

Ruediger Dahlke

Das
Kochbuch
zum
Bestseller



PEACE
FOOD

Das vegane
Kochbuch

Gräfe und Unzer

INHALT



PEACE FOOD – EINE EINFÜHRUNG 4

Tierprotein ist schädlich	4
Tier-Angst im Fleisch	5
Umstellung mit Genuss	6
Fasten als Einstieg in den Umstieg	11
Das Geheimnis guten Kauens	12
Ist ein Leben auf rein pflanzlicher Basis gefährlich?	13
Wichtige Vitamine und Neurotransmitter	15
Antioxidantien und andere Hilfen	20
Lebenselixier Wasser	24
Übersäuerung	25
Der biochemische Glückskreis – dem Altern Paroli bieten	27
Wo geht es hin mit uns und unserer Ernährung?	32

ZUM NACHSCHLAGEN

Austauschtabelle vegane Alternativen	182
Glossar	183
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	186
Die Rezeptautorinnen	187
Sachregister	188
Rezeptregister	189

DIE REZEPTE 34

VEGANE KLEINIGKEITEN 34

Drinks 36 Aufstriche 38 Warmes Frühstück 44 Für unterwegs 49

PEACE FOOD FÜR JEDEN TAG 60

Suppen 62 Pizza, Pasta, Risotto 73 Currys 87 Vegan & bodenständig 93
„Vleisch“ für Umsteiger 107

KOCHEN FÜR FREUNDE 120

Dinner for two 122 Für die große Runde 132

VEGAN & SÜSS 152

Desserts 154 Mehlspeisen 160 Kuchen, Torten, Törtchen 171 Konfekt 180

PEACE FOOD – EINE EINFÜHRUNG

Die schlechte Nachricht ist: Das Leben vergeht wie im Flug.

Die gute ist: Du bist der Pilot.

Menschen haben keinen natürlichen Impuls, Tiere, beziehungsweise deren Fleisch, zu essen. Wenn wir ein Reh, Kalb, Lamm oder Ferkel, eine Ente oder ein Pferd sehen, wollen wir es vielleicht beobachten, streicheln und füttern. Wir freuen uns an seinem Anblick. Jedenfalls haben wir weder spontane Lust, Tiere zu töten, noch sie zu essen. Wenn wir dagegen im Wald spazieren gehend Brombeeren oder Himbeeren in der Sonne leuchten sehen, haben wir den Impuls, sie zu pflücken. Das Wasser läuft uns im Mund zusammen. Wir bekommen Lust, sie zu uns zu nehmen. Ihr Duft ebenso wie der von frischen Kräutern spricht uns an, wohingegen der Geruch von Tieren uns niemals animiert, sie uns einzuverleiben. Wenn wir Tiere zu uns nehmen wollen, tun wir es, um sie gern und als Gefährten und Freunde zu haben. Sie zu essen, ist uns nicht angeboren, und kleine Kinder müssen dazu oft überlistet werden. Nachdem mein Bestseller „Peace Food“¹ bereits in seinem ersten Jahr mit harten Fakten aus Studien und sanften Empfindungen des Mitgefühls zu den Mitgeschöpfen viele und vieles in Bewegung brachte, war es naheliegend, eine praktische Fortsetzung zu schaffen: ein Kochbuch mit ebenso schmackhaften wie bekömmlichen Rezepten, die den

Übergang vom Alles-Essen zu vollwertiger Pflanzenkost zum Genuss machen. Der Bedarf ist groß: Täglich erreichen mich Mails von Lesern, die ihren Wechsel zu Peace Food melden. Andere Zuschriften lassen mich wissen, wie viel besser sich die Absender mit Peace Food fühlen, und nicht wenige berichten von verschwundenen Krankheitssymptomen. Der gesellschaftliche Trend passt dazu. Laut der Albert-Schweitzer-Stiftung wurden 2012 160 000 Tonnen Fleisch weniger verzehrt und Millionen Schlachttiere weniger geschlachtet als im Vorjahr – von den ersparten Operationen, ausgebliebenen Erkrankungen, vor dem Verhungern geretteten Menschen und eingesparten Klimagasen ganz zu schweigen. Lassen Sie uns auf diesem Weg bleiben und noch viele mitnehmen: Be the difference – eat different! Sei der Unterschied – iss anders!

