



Adelheid Stöger

400 Rezepte der veganen Küche

Das Kochbuch zur China Study

In Zusammenarbeit mit
Claudia Nichterl



verlag
systemische
medizin

Adelheid Stöger

400 Rezepte der veganen Küche

Adelheid Stöger

400 Rezepte der veganen Küche

Das Kochbuch zur China Study

In Zusammenarbeit mit Claudia Nichterl



Zuschriften, Verbesserungsvorschläge und Kritik

Dr. med. Adelheid Stöger: doc.stoeger@medway.at

Dr. Claudia Nichterl: claudia.nichterl@essenz.at (www.essenz.at)

Verlag Systemische Medizin AG, Müllerstraße 7, 93444 Bad Kötzing, info@verlag-systemische-medizin.de

Wichtiger Hinweis für den Leser

Durch Forschung und klinische Erfahrungen unterliegen die Erkenntnisse in Medizin und Naturwissenschaften einem beständigen Wandel. Der Autor hat sorgfältig geprüft, dass die in diesem Werk getroffenen therapielevanten Aussagen und Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Hierdurch wird der Leser dieses Werkes jedoch nicht von der Verpflichtung entbunden, ggf. auch anhand anderer Werke zu diesem Thema zu prüfen, ob die dort getroffenen Aussagen und Angaben von denen in diesem Werk abweichen. Der Leser trifft seine Therapieentscheidung in eigener Verantwortung. Ggf. erwähnte Produktnamen sind geschützte Marken oder eingetragene Markenzeichen der jeweiligen Eigentümer, Unternehmen oder Organisationen, auch wenn sie im Einzelnen nicht ausdrücklich als solche gekennzeichnet wurden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

© Verlag Systemische Medizin AG, Bad Kötzing und München

Das Werk ist, einschließlich aller seiner Teile, urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der durch das Urheberrechtsgesetz gesetzten Grenzen ist ohne ausdrückliche und schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in digitalen On- und Offlinemedien bzw. -systemen.

Lektorat: Lisa Lorz, Bayreuth

Redaktion: Doris Schultze-Naumburg, Übersee; Theresa Stichlmair, Bad Kötzing

Fotos: Miguel Dieterich, Wien

Illustrationen: Stefan Dangel, München

Satz und Herstellung: SZ Publishing Support, München

Druck und Bindung: aprinta druck GmbH, Wemding

Umschlagfoto: PantherMedia GmbH, München

Umschlaggestaltung: Mogwitz Schwarz Rusitschka, München Leipzig

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter www.verlag-systemische-medizin.de

ISBN 978-3-86401-066-8

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter www.verlag-systemische-medizin.de

Inhalt

Vorwort	vi
I Ein neues Verständnis von Ernährung und Gesundheit	1
Vegane Ernährung liegt im Trend	3
Gesund mit veganer Kost	7
Ausgewogene Ernährung	10
Die Kraft der Fünf-Elemente-Küche	16
Vegane Rezepte mit Genuss und Freude	20
II Rezepte	23
Suppen	25
Gemüsegerichte	57
Pilzgerichte	97
Getreidegerichte	111
Reisgerichte	131
Currygerichte	139
Gerichte mit Hülsenfrüchten	149
Tofuspezialitäten	163
Nudeln und Pasta	175
Salate und Dressings	189
Chutneys	217
Salsas und Pestos	227
Desserts	235
Kompotte und Marmeladen	265
Gebäck und Kuchen	275
Eis und Sorbets	289
Getränke	295
III Küchenpraxis	331
Vegan einkaufen	333
Gewürze und Kräuter	334
Gesundheitsaspekte ausgewählter Kräuter und Gewürze	334
Ersatzstoffe für „gängige“ Nahrungsmittel	338
IV Anhang	347
Ernährung und Krankheit	349
Ausgewogene Ernährung	355
Vegane Ernährung ohne Nährstoffmangel	362
Auszüge aus der „China Study“	373
Literatur	388
Internetseiten	389
Bezugsquellen	389
Register	391

Vorwort

Heute wird niemand mehr bezweifeln, dass unsere tägliche Ernährung nachhaltig unsere Gesundheit beeinflusst. Führende Kardiologen gehen davon aus, dass etwa die Hälfte der Todesfälle in Mitteleuropa auf Arteriosklerose zurückzuführen ist, zu deren Erscheinungsformen die koronare Herzkrankheit, der ischämische Schlaganfall und die periphere arterielle Verschlusskrankheit gehören.

Und dass zwischen Arteriosklerose und Essverhalten Zusammenhänge bestehen, belegen immer mehr experimentelle Daten. In seinem Buch „China Study“ beschreibt der amerikanische Ernährungswissenschaftler Colin Campbell die ursächliche Beziehung zwischen Ernährungsverhalten und der Entstehung chronischer Erkrankungen. Als Resultat eines langen Forscherlebens formuliert er die Empfehlung, tierisches Eiweiß in der Nahrung zu vermeiden oder am besten ganz darauf zu verzichten.

Die Auswirkungen einer (falschen) Ernährung auf die Gesundheit sehe ich täglich in meiner Praxis. Die Lektüre der „China Study“ festigte in mir die Erkenntnis, dass Gesundheitsbildung in der Küche anfängt. Dieses Kochbuch erfüllt die Kriterien der „China Study“ und soll zugleich die Freude am Essen mehren. Und weil Vielfalt das Leben bunt macht, entstand mit 400 Rezepten das bislang umfangreichste Kochbuch der veganen Küche im deutschsprachigen Raum.

Wer seine Ernährung auf vegan umstellt, erfährt unmittelbar, um wie viel genussreicher das Leben werden kann und dass die neu gewonnenen Erfahrungen viele Impulse in den Alltag bringen. Dieses Kochbuch ist dazu gedacht, Ihnen die Umstellung zu erleichtern oder einfach nur Ihren veganen Speiseplan zu bereichern. Genuss, Gesundheit und ökologische Verantwortung schließen sich nicht aus, sondern verstärken sich in der veganen Küche.

Dr. med. Adelheid Stöger,
Salzburg, im Sommer 2013

I Ein neues Verständnis von Ernährung und Gesundheit

Claudia Nichterl, Adelheid Stöger

Vegane Ernährung liegt im Trend	3
Gesund mit veganer Kost	7
Ausgewogene Ernährung	10
Die Kraft der Fünf-Elemente-Küche	16
Vegane Rezepte mit Genuss und Freude	20

Vegane Ernährung liegt im Trend

Wir alle müssen essen, mehrmals täglich. Deshalb ist Ernährung ein allgegenwärtiges Thema: in den Medien, in unserer Alltagssprache, in der Wissenschaft. Fast immer geht es dabei um Gesundheit, die neueste Diät oder den neuesten Trend. Mit der zunehmenden Fülle an Informationen verbreitet sich auch immer mehr Unsicherheit unter den Konsumenten. Was ist gesunde Ernährung? Aus aktuellem Anlass kommen neue Fragen dazu: Können wir den Lebensmittelherstellern noch trauen? Unter welchen Bedingungen werden unsere Lebensmittel produziert? Welche Auswirkungen hat die Produktion auf unsere Umwelt?

Es ist nicht mehr zu übersehen, dass sich die Welt verändert. Klimawandel, Umweltkatastrophen, Umweltverschmutzung, das „Bauernsterben“, ein ungerechtes Wohlstandsgefälle zwischen Norden und Süden, Hungersnöte, Lebensmittelskandale (Etikettenschwindel, EHEC, Gammelfleisch) – im Grunde haben alle diese negativen Schlagzeilen mit unseren Ernährungsgewohnheiten zu tun.

