekruste 331
Huhn, gebratenes, mit Erdnüssen
332
Hülsenfrüchtesalat mit grünem
Curry 395
Hummer-Wirsing-Salat 396

J

Joghurtbecher mit frischen
Früchten 421
Joghurt-Smoothie mit Waldbeeren
224

K

Kachumber mit Limettensaft 241
Kaltschale mit grünem Tee und
Clementinen 428
Karottenkuchen mit Trockenobst
435
Kichererbsencreme-Suppe, marok-
kanische, mit Rindfleisch 271
Kirschtomaten, marinierte 233
Kohlsalat (Cole Slaw) 390
Kohlsuppe mit Sojabohnen 253
Kubanische Suppe mit schwarzen
Bohnen 262

L

Lachs mit knackigem Weißkohl
334
Lachsfilet in Spinatkruste 305
Lachs-Papillotes mit Lauch 321
Lachssalat, lauwarmer, mit Sherry-
essig 410
Lachsschnitzel, pochierte, in Weiß-
weinsauce 303
Lamm auf indische Art 292
Lammkebabs 319
Lasagne mit Ziegenkäse und Lauch
322
Lauchsuppe 255
Linsen-Karotten-Suppe 267

M

Maissalat, mexikanischer 400
Makrele, gegrillte, auf japanische
Art 304
Mandelpastete 226
Maronen-Brownies 420
Mehrkorn-Cracker mit Guacamole
237
Mehrkorn-Crêpes 212
Milch mit Blaubeeren und Ingwer
221

Misosuppe 247

Müsli 211

Müsliriegel 215

N

Nudeln auf Peking-Art 314

Nudeln mit Miso und Gemüse 317

Nudeln, gebratene, auf indonesische Art 315

O

Obstsalat mit tropischen Früchten 432

P

Pak-Choi-Gratin 368

Pak-Choi-Pastete 341

Pastete, vegetarische, mit Tofu und Linsen 225

Perlzwiebelkonfitüre 367

Pilaw mit Erbsen und Mandeln 377

Pilzcremesuppe im Cappuccino-Tässchen 269

Pissaladière 320

Pudding mit dunkler Schokolade und Seidentofu 424

Q

Quiche mit Rote-Bete-Blättern 340

R

Radieschen-Fenchel-Salat 409

Raita mit Gurke auf indische Art 243

Ratatouille 371

Reis mit Kurkuma 376

Reisbällchen 272

Rindfleisch mit Zitronengras 295

Rindfleisch, bengalisches 296

Rindfleisch, gegrilltes, auf koreanische Art 294

Rosenkohl, geschmorter, mit Kurkuma 353

Rosenkohlsalat 387

Rosenkohlsalat, lauwarmer 415

Rosette aus Jakobsmuscheln und Erdbeeren 285

Rote-Linsen-Suppe 266

Rührkuchen mit Weizenkleie und Blaubeeren 209

S

Saiblings-Tartar 333

Salat aus Hülsenfrüchten 407

Salat mit grünen Bohnen und Arama-Algen 394

Salat mit grüner Mango 401

Salat mit grüner Papaya 402

Salat mit Sojasprossen, Brokkoli und Mandeln 399

Salat, nepalesischer 414

Salat, vietnamesischer, mit Huhn und Weißkohl 383

Sandgebäck mit Hafer und Ingwer 220

Sandwich mit Portobellopilzen und Mozzarella 228

Sardinen, gegrillte, mit dreierlei Gewürzen 280

Sardinen, lauwarmer, auf eingelegten Zwiebeln 291

Saté-Sauce 349

Sauce, thailändische, für Frühlingsrollen 348

Schokoladen-Früchte-Becher 422

Schokoladentörtchen, heiße 425

Schweinefleisch auf indonesische Art auf gemischtem Blattsalat 308

Soba-Nudeln mit Thunfisch und Ingwer 318

Soba-Nudeln, kalte 313
Sojamilch, mit grünem Tee aromatisierte 433
Sojasprossen, gebratene 363
Spaghetti auf sizilianische Art 326
Spargel, gegrillter grüner 357
Spinat auf chinesische Art 364
Spinat auf japanische Art 365
Spinatcremesuppe mit Pinienkernen 270
Spinat-Kürbis-Curry 361
Spinatsalat mit Blutorange 412
Steinbuttfilets auf roten Linsen 310
Suppe, kubanische, mit schwarzen Bohnen 262

T

Taboulé mit orientalischen Kräutern 283
Tee, parfümierter, auf indische Art 227
Teigtäschchen auf thailändische Art 236
Teriyaki-Lachs 306
Tex-Mex-Chili 300

Thai-Suppe 251
Thunfisch-Tataki auf Daikon 342
Tofu mit Sojasauce 244
Tofu, mit Algen gefüllter 345
Tomaten, eingelegte, mit Olivenöl 288
Tomaten, gefüllte, auf mexikanische Art 239
Tomaten-Apple-Suppe 265
Tomatenquiche 338
Trüffel aus grünem Tee und Sojamilch 434

W

Weißkohl auf indische Art 358
Wirsingauflauf mit Kalbfleisch 344
Wurzelgemüse aus dem Ofen auf marokkanische Art 372

Y

Yakitori (gegrillte Hühnerspieße) 298

Z

Zwiebelsuppe mit Knoblauch 260

Stichwortregister

A

- Algen 25, 91, 93, 97 ff., 235, 245, 247, 345, 394
- Alkohol 21, 146, 162, 195
- Angiogenese 36, 47, 147, 191
- Apoptose 36, 76, 107
- Apiaceae (*siehe* Doldenblütler)
- Arame 102, 247, 394
- Aromen 138 ff.
- Austernpilze 114, 118, 123, 125, 370, 417

B

- Beeren 11, 36, 56 f., 59, 185, 199, 209, 212, 217, 221, 224, 278, 285, 333, 389, 419, 421, 422, 424, 425, 427, 428, 430
- Beilagen 353 ff.
- Bestrahlung 19 ff.
- Bifidobakterien (*siehe* Darmbakterien)
- Blumenkohl 169 ff., 248, 252, 289, 324, 336, 360, 404
- Body-Mass-Index 67 f., 71
- Bohnen 131, 177 ff., 230 f., 239, 240, 253, 257, 261 f., 279, 286, 300, 306, 314, 318, 347, 363, 381, 394, 399 f., 402, 404, 406
- Brokkoli 169 ff., 247, 252, 289, 310, 317, 381 f., 399, 404
- Brust 11, 22 ff., 31, 99, 104 f., 108, 116, 128, 130, 133 f., 148, 169, 177, 195

C

- Catechine 191 f.
- Champignons 112 ff., 116, 123, 225, 269, 282, 301, 317, 336
- Chemotherapie 19 ff., 34 f., 37, 39, 43, 123 f.
- Colitis ulcerosa 51 f., 157
- Curry 251, 264, 279, 289, 296, 308, 328, 332, 349, 351, 361, 366, 377, 395

D

- Darm 19, 22 ff., 51 f., 54, 71, 74, 106, 123, 145 f., 148 f., 151 ff., 173
- Darmbakterien 151–157, 159 ff., 164 f.
- DHA (Docosahexaensäure) 54, 128 f.
- Doldenblütler (Apiaceae) 147 f.
- Dulce 103

E

- Endometrium (*siehe auch* Gebärmutterschleimhaut) 71, 74
- Energiebedarf 66
- Enokitake 114 ff. 118 f., 125,
- Entzündung 48–55, 58, 61, 138
- EPA (Eicosapentaensäure) 54, 128 f.

F

- Fast Food 64, 66
- Fenchel 142 f., 147 f., 227, 381 f., 409
- Fermentation 91, 157
- Fettsäuren, mehrfach ungesättigte 5

- Omega-3- 25, 49, 54–58, 61, 81, 83, 98, 100, 128 ff., 135
Omega-6- 54–58, 98, 128 ff., 135
Fisch 58, 81, 92 f., 97 f., 109, 244, 258, 272, 274, 277, 279 f., 295, 304, 312, 318, 321, 328, 332 f., 342, 347, 377 f., 383, 393, 401 f.
Freie Radikale 85
Fructose 166
Frühstück 209 ff.
- G**
Gallenblase 71
Garam Masala 312, 319, 336, 350
Gebärmutter 22 f., 71, 104
Gebärmutterschleimhaut 71, 74
Getreide 13, 33, 129, 156
Gewürze 33, 91, 137–149
Glucosinolate 169
Grünkohl 169, 247, 252, 254, 358
- H**
Hauptgerichte 109, 292 ff.
Haut 106
Helicobacter pylori 51 f.
Hepatitis 51 f.
Hering 58
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 55, 69 f., 101, 195, 201
- I**
Immunsystem 30, 47 ff., 61, 107 f., 115, 123 f., 153 f., 156, 159, 162 f., 166 f.
Ingwer 93, 139, 140 ff., 145, 148 f., 215, 220, 221, 227, 236, 238, 258, 264, 266, 272, 274, 278, 283, 285, 292, 294 f. 313 f., 317 ff., 331, 342, 347 f., 351, 361, 363, 368, 390, 395, 399, 404, 406, 412, 432, 435
- Insulinresistenz 71, 76
Isoflavone 129 f., 133, 177, 179
- J**
Joghurt 99, 157 f., 160 f., 164, 217, 224, 243, 250, 265, 289, 292, 296, 319, 421, 433
- K**
Kalorienaufnahme, eingeschränkte 85 f.
Karotten 106, 147, 230, 232, 257, 262, 267, 312, 317, 324, 344, 348, 354, 372, 381 ff., 390, 435
Kartoffel 87 f., 250, 252, 254 f., 257, 291, 324, 344, 372, 414
Kefir 157, 161 f., 166, 296, 421
Knoblauch 36, 92 f., 141, 166, 173 ff.
Kohl 11, 36, 162, 169 ff., 247 f., 252 ff., 264, 289, 315, 324, 334, 336, 344, 353, 358, 360, 366, 383, 387, 390, 396, 404, 415
Kombu 101 f., 107, 245
Koriander 92, 142, 147, 223, 238 ff., 258, 265 ff., 271 f., 277, 279 f., 283, 286, 292, 295, 312 f., 317, 319, 342, 350, 354, 361, 367, 375, 383, 393, 400 f., 414
Koumis 157
Kräuter 91, 137–149
Doldenblütler (Apiaceae) 147 f.
Inhaltsstoffe 146 f.
Lippenblütler (Lamiaceae) 142 f., 146 f.
- Krebs
Blasen- 51, 169, 191
Brust- (Mammakarzinom) 24 f., 31, 99, 104 f., 108, 130, 133, 148, 169, 177, 195

- Dickdarm- 23 f., 51 f., 71, 74, 106,
148, 164 f., 169, 173
Eierstock- 51, 104
Entstehung 30
Gallenblasen- 71
Gebärmutterschleimhaut- 71,
74, 104
Hauptursachen 20
Haut- 106
Leber- 51, 74, 195
Lungen-(Bronchialkarzinom) 23,
51, 148, 169, 171
Magen- 51 f., 74, 169, 173
MALT-Lymphom 51
Nieren- 71, 74
Prostata- 24, 31, 51, 99, 104, 108,
130, 148, 181, 191
Schilddrüsen- 51
Speiseröhren- 51, 71, 74, 173
Krebsvorläuferzellen 36, 39, 41, 47,
49, 61, s.a. präkanzeröse Zellen
Kreuzblütengewächse 25, 36,
169 ff.
Kurkuma 59, 93, 140 ff., 145, 148 f.,
223, 225, 232, 248, 250, 252, 254,
261 f., 266 f., 270, 280, 283, 296,
308, 310, 312, 319, 328, 336, 353,
354, 358, 361, 366, 372, 376 f.,
414
- L**
Lachs 244, 303, 305 f., 321, 333 f.,
410
Lamiaceae (siehe Lippenblütler)
Lauch 230, 250, 255, 257, 289,
321 ff., 336, 341, 366, 381 f.
Leber 22 f., 51, 71, 74, 122, 195
Leinsamen 11, 58, 91, 127–135,
211 f., 215, 232, 317, 365, 384,
404, 407, 435
Inhaltsstoffe 128 ff., 133 f.
- Lignane 129 ff., 133 f.
Lippenblütler (Lamiaceae) 142 f.,
146 f.
Lunge 19, 22 f., 148, 162, 169, 171
- M**
Magen 22 f., 51 f., 74, 80, 86 ff., 99,
118, 123, 152, 156, 160, 162, 173,
187
Maitake 115, 119, 123, 125
Makrele 58, 304, 321
Makrophagen 48, 50, 53 f.
Metastasen 30 f., 35, 128
Mikrotumoren 28, 31, 36, 46, 49,
107 f., 138, 145, 175, 191
Milchfermentation 157 ff.
Milchsäurebakterien 159
Mund 22 f., 151, 187, 195
Mutation 24, 26 f., 30 f., 38, 60, 165,
174
- N**
Nachspeisen 419 ff.
Nahrungsergänzungsmittel 79 ff.
Niere 71, 74
Nori 98, 100, 345
Nüsse 13, 103, 131, 139, 213, 215,
282, 332, 349, 352, 354, 365 f.,
375, 393, 401 f., 409, 411, 417,
420 f.
- O**
Olivenöl 130, 135, 141, 183
Omega-3- Fettsäuren 25, 49, 54 ff.,
81, 83, 98, 100 f., 128 ff.
Omega-6-Fettsäuren 54 ff., 98,
128 ff., 135
- P**
Pak Choi 264, 341, 358, 366, 368,
406

Pfeffer 139, 141
Pflanzenstoffe, sekundäre 33f., 36,
40, 81, 83, 195
Phytoöstrogene 104, 129, 130f.,
133f., 177, 179
Pilze 11, 91, 93, 111–125, 228, 264,
269, 272, 282, 286, 289, 301, 370,
417
Präbiotika 166
Probiotika 151–167, s. a. Darm-
bakterien
Prostata 11, 22ff., 31, 51, 99, 104,
106ff., 128, 130, 148, 181ff.,
191

R

Rauchen 22f., 49, 83
Resveratrol 37, 57, 59, 194f.
Rosenkohl 169, 353, 366, 387, 415
Rote Bete 340

S

Salat 103, 109, 115, 225f., 233, 241,
251, 278, 304, 308f., 338, 381ff.,
432
Saucen und Würzmischungen
181ff., 243, 245, 279, 298f., 303,
322f., 348ff., 368, 381f.
Schokolade 36, 199ff., 420, 422,
424f., 434
Shiitake 113f., 116, 119, 123, 125,
247, 258, 264, 269
Soja 25, 36, 92, 104f., 129ff., 133,
177ff., 221, 230f., 253, 366
Speiseröhre 22f., 51, 71, 74, 173,
187
Spinat 93, 98, 106ff., 243, 270, 282,
305, 361, 364f., 406, 412

Suppen und Bouillons 102f., 109,
115, 141, 171, 177, 245ff., 357,
399

T

Tee 227
Tee, grüner 11, 33, 36, 93, 191f.,
199, 331, 428, 433f.
Terpene 146f.
Tofu 177, 221, 225f., 232, 244, 264,
345, 407, 424
Tomaten 92, 106ff., 141, 166,
181ff.

V

Veranlagung 26, 30, 46
Verdauungstrakt 88, 151ff., 156,
160, 169, 187
Vorspeisen 233ff.

W

Wachstumsfaktor PDGF 39
Wakame 102, 107, 235, 247, 345
Wein 59, 92f., 117, 192, 195ff.,
213, 282, 298, 303, 306, 314, 326,
367, 430
Weißkohl 253, 334, 358, 366, 383,
390
Wirsing 169, 344, 396

Z

Zellen, entartete/mutierte 26ff., 30
–, präkanzeröse 26, 31ff., 38f.,
41, 46f., 52, 54, 61, 73, 138,
149, 165, 181, 192
Zitrusfrüchte 36, 92f., 141, 187ff.
Zwiebel 92f., 141, 166, 173, 199
Zwischengerichte 272ff.