Tierprotein ist schädlich

Moderne Ernährungsstudien renommierter US-Forscher wie Caldwell Esselstyn und Colin Campbell, aber auch des deutschen Professors Claus Leitzmann, veranschaulichen den Zusammenhang zwischen unserem Essen und unserer Gesundheit. Tierprotein gehört demnach zum Schäd-



Tiere sind Freunde und Gefährten des Menschen. Die Lust, sie zu töten und aufzuessen, ist uns nicht angeboren.

licheren, was wir uns antun können. Es fördert – wissenschaftlich nachgewiesen – Gefäßverschlüsse und damit Herzinfarkte und Schlaganfälle, bereitet Krebs den Boden und beiden Arten von Diabetes, fördert Allergien und Alzheimer, Rheuma und Gicht. Und das ist leider nicht alles. Die meisten modernen Zivilisationssymptome wie hoher Blutdruck werden dadurch verschlimmert. Dass Milch jene Osteoporose bewirkt, die sie – laut Schulmedizin und Lebensmittel-Industrie – verhindern soll, ist makaber. In

Ländern ohne Milchkonsum gibt es weder Osteoporose noch Diabetes Typ 1. Tiermilch ist zu einer gefährlichen Falle geworden.

Tier-Angst im Fleisch

Peace Food zeigt den Zusammenhang zwischen wachsender Angst in der Bevölkerung und dem Konsum von Angst über Fleisch, das die Angsthormone und -schwingungen enthält, die Tiere beim Anstehen zum Schlachten produzieren. Tatsächlich kennen wir Panikattacken erst, seit die EU

VEGANE KLEINIG- KEITEN

Ein guter Tag beginnt mit einem veganen Frühstück, kalt oder warm, süß oder herzhaft. Auch für unterwegs kann man sich Veggie-Food einpacken, um im Büro, auf Reisen oder beim Picknick gesund zu genießen.



POLENTA-AMARANT-SCHNITTEN

hb

Macht satt und enthält viel Eiweiß: Ob als knusprige Schnitten oder als Brei – Polenta und Amarant sind gesund und machen wohligh satt und zufrieden.

Für 2–3 Personen Zubereitungszeit: 30 Minuten + 45 Minuten Garzeit

Je 1 Prise Meersalz und
gemahlener Zimt
200 g Maisgrieß (Polenta),
mittelgrob
50 g Amarant
2 EL Kokosfett, kalt gepresst
5 EL Ahornsirup
Etwa 1 Tasse Haferdrink
Etwa 2 Tassen Vollkorn-
sammelbrösel
Kokosfett zum Braten

- 1 700 ml Wasser zum Kochen bringen, Salz und Zimt hinzufügen. Maisgrieß und Amarant unter ständigem Rühren einstreuen. 2 Minuten kochen lassen, dabei ständig rühren. Den Brei bei sehr schwacher Hitze 45 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Kokosfett und 2 EL Ahornsirup unterrühren. Eine Kasten- oder Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen, den Brei einfüllen und glatt streichen.
- 2 Etwas abkühlen lassen. Die Polenta auf ein Brett stürzen und die Folie abziehen. Die Polenta in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Haferdrink und Semmelbrösel in zwei tiefe Teller füllen. Etwas Kokosfett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schnitten jeweils in Haferdrink tauchen und dann in den Semmelbröseln wenden. Im heißen Kokosfett ausbraten und mit Ahornsirup servieren.

♥ TIPP: Zur Heilkost wird der Polenta-Amarant-Brei nach dem gleichen Rezept mit 1 l Wasser gekocht. Den Brei dann nur mit Kokosfett und Sirup verrühren und warm servieren.





HIRSE-PFLAUMEN-PORRIDGE hb

Die mineralstoffreiche Hirse sollte oft auf dem Speiseplan stehen und schmeckt übrigens auch mit frischen Beeren hervorragend.

