

Dr. Ruediger Dahlke

Der Bestseller
Vollständig
überarbeitete
Neuausgabe



PEACE FOOD

Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch
Körper und Seele heilt

30 vegane Genussrezepte
von Dorothea Neumayr

GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

Vorwort zur Neuauflage 4

Erstaunliche Möglichkeiten, gesund zu werden 8

- TEIL 1:

KRANK DURCH FLEISCH UND MILCHPRODUKTE 18

Die bahnbrechende »China Study« 19

Herz-Kreislauf-krank durch tierisches Protein 22

Cholesterin – ein grundlegendes Problem 34

Milchprodukte fördern – nicht nur – Krebs 37

Zweierlei Kohlenhydrate – minder- und vollwertig 50

Krebserkrankungen und ihre Ursachen 53

Autoimmunkrankheiten: Was geschieht im Körper? 78

Fettsucht und Diabetes 2 auf dem Vormarsch 87

Wie man ohne schädliche Diäten Gewicht verliert 92

Osteoporose – ein Problem der Milchkonsumenten 99

Alterskrankheiten lassen sich aufhalten 105

Die Vorteile pflanzlich-vollwertiger Ernährung 109

Tot oder lebendig? Worum es wirklich geht 126

Blick zurück in die Entwicklungsgeschichte 134

Die Fischfrage 136

- TEIL 2:

DAS LEID DER TIERE 138

Krieg gegen Fische 139

Verzweifelte Kühe 144

Der Schlachthof – kritische Augen unerwünscht 152

Moderne Schweinereien 166

Auswirkungen von tierischem Leid auf uns 174
Vom Bauernhof zur Tierfabrik 190
Verbraucher haben Macht 199
Für die Gesundheit der Erde 211
Grund zur Hoffnung 220

► TEIL 3:

DAS BESTE FÜR KÖRPER UND SEELE 224

Die Sonne als Heilquelle 225
Fasten als Hormontherapie 237
Serotonin, die Glücks- und Wohlfühlquelle 242
Noch mehr vom Besten für Stimmung und Gesundheit 258
Schlafend die Energie verdreifachen 269
Schritte in veganes Neuland 271
Essen in radioaktiven Zeiten 282
Unterstützung von den Religionen der Welt 285

► TEIL 4:

**30 VEGANE REZEPTE
FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN** 290
von Dorothea Neumayr

Der Kreis des Lebens – und mein eigener Weg 320

ANHANG 321

Serotonin und Dopamin fördernde Pille 321
Anmerkungen 325
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke 330
Adressen/ Danksagung 332
Register 333
Die Autoren/Impressum 336

VORWORT ZUR NEUAUFLAGE

Zehn Jahre nach Erscheinen von »Peace Food«, ergibt sich eine ganz neue, ungleich hoffnungsvollere Sicht auf das Thema Ernährung. Peace Food hat sich von Beginn an rasch durchgesetzt und entscheidend dazu beigetragen, pflanzlich-vollwertiger Ernährung ein weites Feld zu bauen. Inzwischen ist eine vegane Szene entstanden mit Starköchen und Idealisten, die Restaurants aufbauen und Messen, Kongresse und Tagungen organisieren. Hier wächst ein neuer, bewussterer Lebensstil heran, der ein neues, bewussteres Lebensgefühl hervorbringt.

Persönlich bin ich noch begeisterter von dieser Kost mit all den Feinheiten und Ergänzungen, die sich geschmacklich, aber auch aus ärztlicher Sicht inzwischen ergeben.

Die Stimmung hat sich insgesamt verändert: Jeder weiß heute, was vegan ist. Immer mehr sind dafür - zu ihrer und unser aller Glück - oder auch noch nicht so weit. Flexitarier sind diejenigen auf dem Sprung, die die Zeichen der Zeit erkannt haben, aber mit der Umsetzung noch Zeit brauchen, aber schon immer öfter in die richtige Richtung gehen beziehungsweise essen.

Im Ratgeber »Vegan für Einsteiger« sind einfache Wege mit vielen Rezepten unterfüttert, die es sehr leicht machen, weil sie auch auf die zunehmend breiter werdende Palette von Fleisch-, Fisch-, Ei- und Milch-Ersatzprodukten zurückgreifen. Persönlich mag und brauche ich sie nicht, aber sie sind ein Segen für noch unsichere Kandidaten auf ihrem Weg zu Umsteigern.

