

RUEDIGER DAHLKE

VEGAN FÜR EINSTEIGER

In 4 Wochen zu einem gesunden,
nachhaltigen Leben

RATGEBER GESUNDHEIT



G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor	5	Das Krebsrisiko sinkt	26
VEGAN: ESSEN OHNE TIERPRODUKTE	7	Vegan essen – Sie werden (er)leichter(t) sein!	27
Vom Allesesser zum Veganer	8	Den Geist beweglich halten	28
Vegan auf Probe	9	Autoimmunprozesse	29
Pflanzlich und vollwertig	10	ausbalancieren und stoppen	30
Wie Essen krank macht	12	Gewinn an Ausstrahlung	31
Tierische Produkte: ungesund!	13	Zunehmende Sensibilität	31
Aktive Gesundheitsvorsorge	14	Fehlt mir da nicht was?	32
Fleisch und Welthunger	16	Von wegen Mangel!	33
Die Seele isst mit	21	Die Eiweißfrage	34
Nebenwirkungen erwünscht	22	Individuelle Eisenzufuhr	36
Für ein starkes Herz	23	Antioxidantien im Überfluss	37
Krebs vorbeugen	25	Vitamin B12-Ersatz	38
		Omega-3-Fettsäuren	39



PRAXIS

Das 4-Wochen-Programm	52
Vegan essen – Tag für Tag	53
So funktioniert das Programm	54
Die Rezepte	56
Kleine Kau-Schule	57

VEGAN FÜR EINEN MONAT – ODER MEHR

Umstellen leicht gemacht	42
Aus Fleisch wird Fleisch	43
Milch-Alternativen	44
Was trinken Veganer?	47
Abwechslung macht Freude	48
Selbstversorgung erwünscht	49

Einkaufsliste für Pflanzenesser

	50
--	----

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124



DR. MED. RUEDIGER DAHLKE

ist Arzt und Psychotherapeut. Er begründete eine ganzheitliche Psychosomatik.

»Nichts ist so stark, wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.«

VICTOR HUGO



EIN WORT ZUVOR

Zu keiner Zeit hatten wir eine bessere Chance, so viel für unsere Gesundheit und persönliche Entwicklung, aber auch die unserer Mitmenschen, der Tiere und unserer Umwelt zu tun. Und es ist so einfach: Dieses vegane Einsteigerprogramm verrät, wie Ihnen all das gelingen kann, während Sie geschmack- und genussvoll essen können.

GESUND, LEBENSBEJAHEND, GENUSSREICH: VEGAN MACHT AN

Die Liste der Krankheiten, die sich durch vegane Ernährung bessern, ist lang und beginnt mit den beiden häufigsten Todesursachen: Herz- und Krebserkrankungen. Aber auch unsere geistig-seelische Entwicklung kann durch sie in wundervoller Weise vorankommen, weil wir sensibler und offener werden. Wer aufhört, die Angst mitzulesen, die aufgrund der Lebens- und Todesumstände im Fleisch der Tiere steckt, blüht bereits auf. Weitere anmachende Punkte: Wir duften angenehmer, während gleichzeitig die Ausstrahlung wächst. Und wir bewirken noch so viel Gutes nebenbei. Keine ökologisch vergleichbare Maßnahme ist auf so vielen verschiedenen Ebenen wirksam, nichts hilft besser gegen den Hunger auf der Welt. Insofern verdient die hier vorgestellte vegane Ernährung wirklich den Titel Peace Food – Essen für den Frieden, den eigenen, den mit seiner Umgebung und sogar den Weltfrieden.

Alles Gute,

von Ruediger Dahlke



DAS 4-WOCHEN-PROGRAMM

Bestimmt sind Sie jetzt schon neugierig, was Sie in der nächsten Zeit an kulinarischen Erlebnissen erwartet. Um Ihnen die Umstellung so leicht wie möglich zu machen, werden Sie in der ersten Woche im Grunde genau so weiter essen können wie bisher, auch fast täglich Fleisch, wenn Sie Lust darauf haben – mit dem kleinen Unterschied, dass sich allein dadurch die Qualität Ihres Essens dramatisch steigern wird. So schaffen

Sie – vielleicht ohne es anfangs zu merken – den Schritt von Nahrungs- zu echten Lebensmitteln. Beginnen Sie idealerweise mit Ihrem veganen Einsteigerprogramm an einem Samstag. So haben Sie Zeit genug einzukaufen, Ihre Vorratshaltung anzupassen und sich ein Wochenende lang intensiv mit den neuen Rezepten zu befassen. Jeden Tag gibt es ein leichteres, kleineres Gericht und ein üppige-

res, gut sättigendes. Wann Sie welche Mahlzeit einnehmen wollen, hängt ganz von Ihrer Tagesplanung und Ihren individuellen Bedürfnissen ab.