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 35 Minuten

120 g Hirse
 Je 1 Prise Meersalz und
 gemahlener Zimt
 60 g Reisflocken
 Etwa 10 Dörripflaumen
 ⅓ l Reiskrink
 Etwa 50 ml Ahornsirup
 zum Servieren

- 1** Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem heißen Wasser waschen. In einen Topf geben und kurz ohne Fett unter ständigem Rühren trocken rösten, mit ½ l Wasser aufgießen.
- 2** Je eine Prise Salz und Zimt zufügen, die Hirse aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Die Reisflocken einrühren und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Die Pflaumen klein schneiden, zusammen mit dem Reiskrink unterrühren und 5 Minuten erhitzen.
- 3** Den Porridge in Schälchen füllen, mit dem Ahornsirup beträufeln und servieren.

♥ **TIPP:** Wenn Sie gleich etwas mehr Hirse- oder Polentabrei kochen, reicht er noch für die Energiekugeln von Seite 180.



POLENTA-PIZZA ^{gl}

Eine gesunde Abwechslung zur Hefeteig-Pizza: Die Polenta ist ratzfatzt fertig und lässt sich auch gut vorbereiten, sodass das Essen dann schnell auf dem Tisch steht.

Für eine Auflaufform von etwa 30 x 24 cm (3–4 Personen)

Zubereitungszeit: 40 Minuten + 25 Minuten Backzeit

Für den Pizzaboden:

½ l Gemüsebrühe

½ TL Oregano

Frisch gemahlener Pfeffer

125 g Polenta (Maisgrieß)

Olivenöl für die Form

Für den Belag:

1 Knoblauchzehe

1 kleine rote Zwiebel

150 g Karotten

1 Brokkoli (300 g)

1 kleine Fenchelknolle

400 g Fleischtomaten

4 EL Olivenöl

Je 1 gestrichener TL getrocknetes Basilikum, Oregano und Thymian

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

5 EL Tomatenmark

Olivenöl zum Beträufeln

- 1** Backofen auf 200 °C vorheizen. Für die Polenta die Gemüsebrühe mit Oregano und Pfeffer zum Kochen bringen, die Polenta einrieseln lassen und unter ständigem Rühren 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. 10 Minuten zugedeckt auf der kleinsten Flamme ziehen lassen. Die Herdplatte ausschalten und die Polenta noch etwas ausquellen lassen. Die Polenta in eine gefettete Auflaufform (etwa 30 x 24 cm) streichen und bis zum Gebrauch beiseite stellen.
- 2** Für den Belag Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Karotten waschen, putzen und in halbe Ringe schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und fein würfeln. Fenchel waschen, den Strunk entfernen, die Knolle in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- 3** 3 EL Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin unter ständigem Wenden etwa 2 Minuten anbraten. Karottenscheiben, Brokkoli und Fenchel dazugeben und unter ständigem Wenden etwa 5 Minuten mitbraten. Tomaten untermischen und Gewürze zufügen. Etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Wenden weiterbraten.
- 4** Tomatenmark mit 1 EL Olivenöl verrühren und auf den Polenta-Boden streichen. Das Gemüse darauf verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und die Pizza im vorgeheizten Backofen etwa 20–25 Minuten backen.



LUPINEN-SCHNITZEL ^{gl} MIT ORANGENSAUCE

Lupine könnte die pflanzliche Eiweißquelle der Zukunft sein. Probieren Sie sie aus – sie schmeckt vorzüglich, zum Beispiel in diesem feinen Rezept mit einer zarten Orangensauce.

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 25 Minuten

200 g Lupinen-Filet
(ersatzweise Seitan)
1 unbehandelte Orange
2–3 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
50 ml Orangensaft
4 EL Soja- oder Kokos-Schlagcreme
(z. B. von Soyatoo)
Meersalz
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Curry
1 Prise Ingwerpulver
1 EL frische Majoranblättchen

- 1** Lupinen-Filet in knapp 1 cm dicke Stücke schneiden – wie kleine Schnitzel.
- 2** Orange waschen und abtrocknen. Mit einem Kartoffelschäler die Schale dünn abschälen und mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden.
- 3** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- 4** Den Bratansatz mit 100 ml Gemüsebrühe und Orangensaft auffüllen, Orangenschale zugeben und aufkochen. Etwas einkochen lassen und die Schlagcreme einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken, die Medaillons kurz in der Sauce erwärmen und mit Majoranblättchen bestreut servieren.

♥ TIPPS:

- Die empfohlene Schlagcreme ist ziemlich fest – etwa wie Crème fraîche. Wenn Sie flüssige Sojasahne verwenden, nehmen Sie mindestens die doppelte Menge, wobei die Sauce dann etwas dünnflüssiger wird.
- Dazu schmecken am besten Bandnudeln!

HIMBEERSORBET ^{hb}

Blitzschnelles Sommerdessert, fruchtig, frisch und voller Vitamine – schmeckt auch mit Heidelbeeren.

Für 2 Personen Zubereitungszeit: **10 Minuten**

250 g Himbeeren (TK)
1 EL weißes Mandelmus
1 Prise Meersalz
30 ml heißes Wasser
1½ EL Apfeldicksaft

Wilde Blüten (z. B. Stiefmütterchen) oder Minze zum Garnieren

- 1** Die gefrorenen Himbeeren zusammen mit Mandelmus, Salz, Wasser und Apfeldicksaft in einen Standmixer geben und pürieren.
- 2** Auf zwei gekühlte Gläser verteilen, mit Blüten oder Minze garnieren und sofort servieren.

MARINIERTER FEIGEN ^{gl}

Zimt und Nelken veredeln die Feigen im Rotweinbad zu einem Süß-Genuss für die kalte Jahreszeit. Unbedingt mit etwas Sahne genießen!

Für 2 Personen Zubereitungszeit: **15 Minuten + 6 Stunden Marinierzeit**

60 g Vollrohrzucker
¼ l kräftiger Rotwein
1 Gewürznelke
½ Zimtstange
5 Rosmarinnadeln
Saft von einer ½ Orange
6 getrocknete Feigen
125 g Soja- oder Kokossahne
½ Päckchen Sahnesteif
1 TL Zucker
1 EL Grand Marnier (Orangenlikör)

- 1** Zucker, Rotwein, Gewürze und Orangensaft erhitzen, die Feigen hineingeben, einmal aufkochen lassen und vom Herd ziehen. Abgedeckt 6 Stunden marinieren.
- 2** Die Feigen herausnehmen und kühl stellen. Die Flüssigkeit auf etwa ein Viertel einkochen, durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.
- 3** Kurz vor dem Servieren die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Dabei den Zucker einrieseln lassen und den Grand Marnier unterziehen.
- 4** Je 3 Feigen mit etwas Sauce auf einem Teller anrichten und mit Sahne garnieren.



VEGAN ESSEN

lässt uns genussvoll gesunden

Peace Food, das ist für den Ganzheitsmediziner und Bestsellerautor Ruediger Dahlke eine Ernährung des Friedens: Wer keine tierischen Produkte isst, sondern sich mit hochwertiger Pflanzenkost ernährt, vermeidet das Leid der Tiere, baut einen wirksamen Schutzschild gegen die verbreitetsten Krankheiten unserer Zeit auf und sorgt darüber hinaus für die Gesundung unseres Planeten.

Dahlkes Lieblingsköchinnen haben über 100 Rezepte entwickelt, in denen sie vollwertige, frische Zutaten verwenden. Sie zeigen, dass es ganz einfach ist, vegan und köstlich zu kochen und zu backen. Entdecken Sie Polenta-Pizza und gefüllte Artischocken zum Verlieben, Beouf Stroganoff oder Steinpilzknödel für Klassik-Fans, Veggieburger oder Reiswraps für zwischendurch und für Süßschnäbel eine große Auswahl an herrlichen Süßspeisen: Topfenknödel und Pfannkuchen, Brownies, Muffins und mehr.

In einer ausführlichen Einleitung beschreibt der Autor die positiven Effekte einer vollwertigen Ernährung auf rein pflanzlicher Basis. Und er gibt viele wertvolle Hinweise, was (angehende) Veganer beachten sollten, um rundum gut versorgt zu sein.