Ein Fünftel der Energie, die wir verbrauchen, wird für Produktion, Transport, Verarbeitung, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln eingesetzt. Nach dem Wohnen ist Ernährung damit das Bedürfnis, das den zweitgrößten Energieeinsatz erfordert. Beim Ausstoß von Treibhausgasen verhält es sich ähnlich: Ein Fünftel stammt aus der Kette der Lebensmittelproduktion. Sieht man genauer hin, stellt man fest, dass die Fleischproduktion die größte Belastung für die Umwelt ist, insbesondere wenn Fleisch und Futter konventionell produziert werden. Umweltsünder Nummer eins sind also Fleisch und tierische Lebensmittel. Die Erzeugung von Fleisch und Wurst belastet die Umwelt weit höher als die Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln. Das liegt vor allem an den „Veredelungsverlusten“: Für ein Kilogramm Fleisch werden bis zu zehn Kilogramm Körner verfüttert. Dies verschärft wiederum die Welthunger-Problematik, da ein Großteil der Lebensmittel für die Ernährung von Tieren verwendet wird, statt sie den Menschen als Grundnahrung zur Verfügung zu stellen. Es werden weltweit

genug Lebensmittel produziert, aber mehr als die Hälfte des produzierten Getreides und drei Viertel der Sojaproduktion werden an Tiere verfüttert. Ganz abgesehen vom Tierleid durch die Intensiv-Tierhaltung ist allein das ein guter Grund, auf Fleisch zu verzichten.

Bio ist besser

Der zweite große Umweltsünder ist die konventionelle Landwirtschaft mit allen Nachteilen der Massentierhaltung, dem Einsatz von Düngemitteln und übermäßigem Ressourcenverbrauch. Die Herstellung von Stickstoffdünger („Kunstdünger“) erfordert große Mengen an Energie und ist ein Hauptfaktor bei der durch Menschen verursachten Emission von Treibhausgasen. Die biologische Landwirtschaft verzichtet auf Kunstdünger, ist daher nur halb so energieaufwendig und verursacht nur halb so viel Treibhausgase wie die konventionelle Landwirtschaft. Berücksichtigt man diese Tatsachen, ergibt sich für unsere Ernährung als beste Kombination: Bio, regional und saisonal. Wobei regional und saisonal besonders wichtig sind, denn Bio-Erdbeeren im Dezember aus Südafrika oder Chile, die beim Transport große Energiemengen verschlingen, sollten aus den genannten Gründen natürlich vermieden werden. Ebenso ist Vorsicht vor Bio-Lebensmitteln geboten, die hochverarbeitet sind. Tiefkühl-Pommes oder Kartoffelpüree-Flocken sind im Vergleich zur normalen Kartoffel „Energiefresser“, und der Zusatz „Bio“ im Namen macht aus ihnen kein ökologisches oder hochwertiges Lebensmittel. Deshalb sollten Bio-Lebensmittel möglichst in der jeweiligen Saison und in ihrer natürlichsten, am wenigsten verarbeiteten Form gekauft und verzehrt werden.

Bio-Siegel – bitte bevorzugen

Der Markt an Gütesiegeln wird zwar immer unüberschaubarer, wir Konsumenten können uns jedoch darauf verlassen, dass es sich bei Produkten mit dem Aufdruck „aus kontrolliert biologischer“, „aus ökologischer“ bzw. „aus biologischer Landwirtschaft“ oder „aus kontrolliert biologischem“, „aus ökologischem“ bzw. „aus biologischem Landbau“ um Bio-Lebensmittel handelt. So ist es vom Gesetzgeber vorgeschrieben. Seit 2010 gibt es ein für die Euro-

päische Union verbindliches Bio-Siegel. Lebensmittel mit diesem Siegel erfüllen höchste lebensmittelrechtliche Standards.



EU-Bio-Siegel

Ebenso wird das schwarz-grün-blaue Fairtrade-Siegel streng kontrolliert und ist ein verlässliches Zeichen dafür, dass die Produkte aus fairem Handel stammen.



Das Fairtrade-Siegel steht für Fairen Handel

Eine häufig gestellte Frage lautet, warum Bio-Lebensmittel und Nahrungsmittel mit dem Fairtrade-Siegel vergleichsweise teuer sind. Der Grund dafür liegt darin, dass die Produzenten besser entlohnt werden bzw. kleinbäuerliche Strukturen gefördert werden, die weniger Ertrag bringen. Bei diesen Überlegungen sollte man auch berücksichtigen, dass nach neuesten Studien

pro Haushalt im Schnitt nur etwa 12 Prozent des Einkommens für Ernährung ausgegeben werden, für Verkehr 15 Prozent und für Freizeit, Sport und Hobby knapp 13 Prozent. Noch in den 1950er-Jahren haben die Menschen 30 bis 37 Prozent ihres Einkommens für Ernährung ausgegeben, in ärmeren Haushalten sogar bis zu 60 Prozent. Diese Zahlen machen deutlich, dass es durchaus finanziellen Spielraum gibt, der es erlaubt, wieder mehr auf Qualität bei der täglichen Ernährung zu achten. Erfahrungsgemäß führt die Verwendung von frischen Basisprodukten, die saisonale Auswahl und der weitgehende Verzicht auf Fertigprodukte oder Convenience-Lebensmittel (z.B. Instantgerichte) nach der Umstellung auf eine vegane Ernährung oft sogar dazu, dass noch Geld in der Haushaltskasse übrig bleibt.

Mit Messer und Gabel die Welt verändern

Die vegane Ernährungsweise hat also viele Vorteile – und zwar für uns alle: ressourcenschonende Produktion, Reduktion der Massentierhaltung, Klimaschutz, Schutz des Regenwalds und keine Benachteiligung der Menschen in der dritten Welt. Die Zubereitung von veganen Speisen ist eine Entscheidung über den Tellerrand hinaus. Jede einzelne Mahlzeit zählt.

Tipps für eine Ernährung mit gutem Gewissen

- Gönnen Sie sich nur das Beste im Sinne von „Qualität statt Quantität“ (gut statt viel).
- Mehr von der Pflanze, weniger bis gar nichts vom Tier (vor allem kein Fleisch und keine Wurst).
- Bevorzugen Sie regionale und saisonale Nahrungsmittel, wenn möglich Bio-Lebensmittel. Wählen Sie Fairtrade-Produkte, wenn regionale Produkte nicht erhältlich sind.
- Naturbelassene Lebensmittel bevorzugen (Frischkost statt Fertigprodukte).
- Kaufen Sie wieder mehr bei Direktvermarktern ein (Bauernmarkt, direkt von Bauernhof, „Bio-Lieferkiste“).
- Kaufen Sie bedarfsgerechte Mengen ein und verwerten sie Reste.

- Genießen Sie die Vielfalt und Farbenpracht von saisonalem Obst und Gemüse.

Gesund mit veganer Kost

Die beginnende Industrialisierung vor über 200 Jahren führte zu einer zunehmenden Veränderung der Ernährungsgewohnheiten des Menschen. Bereits Hippokrates (460–370 v. Chr.) sah in der richtigen Ernährung die Hauptmethode zur Verhütung und Behandlung von Erkrankungen: „Lass Nahrung deine Medizin, und Medizin deine Nahrung sein“. Sein Zeitgenosse Sokrates (469–399 v. Chr.) machte sich Gedanken darüber, wie die Zukunft aussehen würde, wenn sich die Menschen zunehmend mit Tierfleisch ernähren. Und er sollte recht behalten mit seiner Vorahnung von Krankheit durch Überfluss.

Aktuell werden wir überflutet mit Lebensmitteln aus industrieller Massenproduktion, versehen mit chemischen Zusätzen, Farbstoffen und Konservierungsmitteln. Wir haben Nahrung im Überfluss, werden aber nicht gesünder. Im Gegenteil, Jahr für Jahr steigen die Ausgaben für die Behandlung von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Für die Mediziner ist es unbestritten, dass die Ernährung ein wichtiger Faktor ist, um diese Krankheiten zu verhindern. Ein Zuviel an tierischen Lebensmitteln, mit zu viel Cholesterin und tierischen Fetten ist ein Mitauslöser dieser Erkrankungen. Was auf der einen Seite zu viel ist, kommt auf der anderen Seite meist zu kurz, denn wir essen viel zu wenig Obst und Gemüse. Dabei haben zahlreiche Studien gezeigt, dass Vegetarier und Veganer, bei denen hauptsächlich Obst, Gemüse, Getreide und pflanzliche Eiweißquellen auf dem Speiseplan stehen, weniger anfällig für die modernen Zivilisationskrankheiten sind. Risikopatienten mit hohem Blutdruck, zu hohen Cholesterin- und Blutfettwerten oder Menschen, die auf andere Weise unter den Auswirkungen der Wohlstandsernährung leiden, können durch eine Ernährungsumstellung viel für ihre Gesundheit erreichen. Selbstverständlich muss niemand gleich 100-prozentig vegan wer-

den. Im ersten Schritt kann es zunächst einmal darum gehen, die Richtung zu ändern. Zuerst eine Mahlzeit wöchentlich ohne tierische Produkte und dann nach und nach die vegane Kost steigern. Sie werden sehen: Vegan schmeckt hervorragend. Die Rezepte in diesem Buch unterstützen Sie auf genussvolle Weise bei der Ernährungsumstellung.

