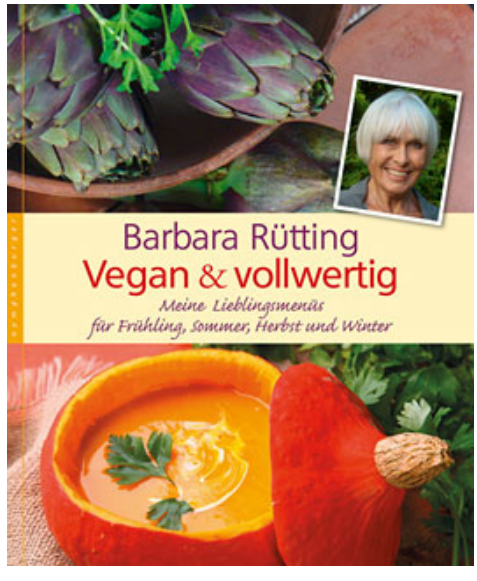
Barbara Rütting
Vegan und vollwertig

Extrait du livre

Vegan und vollwertig
de Barbara Rütting
Éditeur : Nymphenburger Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b15649

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhalt

Vorwort 6 · Vegan – gibt's da ein Problem? 8
Ausprobiert und für gut befunden 10 · Grundrezepte 13
Wichtige Adressen und weiterführende Literatur 160 · Rezeptverzeichnis 160
Die Autorin 161

Frühlingsmenüs 16

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.

Sommermenüs 50

Trarira, der Sommer,
der ist da!
So kurz und bündig begrüßen
die Kinder des Jahres
schönste Monate.

Herbstmenüs 86

Bunt sind schon die Wälder,
Gelb die Stoppelfelder
Und der Herbst beginnt.
Bunte Blätter fallen,
Graue Nebel wallen,
Kühler wehet der Wind.

Wintermenüs 126

Leise rieselt der Schnee.
Still und starr liegt der See.
Weihnachtlich glänzet der Wald …

Vorwort

Das war einmal … da erkannte ich sie schon von Weitem: magere, freudlose Gestalten, krummer Rücken, schütteres Haar, hohlwangig, Haut wie Pergamentpapier – VeganerInnen! – und machte einen großen Bogen um sie, in der Hoffnung, sie mögen ja nicht in meinen Vortrag kommen und durch ihr Auftreten die vegetarische Vollwertkost in Misskredit bringen. So wie die wollte ich nicht aussehen! Vegan kam für mich nicht infrage.

Über vier Jahrzehnte sind vergangen. Heute machen Veganer Furore als Bodybuilder, Marathonläufer oder andere muskelstrotzende Athleten, die Veganerinnen als knackige bildhübsche Models, Sängerinnen und Schauspielerinnen. Was für eine Entwicklung! Die ist natürlich auch an mir nicht spurlos vorübergegangen – wenn ich es auch noch nicht bis zum Model gebracht habe.

Ein Rückblick. 1970 wurde ich Vegetarierin, 1976 erschien mein erstes vegetarisches, nicht unbedingt vollwertiges Kochbuch. Es wurde ein Bestseller, obwohl alle meinten: Keine Fleisch-, keine Fischrezepte – wer soll denn so ein Kochbuch kaufen? Was kann man denn dann überhaupt noch essen?

Ich war auf einen Bauernhof gezogen und konnte mir die Tiere, die ich hautnah kennenlernte, nicht mehr gesotten und gebraten auf dem Teller vorstellen: mein Zwerghuhnpärchen Herrn und Frau Nebbich am Spieß, Nachbar Gustls Lämmchen als Osterbraten – unmöglich!

Hinzu kam, dass ich bereits mit dreißig Jahren die ersten Zeichen einer von meiner Mutter geerbten Rheumaerkrankung spürte und instinktiv fühlte, dass ich meine Ernährung auf vegetarisch umstellen musste. Und das tat ich und aß fortan nichts mehr vom toten Tier – wohl aber noch vom lebenden, also Milchprodukte wie Butter, Sahne, Käse und Eier, und fand das auch ganz in Ordnung.

In meinem ersten vegetarischen Kochbuch gab es zum Beispiel eine Nusstorte aus Nüssen, Honig und sechs (!) Eiern. Allein bei der Vorstellung sträuben sich mir die Haare.