Insgesamt haben wir jetzt viel mehr Hintergrundwissen und ich bin froh, dass ich dazu beitragen durfte, es zu verbreiten. Die damals noch so im Mittelpunkt stehende China-Study hat durch viele neue Studien Bestätigung gefunden.

Die Faktenlage wird immer klarer:

Pflanzlich-vollwertig ist die gesündeste Kost-Variante, sofern wir das richtige Vitamin B₁₂ und die richtigen Omega-3-Fettsäuren einnehmen. Aber auch dieses Thema ist inzwischen überzeugend, mit zwei natürlichen Mitteln, lösbar.

Die ältesten Menschen dieser Erde sind die Adventisten in Südkalifornien, die bei bester Gesundheit durchschnittlich über zehn Jahre älter werden als die übrigen US-Amerikaner. Sie essen seit vielen Generationen in jeder Phase des Lebens pflanzlich-vollwertig.

Dr. Caldwell Esselstyn, ein bekannter US-Arzt, beweist mit seiner Studie über 30 Jahre, dass sich unter fettarmer pflanzlich-vollwertiger Kost selbst bereits verschlossene Herzkranzgefäße wieder öffnen, und der Herztod, die Haupt-Todesursache in den Industrienationen, komplett vermeidbar ist.

Unser deutscher Ernährungspapst, Prof. Claus Leitzmann aus Gießen, belegt, dass der Wechsel auf pflanzliche Kost das Brustkrebsrisiko, die häufigste Krebs-Todesursache der Frauen, um 50 Prozent senkt, die des Prostatakrebses, der verbreitetsten Krebsart überhaupt, ebenfalls um die Hälfte, und die zweithäufigste Krebs-Todesursache insgesamt, die des Dickdarmkrebses, sogar um 90 Prozent.

Medizinisch gesehen ist die Ernährungsumstellung auf Peace Food, am besten nach einer einleitenden Fastenwoche, die beste Empfehlung, die ich aus Erfahrungen von guten 40 Arztjahren geben kann.

Rückblickend zeigte sich schon rasch nach Erscheinen von »Peace Food«, dass es zwar überaus notwendig ist, Gefährliches, Giftiges und Schädliches vom Esstisch zu verbannen – laut einer Schweizer Studie stammen 93 Prozent der mit dem Essen aufgenommenen Gifte aus Tierprotein – aber nur Weglassen schmeckt natürlich noch nicht gut. So entstand mit den besten Rezepten der mir bekannten



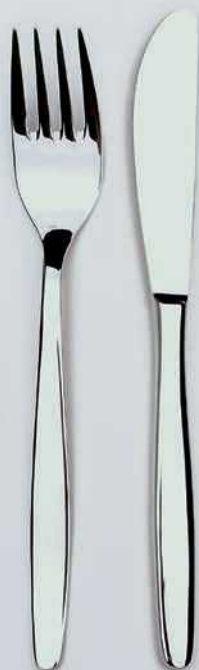
TEIL 1

KRANK DURCH
FLEISCH UND
MILCHPRODUKTE

DIE BAHNBRECHENDE »CHINA STUDY«

Alles Seelische, aber auch Ernährungseinflüsse und die Heilkraft der Sonne wurden lange sträflich vernachlässigt und das Feld der Nahrungsmittelindustrie und ihrer Lobby überlassen. Leider wurden vielfach deren geschäftsfördernde Vorurteile nachgebetet. Dabei erlauben uns heute moderne Langzeitstudien mit großen Teilnehmerzahlen wie die »China Study« von Professor T. Colin Campbell und seinem Sohn Thomas M. Campbell ganz andere Einschätzungen von Krankheitsrisiken durch Ernährung. Die »China Study«, eine Studiensammlung, die im Jahre 2004 zuerst erschien und inzwischen auch in Deutsch vorliegt⁶, wird vieles verändern. Zusätzlich zur eigentlichen China-Studie, dem Kernstück des Werkes, enthält sie eine Fülle von weiteren Forschungsergebnissen und geht damit weit über China hinaus. Sie sei all jenen wärmstens empfohlen, die einen umfassenden Eindruck vom Einfluss der Ernährung auf die wichtigsten Krankheiten gewinnen wollen und vor Wissenschaft und einer großen Fülle von Zahlen, Daten und Studien nicht zurückschrecken. Einer ihrer großen Vorteile ist nicht nur ihre enorme Ausdehnung auf so viele chinesische Landkreise und damit hohe Teilnehmerzahlen, es konnte auch eine ganz andere Bandbreite in der Ernährung untersucht werden. Während westliche Studien im Wesentlichen Teilnehmer mit großem bis sehr großem Anteil an tierischer Nahrung untersuchten, gab es hier auch die Chance, solche mit kleinem bis sehr kleinem tierischen Anteil und entsprechend hohem an pflanzlicher Nahrung einzubeziehen.