Vegane Ernährung

Der Begriff „vegan“ wurde 1944 von Donald Watson, dem Gründer der englischen Vegan Society geprägt. Heute versteht man unter „Veganismus“ eine Lebensart, die den Genuss tierischer Produkte untersagt. In der veganen Ernährung gibt es weder Fleisch noch Fisch und auch keine Milch(-Produkte) oder Eier. Veganer ernähren sich ausschließlich mit pflanzlichen Lebensmitteln. Sie meiden auch Honig bzw. Kleidung aus tierischen Materialien wie z.B. Leder. Der Grundgedanke einer veganen Ernährung ist einerseits auf ethische Gründe zurückzuführen, um das Leid der Tiere zu vermeiden, es spielen aber auch ökologische und gesundheitliche Gründe eine Rolle.

Studien der vergangenen 50 Jahre belegen, dass die Zivilisationskrankheiten in der westlichen Welt zunehmen. Der übermäßige Konsum von Zucker und Fett – und eben von tierischen Lebensmitteln – sind die Hauptrisikofaktoren, um an chronischen Störungen wie Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken.

Bereits in der ersten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts haben Ärzte und Ernährungswissenschaftler wie Max Otto Bruker, Maximilian Oskar Bircher-Benner, Werner Kollath oder Are Waerland den Einfluss der Ernährung auf die wichtigsten Zivilisationskrankheiten erkannt und eine vollwertige Ernährung, vorwiegend pflanzlichen Ursprungs, empfohlen. Die Ergebnisse sind eindeutig, trotzdem scheint es vielen Menschen schwer zu fallen, ihre Ernährung umzustellen. Erschwerend kommt hinzu, dass in unserem Gesundheitssystem Mediziner von Krankheit und nicht von Gesundheit profitieren. Die Gesundheitsprävention hat noch keine Lobby, deshalb liegt es an uns, jeden Tag mit unserer Auswahl an Lebensmitteln Zeichen zu setzen.

Der positive Einfluss einer veganen Ernährung auf die Gesundheit ist vielfältig. Studien und seriöse Ernährungsforschung belegen zahlreiche gesundheitliche Vorteile der rein pflanzlichen Kost. Paradoxe Weise stehen diese Erkenntnisse immer noch in deutlichem Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung in der Bevölkerung. Oft stehen Freunde, Partner oder Arbeitskollegen der veganen Ernährung skeptisch bis ablehnend gegenüber. Sogar Ärzte, Ernährungsfachleute und Behörden lehnen die vegane Ernährungsweise häufig ab und warnen vor Mangelerscheinungen. Erst bei genauer Betrachtung der Fakten und intensiver Auseinandersetzen mit Zahlen und Forschungsergebnissen setzt ein Umdenken ein. Dabei sprechen die Fakten für sich. Die klassische „gesunde Ernährung“ mit tierieiwießreicher Kost ist immer schwieriger zu finanzieren und führt zu einer steigenden Zahl ernährungsabhängiger Krankheiten. Die Schädigungen durch die üppige Kost mit Fleisch, Milchprodukten, Fisch und Eiern sind überall an der Zunahme von Übergewicht, Diabetes oder Autoimmunerkrankungen sichtbar.

Bahnbrechende Ergebnisse lieferte die Langzeitstudie über den Zusammenhang von tierieiwießreicher Ernährung und der Entstehung von chronischen Krankheiten, die Professor Colin Campbell geleitet und mit seinem Sohn Thomas 2004 unter dem Titel „China Study“ veröffentlicht hat. Die Autoren der „China Study“ machen die Zusammenhänge deutlich, gut lesbar auch für ernährungswissenschaftliche Laien. Der Name „China Study“ weist darauf hin, dass die Studien mit der bislang längsten Laufzeit über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krankheiten in China durchgeführt wurden. Professor Campbell führte jahrelang mithilfe staatlicher Forschungsgelder aus den USA und China umfangreiche epidemiologische Studien durch. Die Untersuchungen bestätigen zweifelsfrei, dass sich in China vor allem in städtischen Regionen die Erkrankungsmuster denen der Industrienationen annähern, sobald die „western diet“ Einzug hält. Insbesondere tierische Produkte wie Milch(-Produkte) und Fleisch sind mitverantwortlich für Krebserkrankungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht. Auch Knochenerkrankungen wie Osteoporose oder Demenzen (Alzheimer-Krankheit),

Autoimmunerkrankungen, Nierensteine und das Schlaganfallrisiko steigen an. Je mehr sich der Wohlstand ausbreitet, desto kränker wird die Gesellschaft. Zwar stehen modernste medizinische Geräte, Medikamente und chirurgische Maßnahmen zu Verfügung, um das Leben der Patienten zu verlängern. Aber behandelt wird immer nur das Symptom, nie die Ursache – auch bei uns. Die Autoren der „China Study“ fassen die Situation sehr treffend in der Einleitung zu ihrem Buch mit folgenden Worten zusammen (vollständiger Text der Einleitung ► S. 373 ff.): *Wir wissen enorm viel über die Verbindung zwischen Ernährung und Gesundheit. Aber die wahre Wissenschaft wird unter einem Wirrwarr von unsachlichen oder sogar gesundheitsgefährdenden Informationen begraben – verursacht durch Pseudowissenschaft, Modediäten und Propaganda der Nahrungsmittelindustrie.*

Von den Gesundheitspolitikern wird zu wenig Augenmerk auf Prävention und Vorbeugung gelegt. Dabei wäre es viel sinnvoller, bereits im Vorfeld, noch vor der Entstehung einer Krankheit anzusetzen. Ziel einer ausgewogenen, veganen Ernährung ist die Gesunderhaltung und die Gewährleistung einer hohen Lebensqualität bis ins Alter. Nutzen Sie dieses Buch als Informationsquelle und als Anregung für eine gesündere Lebensweise. Machen Sie sich unabhängig von der Werbung der Lebensmittelindustrie. Legen Sie einfach Wert auf natürliche, abwechslungsreiche Nahrung. Und ganz wichtig: Lassen Sie sich nicht von anderen verunsichern. Es geht um Ihre Gesundheit und die Studien sprechen eine deutliche Sprache.

Ausgewogene Ernährung

Grundlagen

Für die Gesundheit und die Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen sind eine ausgewogene Ernährung und ein funktionierender Stoffwechsel notwendig. Der menschliche Körper ist also auf die Ernährung angewiesen, die unserem Körper die verschiedenen Bausteine und die notwendige Energie liefert. Der Stoffwechsel übernimmt dann die Aufgaben der Aufspaltung und Resorption sowie den Transport, die Verwertung und die Ausscheidung der aus

der Nahrung aufgenommenen Nahrungsbestandteile. Die Bausteine bzw. Nahrungsbestandteile, die der Körper benötigt, sind uns als Grundnährstoffe bekannt: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße (Proteine), Ballaststoffe, Elektrolyte (Mineralstoffe), Vitamine und Spurenelemente (► S. 362 ff.).