Heute sind meine Desserts überwiegend leicht und fluffig, wie ein abschließendes Amuse-Gueule sozusagen, nach dessen Genuss man sich nicht belastet, sondern erfrischt fühlt.

Ein weiterer Meilenstein meines Lebens war die Ausbildung zur Gesundheitsberaterin bei Dr. Max Otto Bruker, dem großartigen Pionier und Wegbereiter der vegetarischen Vollwertkost. Ihm habe ich es hauptsächlich zu verdanken, dass es mir heute so gut geht. Er empfahl eine tägliche große Portion Frisch-, sprich Rohkost als Heilkost und, gerade für mich als potenzielle Rheumapatientin, eine möglichst tiereiweißfreie Ernährung. Ich bin überzeugt, er würde die heutige Entwicklung in Richtung veganer Ernährung durchaus gutheißen, denn auch Butter und Sahne sind Teilprodukte, nämlich Teilprodukte der Milch, und Vollwertköstlern geht's schließlich immer »ums Ganze«.

Nach vierzig Jahren dann die nächste große Wende. Das sicher allen bekannte Grummeln im Bauch signalisierte, ein weiterer Schritt ist angesagt: Du musst alle tierlichen – ja, so heißt es jetzt: tierlichen, nicht länger tierischen – Produkte weglassen, also auch alles vom lebenden Tier.

Obwohl ich immer davon abrate, bin ich radikal, ließ alles vom Tier von einem Tag auf den anderen weg – und wunderte mich über meine zunehmend schlechte Laune. Das waren ja regelrechte Entzugserscheinungen! Des Rätsels Lösung: Butter, Sahne und Käse enthalten Tryptophan, die Vorstufe des Glückshormons Serotonin, und das fehlte mir plötzlich!

Ich schaltete einen Gang zurück und genehmigte mir

»wenigstens sonntags« etwas Butter auf der Dinkelwaffel und ein paar Krümel Käse auf dem Gratin.
Allen, die sich auf eine rein vegane Kost umstellen wollen, empfehle ich aus eigener Erfahrung, in kleinen Schritten vorzugehen, sonst sind die Rückfälle vorprogrammiert – und vor allem pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen, die das begehrte Tryptophan enthalten, als da sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, alle möglichen Samen, besonders als Sprossen oder Keimlinge, alles Grünzeug (besonders in roher Form), Bananen und natürlich – Schokolade, diese selbstredend aus fairem Handel und ohne Zucker. Industriezucker habe ich übrigens bereits vor vierzig Jahren aus meiner Küche verbannt, und zwar jede Form, also auch Vollrohrzucker, Ahornsirup, Agavendicksaft – alles Industrieprodukte. (Mehr dazu finden Sie in den Kapiteln »Vegan – gibt's da ein Problem?« und »Ausprobiert und für gut befunden«.)