Wo es westliche Studien zu vegetarischer Ernährung gab, waren deren gesundheitliche Vorteile jeweils deutlich geworden. So konnte das deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg schon vor vie-



TEIL 4

**30 VEGANE REZEPTE
FÜR EIN
GLÜCKLICHES LEBEN**

von Dorothea Neumayr

EINE IDEALE LEBENSWEISE

Das Ideal einer veganen Lebensweise sind hervorragend schmeckende Mahlzeiten, die durch und durch gesund sind und außerdem auch die Lebensqualität verbessern. Mögen die einzigartigen Rezepte der – vom »Gault Millau« *ausgezeichneten* – Haubenköchin Dorothea Neumayr Sie, liebe Leserinnen und Leser, zum Einstieg in den Umstieg oder wenigstens zum Probieren verlocken und dazu anregen, das Gesunde mit dem Schmackhaften zu verbinden, das Machbare mit dem ethisch Vertretbaren.

Persönlich empfinde ich es als Geschenk, für diese wundervolle Lebensform die Rezepte einer so begnadeten Köchin vorstellen zu dürfen.

► Wichtig beim Einkauf

- *Pflanzliche Lebensmittel sollten wann immer möglich aus biologisch-ökologischem Anbau stammen.*
- *Wählen Sie grundsätzlich Vollkornprodukte.*
- *Alle Lebensmittel sollten möglichst unbehandelt sein.*
- *Kaufen Sie immer Zutaten von (sehr) guter Qualität. Dann schmecken auch die einfachsten Gerichte wirklich gut.*
- *Kaufen Sie bevorzugt regional angebaute Lebensmittel, am liebsten vom Bauern Ihres Vertrauens. Eine Biokiste ist da eine gute Möglichkeit.*
- *Entscheiden Sie sich je nach Jahreszeit für saisonale Lebensmittel.*
- *Nehmen Sie unterschiedliche Öle in Ihren Vorrat auf, etwa natives Olivenöl, Kokos-, Mohn-, Lein- oder Walnussöl. Das bringt Omega-3-Fettsäuren ins Spiel. Die Öle lassen sich auch gut mischen. Experimentieren Sie damit!*

Grünes Gemüsecurry

► **Zutaten für 4 Personen:** 750 g gemischtes grünes Gemüse (z. B. Kohl, Rosenkohl, Pak-Choi, Brokkoli, grüne Bohnen) | 4 Tomaten
1 kleine grüne Chilischote | 1 Stück frischer Ingwer | 50 ml natives Olivenöl | 1 TL Senfkörner 1 Handvoll frische Curryblätter oder
½ TL grüne Currypaste | 400 ml ungesüßte Kokosmilch | ½ TL Chilipulver | Salz | frisches Koriandergrün

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zubereitung: Alle Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Tomaten waschen und ohne Stielansätze klein schneiden. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und klein hacken, Ingwer schälen und fein reiben. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, die Senfkörner einstreuen und warten bis sie platzen – Vorsicht, sie springen! Chilischote, Curryblätter oder Currypaste und Ingwer zugeben und ein paar Minuten unter Rühren anbraten. Das Gemüse dazugeben, ca. 4 Minuten andünsten, mit der Kokosmilch aufgießen. Köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Chilipulver und Salz abschmecken und mit dem frischen Koriandergrün bestreut servieren.

MEIN TIPP: *Basmatireis dazu reichen.*

.....

Rotes Curry

► **Zutaten für 4 Personen:** 2 rote oder grüne Pfefferoni | 1 rote Paprikaschote | 1 Stängel Zitronengras | 2 EL natives Olivenöl | 400 ml ungesüßte Kokosmilch | 2 TL rote Currypaste | 1 Dose Bambussprossen (140 g Abtropfgewicht) | 100 g ungesalzene Cashewnüsse

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Zubereitung: Pfefferoni und Paprikaschote waschen und putzen. Pfefferoni in dünne Scheiben schneiden, Paprikaschote in Streifen schneiden. Zitronengras von den äußeren Blättern befreien und in dünne Scheiben



schneiden. Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Kokosmilch zugießen und aufkochen. Currypaste einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Bambussprossen und restliche Kokosmilch einrühren. Zitronengras untermischen, das Curry ca. 10 Minuten weiterköcheln. Pfefferonischeiben und Paprikastreifen dazugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen, bis die Paprikastreifen bissfest sind. Cashewnüsse untermischen.