Wer auf vegane Ernährung umstellt oder mit dem Gedanken daran spielt, wird oft mit ganz unterschiedlichen Fragen aus seinem sozialen Umfeld konfrontiert. Wie soll denn das gehen? Bekommst du da ausreichend Vitamine? Woher kommt das notwendige Eiweiß? Aus diesen Fragen spricht die Sorge, dass Veganer einen Mangel erleiden und nicht genug Nährstoffe bekommen. Wer einen Blick in die Ernährungsberichte verschiedener Länder wirft, wird sich die Frage stellen, woher die dokumentierten Mängel kommen, wenn sich die Mehrheit der Bevölkerung doch mit Fleisch ernährt. Aus Studien wissen wir, dass die Durchschnittsbevölkerung nicht optimal versorgt ist mit Kalzium, Folsäure, Vitamin D und Eisen. Dies liegt möglicherweise daran, dass die Menschen Fleisch und tierische Produkte essen und dafür Obst und Gemüse vernachlässigen. Veganer, die sich ausgewogen ernähren, sind in der Regel sehr gut mit allen notwendigen Vitaminen und anderen Nährstoffen versorgt. Wichtig ist, bei der Umstellung auf eine vegane Ernährung die Lust auf Vielfalt zu wecken und zu erhalten. Genießen Sie die Fülle der Lebensmittel und essen Sie nach dem „Regenbogen“-Prinzip. Ein wahrer Schatz sind die Farbstoffe und Antioxidanzien, bekannt als Carotinoide, Flavonoide, Saponine etc., die in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten sind. Diese lebenswichtigen Stoffe haben sogar weit mehr zu bieten als nur Vitamine. Natürliches Obst und frisches Gemüse wirken auf unseren Körper besser als isolierte Vitamine. Das zeigen die teilweise alarmierenden Ergebnisse aus Studien, in denen Probanden künstlich hergestellte oder isolierte Vitamine verabreicht wurden. Auch für die Ernährung gilt, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Ob Sie eine Pille mit Einzelsubstanzen auf der Basis von Petroleum einnehmen oder ein frisches Lebensmittel mit einer Fülle an Inhaltsstoffen, macht den ganzen Unterschied. Tatsache ist: Gesundheit braucht „Natur“ als Ganzes und nicht als Einzelsubstanz in Form von Nahrungsergänzungsmitteln. Die komplexen Zusammenhänge, wie die einzelnen Stoffe in ihrer Gesamtheit

wirken, sind uns noch nicht alle bekannt. Ein weiterer Nachteil von Nahrungsergänzungsmitteln besteht darin, dass viele Menschen mit der Einnahme dieser Produkte ihr schlechtes Gewissen beruhigen, in der Annahme, dass es im Übrigen egal ist, was sie essen.

Halten wir uns lieber an die Natur, die nicht zuletzt auch besser schmeckt als Pillen aus der Dose. Nährstoffe sind wichtig, das zeigen auch die Erkenntnisse der „China Study“. Sie müssen aber aus Rohstoffen wie Obst und Gemüse kommen, chemisch hergestellte Nahrungsergänzungsmittel haben nicht die erwünschte Wirkung.

Nahrungsergänzungen und angereicherte Lebensmittel

Ein häufiger Einwand gegen eine vegane Ernährungsweise ist, dass Veganer nur durch die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln gesund bleiben können, was einer „natürlichen Ernährung“ widerspricht. Das Gegenargument lautet, dass es in einer hochindustrialisierten Welt schwierig geworden ist, ausschließlich auf natürliche Lebensmittel zurückzugreifen. Ein Beispiel ist unser Speisesalz: Seit Jahrzehnten wird Salz mit Jod angereichert, um Jod-Mangelkrankungen vorzubeugen. Auch wenn wir uns entscheiden, darauf zu verzichten und Meersalz verwenden, das einen natürlichen Jodgehalt aufweist, können wir dem jodierten Salz nicht entgegen, sobald wir Brot oder Gebäck kaufen, die damit zubereitet werden. Angereicherte Lebensmittel sind Teil unseres Alltags geworden. In diesem Sinne ist es wohl ein vertretbarer Kompromiss, sich mit hochwertigen frischen Lebensmitteln zu ernähren und vorbeugend Vitamin B₁₂, idealerweise aus natürlichen Quellen, ergänzend einzunehmen. Dies schmälert nicht die vielen Vorteile einer veganen Ernährung.

Es ist wissenschaftlich erwiesen und allgemein anerkannt, dass typische vegane Lebensmittel wie Kohlgemüse, Sojaprodukte, Beeren, Tomaten oder Gewürze wie Kurkuma das Risiko senken, an Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Demenz zu erkranken. Der Tenor aller Ernährungsempfehlungen lautet: Wir sollen mehr Obst und Gemüse essen. Und genau das tun Veganer. Dadurch konsumieren sie mehr Antioxidanzien, mehr pflanzliches Ei-

weiß, mehr sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und andere gesundheitsfördernde Stoffe.

Vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Schwangerschaft

Eine pflanzliche Ernährung, basierend auf nahrhaftem Getreide und proteinreichen Hülsenfrüchten mit viel Obst und Gemüse sowie mit Pflanzenölen als Quelle für die essenziellen Omega-3-Fettsäuren ist eine gesunde Wahl für alle schwangeren Frauen. Da der Kalorienbedarf während der Schwangerschaft nur mäßig erhöht ist – etwa 250 kcal pro Tag – kommt es auch bei veganer Ernährung in der Regel zu keinen Defiziten.

Stillzeit

Die Zeit des Wachstums und der Entwicklung in den ersten Lebensmonaten stellt besondere Anforderungen an die Energie- und Nährstoffversorgung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung stuft eine Ernährung auf rein pflanzlicher Basis als ungeeignet ein, um Säuglinge, Kleinkinder und Kinder adäquat zu versorgen und Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Diskutiert wird eine Unterversorgung mit Energie, Protein, Eisen, Kalzium, Jod, Zink, Vitamin B₂ (Riboflavin), Vitamin B₁₂ (Cobalamin) und Vitamin D sowie mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren.

Babys und Kleinkinder haben einen hohen Nährstoffbedarf. Sie müssen wachsen, ihr Gehirn muss sich entwickeln und sie sollen eine möglichst gute Ausgangssituation haben, um ein gesundes Leben führen zu können. Die folgenden Hinweise sollten Sie beachten, wenn Sie Ihr Baby vegan ernähren.

Sojaprodukte Mütter, die nicht stillen können oder wollen und auf Kuhmilch bzw. daraus hergestellte Säuglingsnahrung verzichten wollen, greifen häufig auf Säuglingsnahrung auf Sojabasis zurück. Diese sind jedoch *kein Ersatz* für Kuhmilchprodukte und nicht für die Säuglingsernährung gedacht. Nicht oder nicht voll gestillte Säuglinge sollten Sojaerzeugnisse nur in begründeten Ausnahmefällen und nach ärztlicher Empfehlung regelmäßig bekommen. Soja ist ein hochallergenes Lebensmittel

(► S. 340), und die Verwendung von Sojaprodukten bereits im Säuglingsalter birgt das Risiko einer Allergieentwicklung. Sojagetränke und andere vegane „Milchen“ wie Mandelmilch, Frischkornmilch oder Reismilch sind nicht auf die speziellen Nährstoffbedürfnisse des Säuglings abgestimmt und daher nicht als Säuglingsnahrung geeignet. Gedeihstörungen aufgrund von Energie- und Proteinmangel und weitere Nährstoffdefizite können die Folge sein. Industriell hergestellte Muttermilchersatznahrung versorgt Säuglinge ausreichend mit Nährstoffen und simuliert so gut wie möglich die Zusammensetzung der Muttermilch. Beraten Sie sich mit Ihrer Hebamme und mit Ihrem Kinderarzt und entscheiden Sie dann in Ruhe, ob Sie vielleicht doch in dieser sensiblen Entwicklungsphase für Ihr Kind eine Ausnahme machen.