Nicht nur gesundheitliche Aspekte spielen eine Rolle, warum sich immer mehr besonders junge Menschen einer veganen Ernährung zuwenden. Die meisten von ihnen können und wollen es nicht länger ertragen, durch den Verzehr von Tierlichem am Elend der Tiere mitschuldig zu sein. Denn auch den Bio-Kuhmüttern werden die Kälbchen entrissen, auch männliche Bio-Küken werden vergast oder geschreddert – im Schlachthof ist Schluss mit bio. Und an der katastrophalen Klimaveränderung hat, wie immer mehr erkannt wird, die Massentierhaltung einen Hauptanteil. Für viele gilt deshalb: Hauptsache vegan, egal wie gesund oder ungesund es ist.
Tierliches wegzulassen genügt aber nicht! Vegan ist nicht automatisch auch vollwertig. Und es darf bei der veganen Ernährung nicht darum gehen, Fleisch oder Wurst oder Fisch durch etwas Minderwertiges zu ersetzen, sondern darum, eine gleichwertige oder noch bessere gesunde Alternative zu finden.
Die vegane Kost muss abwechslungsreich und sorgfältig zusammengestellt werden, sonst können tatsächlich Mangelerscheinungen auftreten, was allerdings genauso bei Mischköstlern oder Vegetariern vorkommt. Deshalb empfehlen Ärzte, regelmäßig den Vitamin-B12-Spiegel und Eisen untersuchen zu lassen und gegebenenfalls beides zu ergänzen (mit Tabletten, Spritzen oder Infusionen). Das gefällt mir natürlich überhaupt nicht. Trotzdem bin ich dazu bereit, auch in Anbetracht der vielen gesundheitlichen Vorteile, die eine rein vegane Ernährung mit sich bringt. Als Gegenleistung habe ich nämlich eine Chance – eine Chance! –, nicht an Bluthochdruck, Herzinfarkt, Angina pectoris, Schlaganfällen, Osteoporose, Arteriosklerose, Diabetes, Krebs und weiteren Erkrankungen leiden und sterben zu müssen. All dies sind Erkrankungen, für die viele moderne Ärzte und Wissenschaftler Teile vom Tier verantwortlich machen, was auch die China-Studie beweist. Schließlich wollen wir ja einmal möglichst »fit in die Kiste« (der Titel ist leider nicht von mir).
Sie ahnen schon, es ist nicht ganz einfach mit der veganen Ernährung, wenn sie eben auch vollwertig sein soll. Fantasie und Kreativität sind gefragt.
Ob Sie sanft oder radikal vorgehen, bestimmen Sie selbst. Jeder noch so kleine Schritt kann ein Beitrag sein, um das entsetzliche weltweite Tierleid zu beenden.
Ruediger Dahlke nennt das vegane Essen »Peace Food« – und schreibt in seinem gleichnamigen Buch: »Peace Food ist ein großer Schritt hin zu einer besseren Welt – es kann den Körper und die Seele nähren und der Erde guttun, denn beim Essen geht es schon längst nicht mehr nur um uns, sondern ums Ganze.«

Vegan – gibt's da ein Problem?

Da Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, sind Sie vermutlich bereits vertraut mit der Zubereitung vegetarischer Gerichte. Ich gebe hier keine Basisinformationen, sondern stelle eine Auswahl meiner Lieblingsgerichte vor, die ich auf vegan umfunktioniert oder neu kreiert habe. Denn immer wieder vernehme ich Stoßseufzer selbst erfahrener Köchinnen und Köche: Wie stelle ich denn nun schnell mal ein Menü zusammen?
Wenn wir uns nach den vier Jahreszeiten richten, also die Grundnahrungsmittel möglichst regional und saisonal einkaufen, müssen die aus Bio-Anbau nicht einmal teurer sein. Unser ökologisches Gewissen ist zufrieden, gesünder sind sie – und besser schmecken tun sie auch. Erdbeeren und Spargel gibt es also nicht zu Weihnachten, sondern dann, wenn beide Köstlichkeiten bei uns wachsen.

Allerdings habe ich mir die Umstellung leichter vorgestellt. Was gibt es doch heute alles in Hülle und Fülle – vegane Milch und Sahne, vegane Süßungsmittel, alle möglichen Sorten veganen Käse, veganes Geschnetzeltes, Steaks und Weizenfleisch, veganes Gyros, vegane Würstchen – also wo ist das Problem?
Wenn Sie mal das Kleingedruckte lesen, staunen Sie, was da so drin ist: in der käuflichen Hafersahne Emulgatoren, Stabilisatoren, Rapslezithin …, im veganen Käse Pflanzenöl – immerhin ungehärtet – modifizierte Stärke (?), emulgierendes Salz (?), vegane Aromen (?), Konservierungsstoff, Sorbinsäure, Farbstoff Beta-Carotin, Trennmittel, Kartoffelstärke …
Das Problem ist nun, dass ich Gesundheitsberaterin bin, wie gesagt bei Dr. Max Otto Bruker ausgebildet, und dass unsere Devise lautet: Lasst uns Milchersatzprodukte und Ersatzsahnen stehen im Regal bei der H-Milch – wie Dr. Bruker gern sagte: eine Leiche, die man noch einmal erschossen hat.
Also alles nichts für vegane Vollwertköstler.
Auch Honig fällt für Veganer weg – wir wollen den Bienen ja nicht die Früchte ihrer Arbeit rauben und sie mit krankmachendem Zuckerwasser abfüttern, wie das gang und gäbe ist. Nun gibt es aber verantwortungsvolle Imker, die für uns Menschen nur nehmen, was die Bienen übrig lassen. Dieser Honig ist doppelt so teuer und das ist gut so, denn es führt dazu, dass man ihn wirklich sparsam verwendet, also sozusagen nur in Fingerhutmengen als Gewürz.
Also doch ein kleines bisschen Honig? Sie entscheiden selbst.
Wir haben uns in unserer sogenannten Zivilisationsgesellschaft sowieso einen absurd hohen Süßigkeitspegel angewöhnt. Doch was man sich angewöhnt hat, kann man sich auch wieder abgewöhnen.