Vegan essen – Tag für Tag

Sie werden dem Programm leicht folgen können, denn es umfasst Gerichte, die Ihnen teilweise bekannt vorkommen dürften, nur dass andere Zutaten verwendet werden. Die für dieses Buch kreierten Rezepte stammen zur guten Hälfte von meiner Lieblingsköchin Dorothea Neumayr und von Catherine Scheitterlein und Denis Salamon. Sie zeigen Ihnen, wie Sie von Anfang an geschmacklich gewinnen, sobald Sie auf Tierprodukte verzichten. Es geht hier um eine im wahrsten Sinn des Wortes »anmachende« Kost, die fitter und gesünder macht.

MEIN PERSÖNLICHER TIPP



ESSEN UNTERWEGS

Vegane Gerichte in Kantinen gibt es noch nicht allzu häufig. Am sichersten gehen Sie (auch im nicht-veganen Restaurant) mit Gemüsegerichten und Salaten. Auch fruchtige Desserts oder Obst sind empfehlenswert.

Eure Medizin sei eure Nahrung, eure Nahrung eure Medizin.

HIPPOKRATES

Von morgens bis abends

Ab Seite 58 finden Sie eine kleine Auswahl an gesunden veganen Frühstückszerealen, die schnell zuzubereiten sind. Natürlich können Sie morgens auch veganes Brot, Brötchen und Toast in Kombination mit veganen Aufstrichen, fruchtigen Konfitüren und Marmeladen essen.

Im Reformhaus oder im Bioladen bekommen Sie eine Vielzahl an herzhaften und pikanten veganen Aufstrichen. Süße, fruchtige Aufstriche lassen sich zudem mit saisonal geernteten Früchten einfach selbst herstellen und leicht bevorraten.

Nach meinen Erfahrungen sind die Essenspausen – gleichsam die Fastenzeiten – ähnlich wichtig für den Organismus wie die Essenszeiten, um den Verdauungstrakt nicht zu überfordern, sondern ihm im Gegenteil dringend benötigte Ruhezeiten zu gönnen. Ein Rezept pro Tag ist immer kleiner und leichter. Zudem lassen sich einige sehr gut am Vortag zubereiten und dann anderntags ins Büro oder in die Arbeit mitnehmen.

POLENTA-PIZZA MIT RUCOLA UND TOMATEN

600 g Polenta | 1½ l Gemüsebrühe | 1 TL Salz |
2 EL Sojasauce | 4 EL getr. Oregano | 10–12
Kirschtomaten | 5 Champignons | 1 kleiner
Zucchini | 10 schwarze Oliven (ohne Stein) |
4 EL Tomatenmark | 20 g Pinienkerne |
2 Handvoll Rucola

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung

1 Für den Pizzaboden die Gemüsebrühe in einen Topf gießen und mit Salz und Sojasauce mischen. Zum Kochen bringen und sofort den Oregano und die Polenta kräftig mit einem Holzlöffel unterrühren. Noch einmal kurz aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Polenta 10 Min. unter Rühren quellen lassen. Die Masse gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und in 10 Min. fest werden lassen.

2 Den Ofen auf 180° vorheizen. Für den Belag die Kirschtomaten waschen. Die Pilze putzen und den Zucchini waschen. Tomaten, Pilze, Zucchini und Oliven in Scheiben schneiden. Das Tomatenmark auf den Pizzaboden streichen und die Pizza nacheinander mit Tomaten und Zucchinischeiden belegen und die Oliven darüberstreuen.
3 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Belag streuen. Im Ofen (Mitte) ca. 15. Min backen. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und locker über die heiße Pizza streuen. Die Polenta-Pizza in Stücke schneiden und servieren.

VARIANTE

Die Pizza schmeckt pur, aber auch mit Käse. Veganen Streukäse gibt es im Bioladen.



GEMISCHTE SPAGHETTI À LA BOLOGNESE

1 kleine Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
1 kleine rote Paprikaschote | 1 Handvoll Champignons | 400 g Tofu (natur) | 4 EL Olivenöl |
1 TL Ahornsirup | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 1 Msp. Cayennepfeffer | 2 EL getr. Oregano | 200 ml Rotwein | 4 EL Tomatenmark | 200 g stückige Tomaten (Dose) | Salz |
250 g Dinkelspaghetti | 1 großer Zucchini |
½ Bund Basilikum | 1 TL Kräutersalz | veganer Streukäse

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung

1 Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, von den weißen Trennhäuten befreien und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Pilze putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Tofu fein in eine Schüssel bröseln.
2 Für die Sauce 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Ahornsirup unterrühren und kurz karamellisieren lassen. Den Tofu einstreuen und ca. 5 Min. anbraten und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer sowie Oregano würzen. Die Zwiebelwürfel zugeben und den Knoblauch dazupressen. Mit dem Wein ablöschen und alles

ca. 3 Min. köcheln lassen. Paprikawürfel und Pilze dazugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark und die Tomaten unterrühren. Die Sauce bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.

3 Für die Spaghetti die Dinkelnudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Den Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti drehen. Oder den Zucchini längs in feine Scheiben und diese längs in feine Stäbchen schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, abzupfen und die Blättchen fein hacken.

4 1 EL Öl in einer Pfanne erwärmen und die Dinkel- und Zuchinispaghetti darin mischen und kurz erhitzen. Mit etwas Kräutersalz würzen und anschließend die Kräuter unterheben.

5 Die gemischten Spaghetti auf zwei Pastatellern anrichten, die Sauce darübergeben und nach Belieben mit veganem Käse bestreuen.



AVOCADO-TOFU-TOAST MIT KIRSCHTOMATEN

300 g Kirschtomaten | ca. 3 EL Olivenöl |
1 EL Balsamicoessig | ½ EL Rohrzucker |
Meersalz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
1 Zweig Rosmarin | 1 reife Avocado | Saft von
½ Bio-Zitrone | 50 g Pinienkerne | 200 g Räu-
chertofu | 6 Scheiben Holzofenbrot

Für 2 Personen | ca. 30 Min. Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 200° (Umluft) vorheizen.
- 2 Tomaten waschen, halbieren, auf ein Backblech legen und mit 1 ½ EL Öl, Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Über die Tomaten streuen und gut mischen. Im Ofen (Mitte) 15 Min. schmoren.

- 3 Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie Farbe annehmen. Die Avocado halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und mit Zitronensaft, etwas Öl, Salz und Pfeffer würzen. Den Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3 Min. rösten.
- 4 Die Brotscheiben entrinden. 2 Scheiben mit etwas Olivenöl und Avocadoöl bestreichen, dann mit Tofuscheiben belegen und je einer Brotscheibe abdecken. Den Vorgang wiederholen, die Toasts auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, in den Ofen (Mitte) schieben und auf jeder Seite 5 Min. bei 180° toasten.
- 5 Die Avocado-Tofu-Toasts auf zwei Tellern anrichten, mit Pinienkernen bestreuen und lauwarmer Kirschtomaten servieren.

LINSENEINTOPF MIT THYMIAN UND KASTANIEN

12 Esskastanien | 1 Zweig Thymian | 1 EL Olivenöl | 1 Knoblauchzehe | 200 g Castelluccio-Linsen (oder Berglinsen) | 1 Lorbeerblatt | 1 Dose Eiertomaten (150 g) | 1–2 Prisen Cayennepfeffer | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 Stängel glatte Petersilie

Für 2 Personen | ca. 35 Min. Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 180° (Umluft) vorheizen.
- 2 Die Kastanien mit einem scharfen Messer einschneiden, auf ein Backblech geben und auf der mittleren Schiene im Ofen in ca. 20 Min. rösten. Inzwischen den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die gegarten Esskastanien aus dem Ofen nehmen, noch warm schälen und anschließend in grobe Stücke hacken. Danach beiseitestellen.
- 3 Das Öl in einem größeren Topf erhitzen. Den Knoblauch abziehen und hineinpressen. Die Linsen auf einem Sieb abspülen und unter Rühren einstreuen. Sollte die Thymianblättchen untermischen und den Lorbeer einlegen. Alles mit Wasser bedecken und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, noch etwas heißes Wasser unterrühren.
- 4 Die Kastanienstücke und die Eiertomaten unter die Linsen rühren. Alles kräftig mit Cayennepfeffer würzen und 10 Min. köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen

und die Blättchen fein hacken. Erst zum Schluss den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 Den Linseneintopf auf zwei tiefen Tellern oder in Suppenschüsseln anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

VARIANTE

In der warmen Jahreszeit können Sie die Esskastanien auch durch frische Tomatenstücke ersetzen und den Cayennepfeffer durch ein Stück fein gehackte Chilischote.

INFO

LIEBLING DER GOURMETS

Früher galten Linsen eher als Arme-Leute-Essen, da sie lange lagerbar, sehr sättigend und preiswert sind. Doch diese Zeiten sind passé. Längst hat auch die Gourmet-Küche die aus dem Orient stammende Hülsenfrucht für sich entdeckt. Sie ist sehr vielseitig, wandlungsfähig und macht auch optisch viel her. Auch ihre inneren Werte hinsichtlich Eiweiß- und Ballaststoffgehalt sind beachtlich. Waschen Sie Linsen vor dem Kochen gut. Ungeschälte Sorten über Nacht einweichen und am nächsten Tag in frischem, kaltem Wasser aufsetzen und ohne Salz kochen, da sie sonst nicht weich werden.

VEGAN = SUPERGESUND UND SUPERLECKER

Bestsellerautor Ruediger Dahlke zeigt den Weg zu rein pflanzlichem Genuss. Entlasten Sie Körper und Seele. Und retten Sie nebenbei Tiere und unseren Planeten.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- **Über 60 unkomplizierte Rezepte:** Wer vegan kocht, isst lecker! Etwa herzhafte Bohnen-Burger, aromatisches Steinpilz-Carpaccio oder feinste Mousse au chocolat.
- Einen **4-Wochen-Plan** zum Einstieg ins vegane Leben oder als zeitlich begrenzte Kur.
- **Alles Wissenswerte** über einen veganen Lebensstil und seine gesundheitlichen Vorteile.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-3796-8



9 783833 837968



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de

G|U