MEIN TIPP: *Mit frischen Korianderblättern und Paprikastreifen garnieren und mit Jasmin- oder Basmatireis servieren.*

Peperonata

► **Zutaten für 4–6 Personen:** je 2 gelbe und rote Paprikaschoten je 1 Zucchini und Aubergine (je ca. 200 g) | 3 EL natives Olivenöl evtl. 2 EL Gemüsefond | Salz | 3 Fleischtomaten | 1 EL Tomatenmark Pfeffer aus der Mühle | Bouquet garni (Kräutersträußchen) aus Bohnenkraut, Thymian und Lorbeer | Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Zubereitung: Paprikaschoten schälen (Schalen aufheben) und in circa ½ cm große Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und ebenfalls in etwa ½ cm große Würfel schneiden, beiseitelegen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Paprikawürfel darin andünsten, falls nötig, 2 EL Gemüsefond zugeben. Mit Salz abschmecken und herausnehmen. Zucchiniwürfel andünsten, würzen, herausnehmen. Auberginenwürfel andünsten, würzen und herausnehmen. Die Tomaten heiß überbrühen, kalt abschrecken, häuten und entkernen. Häute und Kerne zu den Paprikaschalen geben und die Tomaten ohne Stielansätze würfeln.

Schalen und Häute in etwas Wasser ca. 15 Minuten weich kochen, mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren und beiseitestellen.

2 EL Öl erhitzen, die Tomatenwürfel darin andünsten, das Tomatenmark dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, das gedünstete Gemüse untermischen. Die pürierten Schalen und das Bouquet garni dazugeben und nochmals abschmecken. Alles in eine ofenfeste Form füllen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten schmoren. Bouquet garni entfernen und die Peperonata mit Basilikum bestreuen.

MEIN TIPP: Dazu Polenta oder gegrillten Tofu reichen.

Bunter Gemüsekuchen

- **Zutaten für 4 Personen:** 200 g Weizenvollkornmehl
8 EL natives Olivenöl | gut 1 TL Salz | Mehl für Arbeitsfläche und Form
1 rote Paprikaschote | 1 kleine Aubergine | 200 g Blattspinat
einige Petersilienblättchen | Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + Backzeit

Zubereitung: Das Mehl mit 6 EL Olivenöl, dem Salz und circa 50 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa ½ cm dünn ausrollen. Eine Springform mit 26 cm Durchmesser ausmehlen und mit dem Teig auslegen. Mit einer Gabel Löcher in den Teigboden stechen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Gemüse waschen und putzen. Die Paprikaschote entkernen und klein würfeln, die Aubergine ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Blattspinat grob zerkleinern. Petersilie fein hacken. Gemüsewürfel, Spinat und die Petersilie gleichmäßig in die Form füllen, salzen, pfeffern und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Den Gemüsekuchen im heißen Ofen circa 25 Minuten knusprig backen und warm mit Blattsalaten servieren.



Das flammende Plädoyer des Ganzheitsmediziners **RUEDIGER DAHLKE** für eine Ernährung des Friedens – DER PEACE FOOD-Klassiker als vollständig überarbeitete Neuauflage

Fleisch und Milchprodukte machen krank. Das haben unzählige Studien bewiesen. Vor allem Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehen auf ihr Konto, aber auch viele weitere wie Diabetes oder Autoimmunerkrankungen. Laut Ruediger Dahlke liegt das vor allem an zwei Dingen: Mit tierischer Nahrung nehmen wir zu viel Totes auf. Und wir essen das unsägliche Leid mit, das Tieren in der Massenhaltung und in den Schlachthöfen angetan wird.

Glücklicherweise gibt es daneben den heilsamen Weg: „Peace Food“, eine Ernährung auf Basis vollwertiger Kohlenhydrate sowie hochwertigem pflanzlichem Eiweiß. Vor dem Hintergrund der neuesten neuroendokrinen Erkenntnisse zeigt der Autor, was wir essen müssen, um Hormone wie Serotonin, Dopamin oder Gaba zu befeuern und damit unsere körperliche und seelische Balance zu finden.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7588-5



9 783833 875885