Und was ist mit Stevia, mit Xylit, Sukrin?

Sie erinnern sich: Nachdem sie lange auf Betreiben der Zuckerindustrie auf der Abschussliste stand, ist nun auch die uralte, in vielen Ländern beliebte Steviapflanze bei uns als Süßungsmittel (dreihundertmal süßer als Industriezucker) zugelassen worden. Die Zähigkeit der Verbraucher, die Stevia wollten, hat sich gelohnt. Bei Stevia scheiden sich die Geister. Die einen geraten ins Schwärmen, die anderen rümpfen die Nase. Vom ökologischen Standpunkt aus gesehen, ist Stevia optimal. Man kann die Pflanze selbst ziehen, die Blätter trocknen und zu Pulver rebbeln, also voll-

wertig und unverfälscht wie eine getrocknete Frucht anwenden. Im Handel jedoch kommt Stevia in kleinen Plastikfläschchen daher, als grünes Pulver oder – als weißes! Auf welche Weise die grünen Blätter weiß geworden sind, sagt die Inhaltsangabe nicht.
Andere wiederum schwören auf das ebenfalls waaahnsinnig süße Pulver Xylit, putzen sich mit diesem »Birkenzucker – ein Finnlandprodukt aus 100 % europäischen Laubhölzern« meldet die Werbung lapidar – sogar die Zähne. Ob ich damit auch meinem Hund die Zähne putzen darf, habe ich hoffnungsvoll gefragt – mir wurde abgeraten. Nanu?
Der neueste Knüller ist Sukrin. Es wird »aus natürlichen Rohstoffen wie Getreide, Mais, Zuckerrohr oder Zuckerrüben hergestellt. Durch einen Fermentationsprozess in Behältern, wie in einem Brauhaus, wird, ähnlich dem Reifen von Obst oder Käse, die Struktur verändert«, lese ich.
Na ja.
Glücklicherweise war und bin ich keine »Süße«, sondern eher eine »Scharfe«, »Salzige«, Chilis, Ingwer, Knoblauch sind »mein Ding«.
Fazit: Ich süße mit süßen Früchten, Rosinen, Datteln, Bananen.

Und was ist mit der Sahne?

Viele, die früher Kuh-Schlagsahne liebten, mögen nach der Umstellung auf vegan den Geschmack gar nicht mehr. Auch mir mundet eine Sahne aus Cashewnüssen inzwischen viel besser.
(Dazu mehr im Kapitel »Ausprobiert und für gut befunden«.)

So, liebe Freunde, und nun vergesst mal (vorübergehend) alles, was wir Ernährungsleute so von uns geben. Hört auf, euch auf die Waage zu stellen und Kalorien zu zählen. Sensibilisiert euren Körper, horcht in ihn hinein, esst das, was ihr esst, mit Liebe und Dankbarkeit, gönnt euch Ruhe beim Essen und genießt es!
Essen muss köstlich schmecken, hinreißend aussehen und gesund sein!
Als ich einmal abends überhaupt nicht einschlafen konnte, habe ich mir nachts um halb zwei Bratkartoffeln gebrutzelt und ein Bier dazu getrunken. Danach schlief ich traumhaft, allen Ernährungsempfehlungen zum Trotz. So viel zu der immer wieder diskutierten Frage, wer was zu welcher Tageszeit essen soll und warum – oder warum nicht.

Bunt sind schon die Wälder,
Gelb die Stoppelfelder
Und der Herbst beginnt.
Bunte Blätter fallen,
Graue Nebel wallen,
Kühler wehet der Wind.