- **Eisen** Im Säuglings- und Kleinkindalter ist die Vorbeugung von Eisenmangel ein wichtiges Anliegen, weil es bei einem Defizit an Eisen nicht nur zu einer Anämie, sondern auch zu Beeinträchtigungen im Verhalten und in der psychomotorischen Entwicklung kommen kann. Für alle Säuglinge und Kleinkinder, egal ob sie vegan oder mit Mischkost ernährt werden, gelten daher folgende Empfehlungen: Stillen bis zum sechsten Monat bzw. Zufuhr eisenreicher Beikost, sobald das Baby zugefüttert wird. Um die Bioverfügbarkeit von Eisen aus fleischloser Kost zu steigern, ist es besonders wichtig, Lebensmittel so zu kombinieren, dass die Ausnutzung von Eisen aus pflanzlicher Kost gefördert wird, z.B. durch die gleichzeitige Zufuhr von Vitamin C (Früchten).
- **Kalzium** Der Verzicht auf Milch und Milchprodukte führt dazu, dass bei vegan ernährten Kindern die Kalziumzufuhr zumeist deutlich unter dem empfohlenen Wert liegt. Ob dies die Knochengesundheit beeinträchtigt, ist bislang kaum untersucht worden. Die American Dietetic Association empfiehlt kalziumangereicherte Lebensmittel und Supplemente für vegan ernährte (Klein-)Kinder. Die regelmäßige Zufuhr an kalziumreichen pflanzlichen Lebensmitteln leistet ebenfalls einen wertvollen Beitrag (► S. 365).
- **Jod** In Fallbeschreibungen wird von Jodmangel und Hypothyreoidismus bei voll gestillten Neugeborenen bzw. (Klein-)Kindern von Veganerinnen

berichtet. Infolge eines schweren Jodmangels besteht die Gefahr des Kretinismus, ein Krankheitsbild, das u.a. durch mentale Entwicklungsverzögerung gekennzeichnet ist. Unabhängig von der Ernährung sollte deshalb während Schwangerschaft und Stillzeit eine Jodmangelprophylaxe durch Zufuhr von 100 (bis 150) μg Jod pro Tag in Tablettenform durchgeführt werden.

- **Vitamin B₁₂** Dieses Vitamin ist fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten. Neugeborene verfügen nur über geringe Vitamin-B₁₂-Speicher. Bei voll gestillten Säuglingen und Kleinkindern vegan ernährter Mütter wurde in zahlreichen Fällen ein Vitamin-B₁₂-Mangel mit Störungen der Blutbildung, verzögerter körperlicher Entwicklung sowie schweren, teilweise irreversiblen neurologischen Symptomen (z.B. Reizbarkeit, Krampfanfälle, Lethargie, Hirnatrophie, Retardierung und Regression der Entwicklung) festgestellt. Dies unterstreicht die Bedeutung einer ausreichenden Vitamin-B₁₂-Zufuhr während Schwangerschaft und Stillzeit. Die American Dietetic Association empfiehlt Menschen, die sich vegan ernähren, die Zufuhr von mit Vitamin B₁₂ angereicherten Lebensmitteln oder von Vitamin-B₁₂-Supplementen. Der Verzehr fermentierter Lebensmittel oder Vitamin-B₁₂-reicher Algen ist keine Alternative zu Supplementen oder angereicherten Lebensmitteln, weil fermentierte Lebensmittel nur einen geringen Vitamin-B₁₂-Gehalt aufweisen und Vitamin B₁₂ aus Algen (Nori, Spirulina) weniger gut bioverfügbar sein soll (► S. 363).
- **Vitamin D** Obwohl der Vitamin-D-Bedarf während der Schwangerschaft nicht erhöht ist (5 μg pro Tag), ist es wichtig, in Schwangerschaft und Stillzeit eine ausreichende Zufuhr dieses Vitamins sicherzustellen. Im ersten Lebensjahr sollte deshalb unabhängig von der Art der Ernährung (Muttermilch oder Muttermilchersatznahrung) eine kontinuierliche Rachitis-Prophylaxe mit Vitamin-D-Supplementen durchgeführt werden (► S. 369).

Die Kraft der Fünf-Elemente-Küche

Die Umstellung auf vegane Ernährung bedeutet für den Organismus in der Regel eine hohe Ballaststoffzufuhr. Je nachdem, wie sich der Betreffende vorher ernährt hat, kann diese Veränderung bei manchen Menschen Verdauungsbeschwerden auslösen. Die regelmäßige Verwendung von Linsen, Bohnen oder Sojaprodukten ist oft ungewohnt und zunächst eine Belastung für ein untrainiertes Verdauungssystem. Damit Sie den Umstieg problemlos schaffen und möglichst beschwerdefrei die gesunde, neue Kost genießen können, folgen ein paar Tipps aus der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), auch bekannt als Fünf-Elemente-Küche.

Die Fünf-Elemente-Ernährung orientiert sich an den Wandlungsphasen der Natur bzw. am Verlauf unseres Lebens. Ähnlich wie bei der Vier-Elemente-Lehre der Antike oder der westlichen Astrologie werden im Fünf-Elemente-System den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser bestimmte Körperorgane, Jahreszeiten, Farben, Emotionen und andere Erscheinungsformen zugeordnet. In der TCM werden den Fünf Elementen zusätzlich Geschmacksrichtungen zugeordnet, anhand derer die chinesische Ernährungslehre Aussagen darüber macht, wie die Lebensmittel auf den Körper wirken. Der Geschmack der Lebensmittel – bitter, süß, scharf, salzig und sauer – ist eine Zusatzinformation über die Wirkungsweise der zugeführten Nahrung in unserem Körper.

Beim Kochen nach den Fünf Elementen wird besonders auf die Geschmacksrichtung und die Thermik der Nahrungsmittel eingegangen.

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Sommer, Erntezeit	Herbst	Winter
Organe	Leber, Gallenblase	Herz, Dünndarm	Magen, Milz	Lunge, Dickdarm	Niere, Blase
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Farbe	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Blau

Aus Sicht der chinesischen Ernährungslehre wird jedem Nahrungsmittel eine thermische Wirkrichtung zugeordnet (kostenloser Download einer Übersicht unter www.essenz.at/tabelle).

Heiß	Chili, Zimt, Spirituosen, Glühwein
Warm	Kürbis, die meisten getrockneten Kräuter wie z.B. Majoran oder Thymian
Neutral	Kartoffeln, Karotten, Nüsse
Erfrischend	Sellerie, Äpfel, Orangen
Kalt	Gurken, Kiwis, Joghurt

Die thermischen Eigenschaften der Nahrungsmittel werden gezielt nach den Erfordernissen der Jahreszeit und den individuellen Bedürfnissen eingesetzt. So werden im Sommer mehr erfrischende und ab und zu kalte Nahrungsmittel verwendet, im Winter bevorzugt die warmen und heißen Nahrungsmittel. Menschen, die leicht frieren, werden mit kalten Nahrungsmitteln noch mehr frieren, daher sollten sie wärmende Speisen zu sich nehmen. Die folgende Übersicht zeigt eine „ideale“ Aufteilung der Lebensmittel hinsichtlich ihrer thermischen Wirkung in einer ausgewogenen Mahlzeit wie z.B. eine wärmende Curry-Pastinaken-Suppe für den Winter (► S. 32) oder eine Kohlrabi-Karotten-Rohkost für den Sommer (► S. 69).

	Heiß	Warm	Neutral	Erfrischend	Kalt
Wirkung	Vertreibt Kälte	Wärmt	Baut Qi auf	Baut Säfte auf	Vertreibt Hitze
	Erhitzt	Unterstützt das Qi	Harmonisiert	Kühlt	Kühlt stark

Thermische Veränderung bei der Zubereitung

Der Kochvorgang verändert den thermischen Zustand eines Lebensmittels. In der TCM gilt die Tomate als thermisch kalt. Wird die Tomate gekocht, verringert sich die abkühlende Wirkung, und wenn zusätzlich erwärmende Gewürze wie Rosmarin oder Basilikum dazugegeben werden, ist die Tomate noch weniger abkühlend. Nicht nur die Wahl der Zutaten, sondern auch die Zubereitungsart hat demnach einen Einfluss auf den energetischen Zustand

der Speisen. Die Traditionelle Chinesische Medizin unterscheidet zwei Zubereitungsarten: YINisieren (abkühlend) und YANGisieren (erwärmend).

YINisieren (= erwärmende Wirkung ausgleichen, abkühlende Wirkung verstärken)	YANGisieren (= abkühlende Wirkung ausgleichen, erwärmende Wirkung unterstützen)
Blanchieren (kurz aufkochen)	Scharf anbraten, grillen, räuchern
Kurz kochen mit viel Wasser (reduziert erwärmende Wirkung)	Sanftes, langes Schmoren
Kochen mit erfrischenden Zutaten (Obst, Südfrüchte, Sprossen, Champignons, Fruchtsäfte)	Im Backofen zubereiten
Einweichen	Langes Kochen (Suppen)
	Verwenden von heißen oder warmen Gewürzen und Kräutern
	Kochen mit Alkohol
	Trocknen

Die Ernährungslehre nach den Gesichtspunkten der TCM zu nutzen bedeutet, wieder zu lernen, mehr seinen Instinkten zu vertrauen. Die Instinkte sind bei uns allen vorhanden, wir können hören, riechen, schmecken, sehen und fühlen. Wenn wir unsere Sinne nutzen, spüren wir auch Hitze-Kälte oder Yin und Yang und können mit Selbstverantwortung unsere Ernährung passend dazu auswählen.

Richtwert Bei guter Gesundheit sollten erwärmende, neutrale und erfrischende Lebensmittel zu etwa gleichen Teilen auf dem Speisezettel stehen. Kalte und heiße Zutaten sollten in kleinen Mengen als Zugabe verwendet werden.

Die Bedeutung regionaler und saisonaler Zutaten

Die Verwendung von Zutaten aus der unmittelbaren Umgebung und gemäß der jahreszeitlichen Verfügbarkeit ist ein Grundprinzip der Fünf-Elemente-Küche. Im Idealfall sollten die Zutaten aus biologischer Landwirtschaft stammen. Kontrolliert biologisch angebaute Rohstoffe, möglichst frisch und natürlich, d.h. unverarbeitet, enthalten Qi und damit Lebenskraft.

Solche Zutaten nähren uns, sind bekömmlich, leisten darüber hinaus einen Beitrag für eine nachhaltige Landwirtschaft und schonen Ressourcen.

Ein weiteres Argument zugunsten regionaler und saisonaler Kost sieht die TCM darin, dass unser Organismus über ein sogenanntes „Vorfahren-Qi“ verfügt. Dieses Konzept besagt, dass eine „großmütterliche“ Instanz entscheidet, ob die Nahrung, die wir zu uns nehmen, in unser System passt und integriert werden darf. Für unseren Stoffwechsel bedeutet dies, dass das „Vorfahren-Qi“ darüber entscheidet, ob die entsprechenden Enzyme vorhanden sind, um körperfremde Nahrung in körpereigene Substanzen umzuwandeln. Wenn die Nahrung nicht identifiziert werden kann und somit abgelehnt wird, ist sie ein Abfallstoff, der den Körper belastet. Viele Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien werden aus Sicht der TCM mit diesem Konzept erklärt. Gentechnisch veränderte Lebensmittel, neues Saatgut und veränderte Züchtungen machen es unserem Körper schwer, sich in so kurzer Zeit anzupassen – Unverträglichkeiten sind die Folge.

Alles hat seine Zeit

Die neuesten Erkenntnisse der Chronobiologie, die die zeitliche Organisation natürlicher Prozesse von Organismen untersucht, zeigen viele Übereinstimmungen mit dem Konzept der Fünf Wandlungsphasen (Fünf Elemente) und seinen Entsprechungen in der „Organuhr“. Nach Ansicht der TCM durchläuft die Energie innerhalb eines Tages unseren Körper wie eine Welle. Jedes Organ erreicht einmal täglich sein Energiemaximum, was gleichzusetzen ist mit optimaler Leistungsfähigkeit. Genau zwölf Stunden später erbringt das Organ seine Minimalleistung, ist also am schwächsten. Unsere Verdauungsorgane haben morgens ihre Maximalzeit, was auch die Sinnhaftigkeit des alten Sprichworts: „Iss morgens wie ein Kaiser ...“ bestärkt. Morgens bzw. vormittags verzehrte Lebensmittel belasten den Körper am wenigsten und können effizient verarbeitet werden. Zwölf Stunden später in den Abendstunden haben die Verdauungsorgane ihre schwächste Leistung. Trotzdem verzehren viele abends die Hauptmahlzeit und wundern sich, dass Schlafstörungen oder Verdauungsbeschwerden auftreten. Wieder mehr mit seinem

natürlichen Rhythmus zu leben, mehr Regelmäßigkeit in das Essverhalten zu bringen, ist vor allem für empfindliche Personen eine hilfreiche Maßnahme.

Vegane Rezepte mit Genuss und Freude

Die Recherchen und Gespräche bei den Vorbereitungen zu diesem Buch haben gezeigt, dass das Thema „vegane Ernährung“ heiße Diskussionen auslöst. Auf einigen Websites werden Fleischesser und sogar Vegetarier als „Mörder“ beschimpft, manche Aussagen klingen aggressiv bis militant. Auf der anderen Seite gibt es immer noch Vertreter der Mischkost, die Veganer ins „alternative“ Eck abdrängen und nicht für voll nehmen. Gleichzeitig nimmt aber die Zahl derer immer mehr zu, die Interesse an einer Umstellung auf eine vegane Ernährung äußern, mehr darüber wissen wollen und die Diskussion suchen. Der Erfolg der „China Study“ und der Boom der veganen Kochbücher belegen das wachsende Interesse an der veganen Ernährungsweise.

Betrachtet man die Argumente für eine vegane Ernährung ganz sachlich – sie fördert die Gesundheit, schont das Klima, erspart den Tieren Leid –, dann spricht viel für den Versuch einer Ernährungsumstellung. Dabei geht es nicht darum, sofort ein 100-prozentiger Veganer zu werden, der auch keinen Honig mehr zu sich nimmt und keine Lederschuhe trägt. Das Umdenken und die ersten Schritte hin zu einer veganen Ernährung werden viel leichter fallen, wenn man ungezwungen und mit Spaß an der Sache einfach startet, anders einkauft und vegane Speisen kocht. Wenn jemand sonntags einen Festtagsbraten genießt, sich aber an den übrigen sechs Tagen mit Freude und Genuss vegan ernährt, hat er seine Ernährungsweise bereits zu 90 Prozent auf vegan umgestellt, gemessen an der Zeit zuvor, als er jeden Tag Fleisch gegessen hat. Jeder, der als „mündiger Konsument“ Verantwortung für seine Speisenauswahl übernimmt und sich der Auswirkungen seiner Kaufentscheidungen bewusst ist, verdient Respekt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine große Auswahl an Rezepten für Ihren veganen Alltag. Daran schließt sich ein Abschnitt über die vegane Küchenpraxis an mit nützlichen Tipps für den Einkauf, eine kleine Gewürz-

und Kräuterkunde und eine ausführliche Warenkunde über Zutaten, die Sie vielleicht noch nicht kennen wie z.B. Guarkernmehl oder Mandelmilch. Im Anhang finden Sie relevante Stichpunkte zum Thema „Ernährung und Krankheit“ und eine Übersicht über die Versorgung mit den wichtigsten Nährstoffen bei veganer Ernährung. Am Ende des Buchs haben wir für Sie im Anhang ein paar Leseproben aus der „China Study“, einige Bezugsquellen und ein Quellen- und Literaturverzeichnis zusammengestellt. Außerdem finden Sie im Anhang ein Stichwort- und ein Rezeptverzeichnis zum schnellen Nachschlagen.

II Rezepte

Adelheid Stöger

Suppen	25
Gemüsegerichte	57
Pilzgerichte	97
Getreidegerichte	111
Reisgerichte	131
Currygerichte	139
Gerichte mit Hülsenfrüchten	149
Tofuspezialitäten	163
Nudeln und Pasta	175
Salate und Dressings	189
Chutneys	217
Salsas und Pestos	227
Desserts	235
Kompotte und Marmeladen	265
Gebäck und Kuchen	275
Eis und Sorbets	289
Getränke	295





Suppen

Brennnesselcremesuppe (► S. 28)



Suppen regulieren den Wasserhaushalt, sind Vitaminträger und schützen vor Hautalterung. Sie helfen gegen Müdigkeit, bei Erkältung, Durchblutungsstörungen, Magen-Darm-Problemen, bei Appetitlosigkeit, Stress, Schwindel, Tinnitus u.v.m.

Bärlauchsuppe

Für 4 Personen

500 g Kartoffel

2 Schalotten

20 g Sojabutter

1 l Gemüsebrühe

100 g Bärlauch

100 g Hafersahne

Salz, Pfeffer

Bärlauchblüten und

gehobelte Mandeln zum

Garnieren

Die Kartoffeln würfeln, mit den fein gehackten Schalotten in der Sojabutter anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die in Streifen geschnittenen Bärlauchblätter dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen, danach mit dem Mixer pürieren. Die Hafersahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit etwas Hafersahne und Bärlauchblüten oder gerösteten Mandelblättchen garnieren, eventuell geröstete Brotwürfel dazureichen.

Gesundheitsaspekt

Bärlauch enthält vor allem Vitamin C, Mineralstoffe (Eisen, Mangan, Magnesium), scharfe Senfölglykoside. Er hat eine heilende Wirkung auf die Blutgefäße, indem er den Cholesterinspiegel senkt und krankhafte Ablagerungen in den Gefäßen abbaut.

Bärlauch wirkt antibiotisch, blutreinigend, entzündungshemmend, krampf- und schleimlösend.



Blumenkohlcremesuppe

Für 4 Personen

400 g Blumenkohl
 200 g Kohlrabi
 500 ml Gemüsebrühe
 250 ml Hafersahne
 Salz, weißer Pfeffer
 Muskat
 Zitronensaft
 Schnittlauchröllchen

Blumenkohl in sehr kleine Röschen zerteilen. Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Einige Kohlrabiblätter zum Garnieren beiseitelegen. Das Gemüse in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen. Einige Blumenkohlröschen aus der Suppe nehmen und beiseite stellen. Die restliche Suppe mit der Hafersahne pürieren.

Die Blumenkohlröschen als Einlage in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen und mit Schnittlauchröllchen und Kohlrabigrün garnieren.

Gesundheitsaspekt Blumenkohl ▶ S. 63

Bohnensuppe mit Kohl

Für 4 Personen

400 g getrocknete weiße Bohnen
 500 g Grünkohl
 3 mehligkochende Kartoffeln
 2 Karotten
 3 Tomaten
 1 Stange Staudensellerie
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 Zweig Rosmarin
 400 ml Gemüsebrühe ▶

Die Bohnen über Nacht in Wasser bedeckt einweichen, am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Bohnen in frischem Wasser 50 bis 60 Minuten gar kochen. Grünkohl waschen und in Streifen schneiden, Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen und ebenso wie die Tomaten würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.

In einem großen Topf Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarinzweig in 3 EL Sonnenblumenöl andünsten. Mit Ausnahme der Bohnen das restliche klein geschnittene Gemüse dazugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwa $\frac{1}{4}$ der gekochten Bohnen beiseitestellen, die



*300 g altbackenes, in
Stücke geschnittenes
Weißbrot
Salz, Pfeffer aus der
Mühle*

restlichen Bohnen im Kochwasser pürieren und zum Gemüse geben. Mit 400 ml Gemüsebrühe aufgießen und 60 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die ganzen Bohnen und das altbackene Brot dazugeben. Mit frisch gehackten Zwiebeln servieren.

Gesundheitsaspekt

Bohnen haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, die verdauungsfördernd wirken. Sie enthalten hochwertiges Eiweiß, kaum Fett, dafür wichtige Mineralstoffe und Vitamine, zudem sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Bioflavone, die antioxidativ und entzündungshemmend wirken und ein hervorragendes Anti-Aging-Mittel sind. Bohnen enthalten außerdem Lecithin, das blutfettsenkend und nervenstärkend wirkt.

Bohnen werden durch Zugabe von verdauungsfördernden Gewürzen wie Kümmel, Majoran, Fenchel, Koriander, Thymian oder Anis bekömmlicher.

Brennnesselcremesuppe

Für 4 Personen

*40 g Sojabutter
1 kleine Zwiebel
20 g Pfeilwurzelsstärke
Etwas Weißwein zum
Ablöschen
¾ l Gemüsebrühe ►*

Fein gehackte Zwiebel in der Sojabutter leicht anschwitzen, mit Pfeilwurzelsstärke bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Hälfte der grob gehackten Brennnesseln dazugeben, 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken, von der Kochplatte nehmen, Hafersahne und die restlichen



2 Handvoll Brennnessel-
spitzen

⅛ l Hafersahne

Kräutersalz, Pfeffer aus
der Mühle

1 Prise geriebene

Muskatnuss

Gänseblümchen zum

Garnieren

Brennnesselspitzen dazugeben, mit dem Mixer pürieren. Mit Gänseblümchen garnieren. (► Foto S. 24/25)

Gesundheitsaspekt

Brennnesseln enthalten in den Teilen, die über der Erde wachsen, Mineralsalze (Kalzium, Kalium, Kieselsäure), außerdem Essigsäure und biogene Amine (Histamin, Serotonin, Flavonoide, Carotinoide) sowie Vitamin E. Sie fördern die Ausscheidung von Harnsäure.

Brennnesseln wirken entzündungshemmend und abschwellend. Brennnesseltee eignet sich zur Entschlackung des Körpers und unterstützt somit auch das Abnehmen, außerdem wirkt der Tee blutreinigend und schleimlösend.

Brokkolisuppe

Für 4 Personen

1 Brokkoli

2 Kartoffeln

1 Tomate

¼ l Gemüsebrühe

120 ml Tofutti Sour

Supreme (veganer
Sauerrahm)

Saft und Schale einer
halben Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer

Brokkoli in Röschen teilen, Strunk würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln, Brokkoli und Kartoffeln etwa 10 Minuten in 250 ml Gemüsebrühe weich garen. Tomate an der Oberseite kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen, häuten, vierteln und entkernen.

Suppe mit Ausnahme einiger Röschen zusammen mit Zitronensaft und -schale mit dem Mixer pürieren, Tofutti Sour Supreme einrühren, die Suppe nochmals kurz aufkochen, salzen, pfeffern, mit den Kohlröschen und Tomaten garnieren.

Gesundheitsaspekt Brokkoli ► S. 64



Champignoncremesuppe

Für 4 Personen

350 g Champignons
50 g Sojabutter
50 g Vollkornmehl
½ l Gemüsebrühe
½ l Sojamilch
100 ml Hafersahne
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Prise Muskatnuss
Salz, Pfeffer
1 EL fein gehackte
Petersilie

Die Hälfte der Champignons in große Stücke, die andere Hälfte feinblättrig schneiden. Die Zwiebel fein hacken, die Knoblauchzehe zerdrücken und beides in Sojabutter andünsten. Die grob geschnittenen Pilze hinzufügen und mitdünsten, bis sie weich werden. Mehl darüber streuen, verrühren, nach und nach die Gemüsebrühe zugießen und zum Sieden bringen, zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe durch ein Sieb passieren, in den Topf zurückgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die fein geschnittenen Pilze in die Suppe geben, Sojamilch hinzufügen, weitere 10 Minuten köcheln, zum Schluss Hafersahne einrühren und die Suppe noch einmal kurz erhitzen, mit Petersilie bestreuen.

Gesundheitsaspekt Champignons ▶ S. 101

Chicorée-Kartoffel-Suppe

Für 4 Personen

500 g mehligkochende
Kartoffeln
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Chicorée
2 EL Olivenöl
200 ml trockener
Weißwein ▶

Kartoffeln, Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln. Chicorée waschen, putzen, den Strunk entfernen und die Chicoréeblätter in Streifen schneiden. Alles zusammen 2 bis 3 Minuten in heißem Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und etwas einköcheln lassen, bevor man die Brühe angießt. Thymianblättchen zufügen und etwa 25 Minuten mitköcheln lassen, danach das Ganze fein



600 ml Gemüsebrühe
 4 Zweige Thymian
 150 ml Hafersahne
 Salz, weißer Pfeffer
 2 EL Sojajoghurt
 Kresse zum Garnieren

mit dem Mixer pürieren und die Hafersahne unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Sojajoghurt und Kresse garnieren.

Gesundheitsaspekt Chicorée ▶ S. 65

Chicoréesuppe mit Mandarinen und Feldsalat

Für 4 Personen

1 Zwiebel
 200 g mehligkochende
 Kartoffeln
 2 Chicorée
 2 EL Zitronensaft
 1 EL Sojabutter
 750 ml Gemüsebrühe
 250 ml Hafersahne
 250 ml Mandarinen
 2 Mandarinen
 100 g Feldsalat

Zwiebel und Kartoffeln schälen. Zwiebel fein und Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden. Chicorée längs halbieren, in 1 cm breite Streifen schneiden und mit Zitronensaft vermischen.

Kartoffeln, Zwiebel und Chicorée in der Sojabutter anschwitzen, mit Suppe, Hafersahne und Mandarinen
 saft aufgießen und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Mixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Feldsalat und Mandarinenfilets garnieren.

Chinesische Suppe mit Tofu

Für 4 Personen

200 g Tofu
 1 Zwiebel
 4 Knoblauchzehen
 200 g Champignons
 1 Handvoll Blattspinat ▶

Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln und die Champignons blättrig schneiden. Ingwer fein und Spinat grob hacken.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen lassen, Knoblauch und Ingwer dazugeben und an-



*2 cm frische geschälte
Ingwerwurzel
1 l Gemüsebrühe
Chilipulver
3 EL Öl
2 EL weißer Balsami-
coessig
Salz, Pfeffer*

braten. Danach die Champignons und den Spinat hinzufügen und ca. 2 bis 3 Minuten braten. Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und 5 Minuten auf kleiner Flamme weiterkochen. Salz, Pfeffer, Chilipulver und etwas Balsamicoessig dazugeben. Schließlich den gewürfelten Tofu hinzufügen und weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Curry-Pastinaken-Suppe

Für 4 Personen

*600 g Pastinaken
1 große Kartoffel
1 l Gemüsebrühe
1 Schalotte
1 EL Sojabutter
Salz
50 ml Hafersahne
2–3 TL milder Curry
1 El gehackte Petersilie
zum Garnieren*

Pastinaken und Kartoffel schälen und würfeln. Das Gemüse in der Brühe ca. 20 Minuten weich kochen und anschließend mit dem Mixer pürieren. Die Schalotte schälen und fein hacken. In einem Topf die Sojabutter erhitzen und die Schalotte darin dünsten. Curry dazugeben und kurz mitdünsten. Danach die Pastinaken-Kartoffel-Brühe auffüllen, mit Salz und Hafersahne abschmecken und die Suppe mit klein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Gesundheitsaspekt Pastinaken ▶ S. 78

Seppis Dinkelsuppe mit Gemüse

Für 4 Personen

*50 g feiner Dinkelschrot
1 kleine Zwiebel
1 Karotte
¼ Knollensellerie
1 TL Sojabutter ▶*

Zwiebel fein würfeln und mit 1 EL Sojabutter glasig anschwitzen. Karotte und Sellerie ebenso würfeln, den Porree in Ringe schneiden und nacheinander zu den Zwiebeln geben. Danach den Dinkelschrot unter Rühren dazugeben. Die Gemüsebrühe auf-



1 kleine Porreestange
 500 ml Gemüsebrühe
 2 EL Hafersahne
 2 EL gehackte Petersilie

gießen und die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.

2 EL Hafersahne einrühren und mit der Petersilie garnieren.

Bunte Gemüsesuppe

Für 4 Personen

1 Zwiebel
 1–2 Knoblauchzehen
 200 g Karotten
 150 g Kohlrabi
 150 g Brokkoli
 100 g grüne Bohnen
 100 g Fenchel
 100 g Porree
 250 g mehligkochende Kartoffeln
 3–4 Zweige Thymian
 2–3 EL Sonnenblumenöl
 1,5 l Gemüsebrühe
 2 Lorbeerblätter
 Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Gemüse und Kartoffeln putzen, waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Gemüse- und Kartoffelstücke dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Die Lorbeerblätter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen und zum Schluss mit Thymianblättchen garnieren.

Gemüsesuppe mit Gartenkräutern

Für 4 Personen

2 Karotten
 4 Stangen Staudensellerie
 1 Bund Petersilie ►

Liebstockel und Petersilie zusammenbinden. Porree, Karotten und Sellerie in Scheiben schneiden und in einem Topf mit Öl andünsten. Danach mit Gemüsebrühe aufgießen, den Liebstockel-Petersilien-Bund, die Gewürze und etwas Salz dazugeben



2 Stangen Porree
2 EL Rapsöl
1 l Gemüsebrühe
4 schwarze Pfefferkörner
300 g Blumenkohl
100 g Erbsen
2 EL Sojabutter
1 Bund Kerbel
1 Bund Liebstöckel
Salz, Pfeffer

und kurz aufkochen. Danach die Blumenkohl-röschen dazufügen und 4 Minuten weiterkochen. Am Schluss Porree und Erbsen in den Topf geben und weitere 5 Minuten kochen.

Den Kräuterbund aus der Suppe nehmen, die Sojabutter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackten Kerbel- und Petersilienblättchen garnieren.

Thai-Gemüsesuppe

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück
frischer Ingwer
2 Zucchini
1 Stange Porree
2 Karotten
2 rote Paprikaschoten
150 g Champignons
500 g Brokkoli
1 EL Sojaöl
2 TL grüne
Thai-Currypaste
750 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
2 Stängel Zitronengras
2 Kaffir-Limettenblätter
Salz, Pfeffer
Sojasoße

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das übrige Gemüse, außer den Brokkoli, in feine Streifen oder Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Knoblauch und Ingwer in heißem Öl andünsten. Das Gemüse dazugeben und mitdünsten. Currypaste, Gemüsebrühe; Kokosmilch, grob gehacktes Zitronengras und Limettenblätter dazugeben.

Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Am Schluss mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen. Vor dem Servieren die Limettenblätter und das Zitronengras entfernen.



Karibischer Suppentopf

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
 2 kleine Zucchini
 200 g Porree
 4 hellgrüne Kohlblätter
 700 ml Gemüsebrühe
 100 ml Kokosmilch
 1 TL frisch geriebener Ingwer
 2 Bio-Limetten
 1 Prise Chili
 100 g gekochte Maiskörner
 100 g gekochte Erbsen
 2 EL frischer Koriander

Knoblauch schälen und fein schneiden. Zucchini in dünne Scheiben, Porree und Kohlblätter in dünne Streifen schneiden. 700 ml Gemüsebrühe mit Kokosmilch, Knoblauch, Ingwer, Schalen von 2 Limetten und 1 Prise Chili aufkochen und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Porree dazugeben, weitere 3 Minuten köcheln. Die Kohlblätter, den Mais und die Erbsen dazugeben und weiter köcheln lassen. Am Schluss Zucchini dazugeben und noch mal 2 Minuten köcheln lassen.

Suppe mit Limettensaft und Salz würzen und mit Koriander garnieren.

Karottensuppe

Zutaten 4 Personen

1 Zwiebel
 2 TL Olivenöl
 600 g Karotten
 500 ml Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer
 1 Prise Ingwer
 1 Prise Kurkuma
 100 ml Sojamilch
 Petersilie

Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Karotten würfeln und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Kurkuma würzen. Auf kleiner Flamme 15 Minuten köcheln lassen.

250 ml Sojamilch unterrühren, die Suppe mit dem Mixer pürieren und mit Petersilie garnieren.

Gesundheitsaspekt

Karotten enthalten Vitamin A, B₁, B₂, B₆, C, D, E, K, Niacin, Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Silizium, Zink, verschiedene Aminosäuren sowie ätherische Öle.