HERBSTLIED VON JOHANN GAUDENZ FRHR. V. SALIS-SEEWIS

Herbstmenüs

1
Roher Spinatsalat mit Knoblauch-Walnuss-Soße und gerösteten Pinienkernen,
Artischocken alla Romana,
Mousse au chocolat

2
Bunter Herbstsalat mit Kapuzinerkresse,
Kohlrouladen mit pikanter Füllung an Kapernsoße,
Crêpes mit blauen Weintrauben

3
Roher Selleriesalat,
Borschtsch mit Meerrettichschaum,
In Kokosöl gebratene Bananen

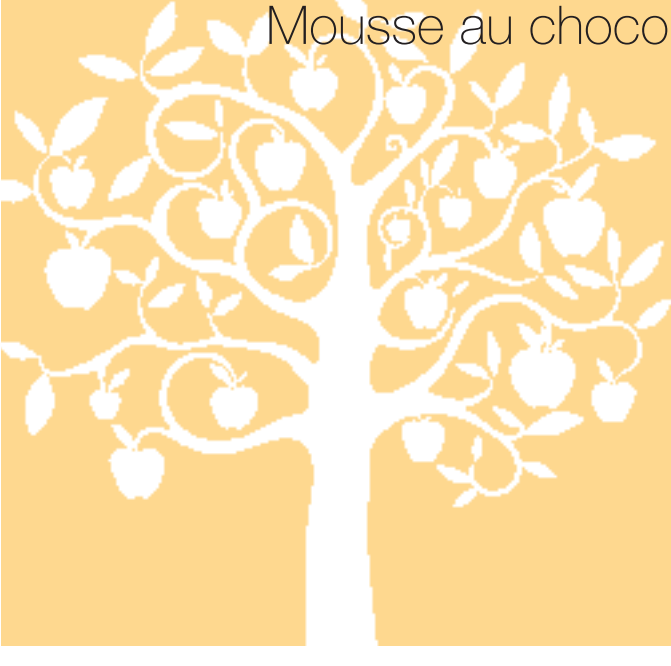
4
Houmous auf Chicoréeblättern, Kartoffel-Blumenkohl-Tomaten-Auflauf, Birnen in Rotwein-Vanillerum-Marinade

5
Waldorfsalat, Maiskugeln auf Spinat mit Möhren, Obstspießchen und Chilischote im Schokomantel

6
Posteleinsalat mit Mungbohnenkeimlingen und Granatapfelkernen, Gefüllte Mangoldröllchen auf Kurkumasoße, Moccacreme, Ingwertee oder indianischer Liebestrank

Herbstmenü 1

Roher Spinatsalat mit Knoblauch-Walnuss-Soße
und gerösteten Pinienkernen
Artischocken alla Romana
Mousse au chocolat



HERBSTMENÜ 1

Roher Spinatsalat mit Knoblauch-Walnuss-Soße
und gerösteten Pinienkernen
Artischocken alla Romana
Mousse au chocolat

Roher Spinatsalat mit Knoblauch-Walnuss-Soße und gerösteten Pinienkernen

2 Handvoll junger Spinat
2 Knoblauchzehen
125 g gehackte Walnüsse
6 bis 8 EL Öl
gehackte Kräuter nach Geschmack
Kräutersalz
Pfeffer
2 EL Pinienkerne

Den jungen **Spinat** gut waschen, er kann mit den Würzelchen gegessen werden.

Knoblauch und **Walnüsse** pürieren.

Tropfenweise unter Rühren das **Öl** hinzufügen, bis die Soße dick wird. Gehackte **Kräuter** zufügen, mit **Kräutersalz** und **Pfeffer** abschmecken.

Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett kurz rösten und mit der Soße über den **Spinat** geben.

Artischocken alla Romana

Die Artischocke ist eine Wonne für Gaumen und – Leber!

Als wahrhaft königliches Gemüse war die Artischocke in früheren Zeiten dem Adel vorbehalten. Schon an den Wänden ägyptischer Pharaonengräber findet man Zeichnungen dieser mit der Distel verwandten Pflanze. Im Mittelalter soll sie dann nach Europa gekommen sein und wird vor allem in den Mittelmeerländern angebaut, mittlerweile jedoch auch in unseren Breitengraden. Inzwischen ist sie auch erschwinglicher geworden.

Und was sie uns alles Gutes schenkt: die Vitamine C, E und verschiedene der B-Gruppe, Betakarotin, viele Mineralien und Spurenelemente wie Kupfer und Mangan, Eisen, Kalzium für die Knochen und Magnesium für unsere Nerven und natürlich das Cynarin, Grundstoff des Magenbitters Cynar, der den Gallenfluss anregt und deshalb gern als Aperitif getrunken wird.

HERBSTMENÜ 1

Roher Spinatsalat mit Knoblauch-Walnuss-Soße
und gerösteten Pinienkernen
Artischocken alla Romana
Mousse au chocolat

Man muss sich nur an die spröde Dame herantrauen. Die übliche Zubereitungsart geht so: Stiel abschneiden, Artischocke in Salzwasser mit Zitronensaft kochen (dauert je nach Größe 25 bis 45 Minuten). Sie ist gar, wenn sich ein Blättchen leicht abzupfen lässt.

So Blatt für Blatt abzupfen, den unteren fleischigen Blattteil in eine Vinaigrette tauchen und »durch die Zähne ziehen«, auch »abzuzeln« genannt. Wenn alle Blätter auf diese Weise bewältigt sind, gelangt man an das sogenannte »Heu«, das ist ungenießbar und wird weggeworfen. Nun kommt der beste Teil: der Blütenboden. Der wird ebenso in die Vinaigrette getaucht und verspeist.

Die Zubereitung alla Romana ist etwas aufwendiger, das Ergebnis jedoch äußerst delikat. Ein tolles Essen für Gäste. Wir haben die einzelnen Schritte fotografiert, sodass Sie sie mühelos nachvollziehen können.

HERBSTMENÜ 1

Roher Spinatsalat mit Knoblauch-Walnuss-Soße
und gerösteten Pinienkernen
Artischocken alla Romana
Mousse au chocolat

8 junge Artischocken
Zitronensaft
Salz
2 EL Semmelbrösel
5 EL Olivenöl
2 EL gehackte Minze oder Petersilie oder andere Kräuter
Pfeffer aus der Mühle
300 ml Gemüsebrühe
Zitronenspalten zum Garnieren

Die äußeren holzigen **Blätter** der **Artischocken** entfernen. Die Spitzen der übrigen **Blätter** großzügig (ca. zwei Drittel) abschneiden. **Stiel** ebenfalls abschneiden, schälen und das holzige Ende entfernen.

Schnittflächen sofort mit **Zitronensaft** beträufeln.

Blätter etwas auseinanderziehen, mit einem Kugelausstecher das Heu herauslöffeln.

In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** aufkochen, **Artischocken** hineinlegen, einige Minuten köcheln, dann herausnehmen und kopfüber abtropfen lassen.

Semmelbrösel mit **Olivenöl**, gehackter **Minze**, **Salz** und **Pfeffer** vermengen und in das Innere der **Artischocken** füllen.

Artischocken in eine Auflaufform geben, die Stiele danebenlegen.

Gemüsebrühe zugießen und abgedeckt eine knappe Stunde im vorgeheizten Backofen bei 180 °C backen.

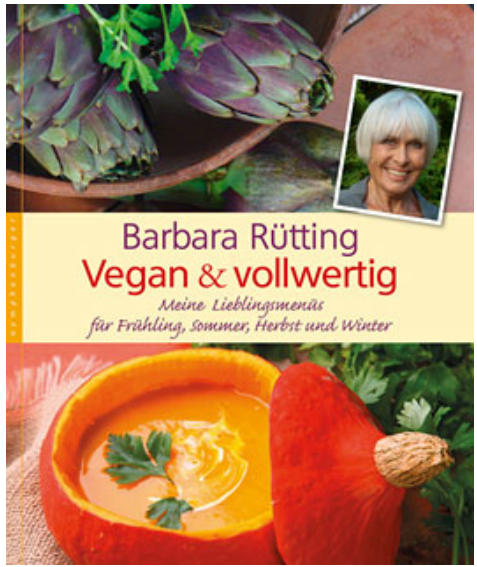
Mit **Zitronenspalten** dekorieren.

Dazu passt ein knuspriges Baguette oder – Bratkartoffeln! In dieser Kombination der absolute Hit in meinem Lieblingsrestaurant.

Mousse au chocolat

250 g Cashewsahne*
½ bis 1 zermuste Banane zum Süßen
2 EL Kakao
1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Salz
½ bis 1 TL Zimt

Alle Zutaten zu einer Creme mixen.



Barbara Rütting

Vegan und vollwertig

Meine Lieblingsmenüs für Frühling, Sommer, Herbst und Winter

168 pages, relié
publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr