

LeAnne Campbell



DAS OFFIZIELLE KOCHBUCH ZUR

CHINA STUDY

Über 120
vegane
Rezepte



LeAnne Campbell

**DAS OFFIZIELLE KOCHBUCH
ZUR CHINA STUDY**
Über 120 vegane Rezepte

LeAnne Campbell

DAS OFFIZIELLE KOCHBUCH ZUR
CHINA STUDY

Über 120 vegane Rezepte

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

2. Auflage 2015

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2013 by LeAnne Campbell.
First published in the United States by BenBella Books. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne
schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert,
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Ursula Bischoff

Lektorat: Sandra Schindler

Umschlaggestaltung und -abbildung: Pamela Machleidt, unter Verwendung von shutterstock und StookFood Bilder.

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-86883-526-7

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-765-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-86413-766-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.muenchner-verlagsgruppe.de

DANKSAGUNG

Um dieses Kochbuch zusammenzustellen, waren mehrere Schritte erforderlich. Zum Beispiel mussten die Rezepte ausprobiert werden. Das erste Probekochen/-backen wurde von der TCC Foundation organisiert. Viele wunderbare Menschen halfen dabei; zu ihnen gehören Dan und Becky Mikles, Nancy Porteous, Julia Sokol, Kathy Pollard, Dawn Shepard, Ann Parkin, Patricia Hale, Louann Savage und Richard Revell. Später wurden einige Rezepte von der wunderbaren veganen Spitzenköchin Amber Gilbert ein weiteres Mal ausprobiert. Danken möchte ich auch meiner Mutter Karen Campbell, die an allen Testläufen beteiligt war. Sobald die endgültige Version der Rezepte vorlag, wurden die einzelnen Gerichte zubereitet, um fotografiert zu werden. Ich bedanke mich ganz herzlich bei meinem Sohn Steven Campbell Disla dafür, dass er die Aufnahmen machte – manchmal mehr als 150 Fotos für jedes Rezept. Und ich danke allen, die daran mitgewirkt haben, die Gerichte für das Fotoshooting vorzubereiten: nochmals meiner Mutter Karen Campbell, meinen Söhnen Steven und Nelson Disla sowie ihren Freun-

den. Sie investierten viel Zeit, um ihren Beitrag zur Realisierung des Buches zu leisten. Wie Steven sagte: »Mein Gott, warum rieche ich ständig nach Zwiebeln?«

Dank schulde ich darüber hinaus allen, die das Kochbuch mit ihren eigenen Rezepten bereichert haben, insbesondere meiner Schwägerin Kimberly Campbell, die seit mehr als zwanzig Jahren vegane Mahlzeiten zubereitet, und meiner Mutter. Wie wir alle wissen, ist sie ein wahrer Schatz.

Und schließlich möchte ich allen danken, die das Projekt durch ihren moralischen Beistand mitgetragen haben: Freunden wie Meredith Condor und Beth Silberman für ihre Zuversicht und ihren Ansporn und meiner Familie – vor allem meinen Eltern Karen und Colin Campbell und meinen Söhnen Steven und Nelson Disla –, die für das gesamte Vorhaben unerlässlich waren. Ohne ihre fortwährende Unterstützung und Ermutigung wäre dieses Buch nie entstanden. Und vielen Dank, Dad, dass du mich stets angegraben hast, den eingeschlagenen Kurs weiterzuverfolgen, auch wenn ich andere Dinge zu tun hatte. Ihr seid die Besten!



Seite 55



Seite 47



Seite 81



Seite 66



Seite 114

INHALT

INHALT

Vorwort	10
Einführung	12
Mein Weg zur veganen Ernährung	12
Vegane Ernährung für Kinder	18
Die unendliche Vielfalt der pflanzlichen Nahrungsmittel	21
Die Zubereitung gesunder, köstlicher Mahlzeiten	26
Planung	26
<i>Erhalt der Nährstoffe: Sorgfältige Lagerung und Zubereitung der Nahrungsmittel</i>	27
<i>Weniger Fett, Zucker und Salz</i>	29
Umstellung auf eine vegane Ernährung	31
<i>Industriell verarbeitete und tierische Nahrungsmittel</i>	31
<i>Der Austausch: Ersatzprodukte für Rezepte auf rein pflanzlicher Basis</i>	33
Küchenutensilien	36
Auf die Plätze, fertig, los	37

BROT & MUFFINS

Bananen-Streusel-Muffins	43
Brombeer-Zitronenküchlein	44
Kürbis-Muffins	47
Maisbrot	48
Zitronen-Mohn-Muffins	51
Rosinen-Walnuss-Brot	53
Kräuterbrot	55
Cranberry-Brot ohne Fett	56
Apfelbrot	57

FRÜHSTÜCKSGERICHTE

Blaubeerkuchen	61
Bratkartoffeln mit Gemüse	62
French Toast	65
Crêpes mit Obstfüllung.	66
Smoothies	68
Großmutter's Haferbrei	70
Bananenpfannkuchen	71
Müsli	72
Granola	75
Burritos	76
Kürbispfannkuchen.	79
Rührtofu	81
Apfeltaschen	83



Seite 65



Seite 118



Seite 250

VORSPEISEN & SALATE

Brokkolisalat	86
Schwarzaugenbohnen-Salat	89
Selleriesalat mit Oliven	91
Bohnen-Ceviche	92
Krautsalat	95
Couscous-Salat	96
Gurken-Dip	99
Aztekensalat	100
Kartoffelsalat	103
Tomaten-Avocado-Salat mit Nudeln	105
Griechischer Salat mit Nüssen.	106
Zitronen-Tahini-Quinoa-Salat.	109
Salat-Wraps	111
Mayonnaise	112
Mexikanischer Yamswurzelsalat	113
Samosas	114
Sesam-Nudelsalat	116
Südstaatensalat	118



Seite 144



Seite 79

SUPPEN

Aztekensuppe	123
Kokos-Mais-Suppe	124
Dominikanischer Bohneneintopf	127
Sauerkrautsuppe	129
Herzhafter Eintopf	131
Linsensuppe	132
Dreierlei Bohnensuppe	135
Pilzsuppe	137
Kürbissuppe	138
Tomaten-Tortilla-Suppe	139
Thai-Erdnuss-Suppe	140

SANDWICHS

Veggie-Baguettebrötchen	144
Veganes Eiersandwich	145
Spinat-Kichererbsen-Burger	147
Granola-Wraps mit Obst	148
Hummus-Wraps	150
Kichererbsen-Sandwich	153
Baguette mit Pekannussbällchen	154
Thymian-Champignon-Sandwich	155
Tostadas	156
Thai-Wraps	159
Tomaten-Sandwich mit Basilikum-Pesto	160
Veggie-Fajitas	163

HAUPTGERICHTE

Afrikanisches Gemüse	167
Spargel-Crêpes	168
Gebackene Tomaten mit Couscous-Füllung	171

Burger-Salat	172
Dominikanische Bohnen	174
Bulgur-Eintopf	176
Kokos-Curryreis	177
Auberginenaufauf	178
Champignons mit Spinatfüllung	180
Süßkartoffel-Enchiladas	181
Pasta mit Chili	183
Fettuccine mit Brokkoli und Cashew-Sauce	185
Tomatillo-Mais-Eintopf	186
Linsen mit Spinat	189
Lauch-Quiche	191
Makkaroni mit Kürbis	193
Pasta alla Marinara	195
Masala-Kichererbsen-Curry	196
Polenta mit Reis und Bohnen	199
Pasta mit Gemüse und Nüssen	200
Kürbis-Gnocchi mit italienischer Gemüsesauce	203
Gemüseaufauf mit frischem Spinat	205
Marokkanische Auberginen	206
Calzone	207
Spaghettikürbis mit Tomaten	208
Tomatillo-Tortilla-Aufauf	211
Gemüselasagne	213
Gemüseintopf mit Klößen	214
Zucchini-puffer vom Blech	215

BEILAGEN

Paprikaschoten mit Mais und Basilikum	219
Rote Bete mit grünem Blattgemüse	220
Karibischer Bohnenreis	223
Karottenaufauf	225
Grüne Bohnen mit Koriander	226

Cranberry-Apfelmus	229
Blumenkohl mit Sahnesauce	230
Äthiopisches Gemüse	231
Grüne Bohnen mit Knoblauch und Pilzen	232
Linsen mit grünem Blattgemüse	234
Blitzschneller Butternusskürbis	236
Grüne Bohnen und Kartoffeln	238
Schmortomaten	239
Grünkohl mit Kartoffeln	241
Zweifach gebackene Südstaaten-Kartoffeln	242
Succotash	245



Seite 153



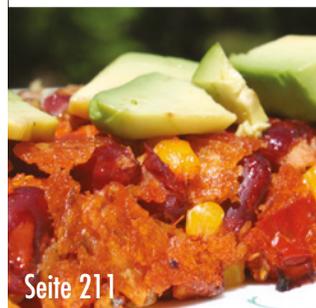
Seite 236

DESSERTS

Dattel-Obst-Kuchen	249
Gestürzter Apfel-Ingwer-Kuchen	250
Veganer Käsekuchen mit Nussboden	253
Schokoladen-Bananen-Kuchen	254
Kokos-Mango-Pudding	257
Erdbeerkuchen	259
Geeiste Bananencreme	260
Fruchtpudding	261
Nussboden	262
Ananas-Kirsch-Kuchen	263
Schokoladenpudding mit Minze	264
Beerenauflauf mit Kruste	267
Erdnussriegel	269
Kokos-Haferkekse	270
Schokoladenkuchen	272
Kürbiskuchen	273



Seite 242



Seite 211

ANHANG

Nahrungsmittelsymbole	276
Über die Autorin	277
Stichwortverzeichnis	278



Seite 253

VORWORT

Ich bin voreingenommen, das gebe ich gleich zu. Die Autorin des Buches ist meine Tochter, LeAnne Campbell. Doch Voreingenommenheit hin oder her: Ich kenne ihre Art zu kochen, ihre Rezepte (ich habe viele ausprobiert), ihr Engagement für eine gesunde Ernährung und ihre Fähigkeit, als vielbeschäftigte berufstätige Frau ebenso schnelle wie nahrhafte Mahlzeiten zuzubereiten.

LeAnne hat ihre gesamte Familie in dieses Projekt eingebunden. Ihre beiden Söhne standen bereit, um sie zu unterstützen. Inzwischen sind sie selbst sehr gute Köche geworden. (Von ihrem Sohn Steven stammen auch die Fotos im Buch.) Ihre Mutter Karen und ihre Schwägerin Kim haben eigene Rezepte beigetragen und sich am Probekochen beteiligt. Ich habe ebenfalls mitgeholfen – zumindest beim Testessen. Die Rezepte stimmen mit der Gesundheitsphilosophie überein, die ich in dem gemeinsam mit meinem Sohn Tom verfassten Buch *China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise* erläutert habe. Das vorliegende Kochbuch entstand mit der Absicht, den Lesern nach einem anstrengenden Ar-

beitstag bei der Zubereitung schneller, nahrhafter Mahlzeiten zu helfen.

Zu den charakteristischen Merkmalen von LeAnnes Buch gehört unter anderem, dass die Rezepte kein zugesetztes Fett, wenig oder gar kein zugesetztes Salz und ein Minimum an Süßungsmitteln enthalten. Wer sich nicht recht mit dem Gedanken anzufreunden vermag, in der täglichen Kost auf Öl oder Fett zu verzichten, stellt diese Strategie vielleicht in Frage, aber wissenschaftlich fundierte Forschungen belegen, dass wir versuchen sollten, den Konsum *zugesetzter* Fette zu reduzieren. Das gilt vor allem für die Menschen, bei denen ein hohes Risiko besteht, eine degenerative Erkrankung zu entwickeln (das trifft auf die meisten zu) oder bei denen sie bereits diagnostiziert wurde (zum Beispiel Herz-Kreislauf-Probleme, Krebs, Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen oder Fettleibigkeit). Der Begriff »zugesetzte« Fette dient dazu, sie von den vollwertigen, rein pflanzlichen Nahrungsmitteln mit hohem Fettgehalt zu unterscheiden, denn diese Nahrungsmittel enthalten häufig einen natürlichen Anteil an Antioxidantien, Ballaststoffen und Proteinen der richtigen Art.

Der Übergang zu einer rein pflanzlichen Ernährung ohne zugesetzte Fette kann eine Herausforderung sein – zumindest am Anfang. Doch man sollte sich vor Augen halten, dass Fett nachgewiesenermaßen süchtig macht und oft dazu führt, dass die tägliche »Dosis« im Laufe der Zeit zunehmend erhöht wird. Der Entzug ist am Ende für viele ein schwieriges Unterfangen. Und wie bei jeder anderen Sucht fällt es einigen Betroffenen nicht nur schwer, davon loszukommen, sondern auch die massive Abwehrhaltung aufzugeben, sobald ihre Ernährungspräferenzen zur Sprache kommen.

Doch Veränderung ist möglich. Sie braucht lediglich ihre Zeit, manchmal vielleicht nur wenige Monate. Aber die Mühe lohnt sich: Sobald die Ernährungsumstellung geglückt ist, entdecken wir in den vollwertigen, pflanzlichen Nahrungsmitteln völlig neue Geschmacksnoten, von deren Existenz wir bisher kaum etwas ahnten. Ist dieses gesundheitszuträgliche Ziel erreicht, stellen viele bei einer – vielleicht aus Neugierde erfolgten – kurzfristigen Rückkehr zur früheren fettrei-

chen Ernährungsweise fest, dass sich Probleme – teilweise sogar ausgeprägte Magen-Darm-Störungen – einstellen oder die ehemaligen Lieblingsgerichte eher an ranziges Schmierfett erinnern.

Ich bin oft – bestimmt mehrere hundert Mal – gefragt worden, was genau meine Familie und ich essen. Obwohl ich mich umgehend um eine Antwort bemühe, sind meine äußerst begrenzten Auskünfte für diejenigen, die eine nachhaltige Veränderung in ihrem Leben anstreben, wenig befriedigend. Nun kann ich stolz auf ein Kochbuch verweisen, das den Ernährungsgewohnheiten meiner Familie hundertprozentig entspricht. Machen Sie sich selbst ein Bild!

T. COLIN CAMPBELL, PHD

Co-Autor des Bestsellers *China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise*, Biochemiker, Ernährungswissenschaftler und emeritierter Professor der Cornell University

EINFÜHRUNG

MEIN WEG ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG

Die Ernährungsweise eines Menschen basiert auf einer ganz persönlichen Entscheidung, die oft davon abhängt, was ihm schmeckt oder vertraut ist, was er als befriedigend empfindet oder was leicht verfügbar ist. Wenn ich gebeten werde, darüber nachzudenken, was ich esse und warum, muss ich einen Augenblick innehalten. Meine eigenen Lebenserfahrungen und die Erfahrungen der Menschen, die mir nahestehen – insbesondere der unmittelbaren Bezugspersonen während meiner Kindheit –, haben mich geprägt, genau wie jedermann. Als Kind wurde mein Speiseplan überwiegend von meiner Mutter bestimmt, einfach deshalb, weil sie für die ganze Familie kochte. Wir aßen mit Gusto, was sie auf den Tisch brachte: Schweinekoteletts mit Kartoffelstampf und grünen Bohnen, Spaghetti mit Fleischklößchen oder eine große Platte mit Brathähnchen. Diese üppigen Mahlzeiten wurden oft von einer hausgemachten Nachspeise oder Eiscreme gekrönt.

Meine Ernährungsweise begann sich erst nach dem Eintritt in die Highschool zu ändern, was den Erkenntnissen meines Vaters Dr. T. Colin Campbell geschuldet war, die er später in seinem internationalen Bestseller *China Study* darlegte. Auf seine ernährungsrelevanten Forschungsergebnisse gestützt, schlug er meiner Mutter vor, von einer »fleischlastigen« zu einer weitgehend pflanzlichen Kost zu wechseln. Nach und nach begann unsere gesamte Familie mit der Umstellung. Es gab nicht mehr jeden Tag, sondern nur noch selten Fleisch, und wenn, dann nicht als Hauptgang, sondern als Beilage oder Geschmacksergänzung. Statt einer dicken Scheibe Schinken zur Miniportion Makkaroni reichten nun eine oder zwei in Würfel geschnittene Scheiben, einem Kartoffelgratin für acht Personen beigelegt.

Meine Mutter war immer eine hervorragende Köchin; ich liebte ihre Küche von klein auf. Als ich mit dem Übergang aufs College mein Elternhaus verließ und auf dem Cam-

pus wohnte, hielt ich folglich nach den vertrauten Gerichten meiner Kindheit Ausschau, die Balsam für die Seele waren, aber oft Tierprodukte enthielten. Bis zu diesem Zeitpunkt basierten meine Ernährungsentscheidungen ausschließlich auf meinen persönlichen Gelüsten und Geschmacksvorlieben. Meine College-Freundinnen und ich gewöhnten uns an, am späten Abend Pizza zu bestellen, mit einer Extraportion Käse und Wurst, gefolgt von einem Eisbecher mit heißer Karamellsauce. Erst nach dem Abschlussexamen begann ich mich zu fragen, warum ich aß, was ich aß.

Wenn ich zu ergründen versuche, was genau den Anstoß für den Übergang zur veganen Ernährung gab, fallen mir mehrere Ereignisse ein, die sich als Wendepunkt erwiesen. Nach dem College-Abschluss trat ich in das Friedenscorps ein. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich ganz auf mich allein gestellt. Ich wurde in einer ländlichen Region der Dominikanischen Republik eingesetzt, wo ich unmittelbar mit armen Familien und deren unterernährten Kindern in Berührung kam. Eine Familie – und ein Kind – wuchs mir besonders ans Herz. Anita war 14 Monate alt und wog nur knapp 4 Kilo. Sie wurde von ihrer Großmutter betreut, während ihre Mutter in der nahegelegenen Großstadt eine Anstellung suchte. Die Großmutter kam oft an der Klinik vorbei, in der ich lebte und arbeitete.

Eines Tages, es hatte geregnet, schleppte die Großmutter einige Tüten mit Lebensmitteln nach Hause, die sie in der kleinen Ortschaft

gekauft hatte. Außerdem hatte sie mit Anita, die unter einem Bronchialkatarrr litt, einen Arzt aufgesucht. Ich sah, dass es ihr schwerfiel, sowohl das Kind als auch die Tüten zu transportieren, deshalb erbot ich mich, die Kleine zu tragen. Während wir die drei Kilometer bergauf zum Haus der alten Frau stapften, spürte ich den leisen Herzschlag des kleinen Mädchens dicht an meiner Brust. Manchmal war kein Ton von ihr zu vernehmen. Ich musste stehenbleiben und mein Ohr an ihr Gesicht halten, um zu hören, ob sie noch atmete.

Als ich abends in die Klinik zurückkehrte, blieb ich in meinem Zimmer. Normalerweise hätte ich meine Nachbarin besucht, um Domino zu spielen oder einfach in der Küche ihres Hauses zusammensitzen und zu plaudern. Doch an diesem Abend zog ich es vor, allein zu sein. Ich hatte gerade angefangen, das Buch *Diet for a Small Planet (Die Öko-Diät: Wie man mit wenig Fleisch gut isst und die Natur schont)* von Frances Moore Lappé zu lesen, das mir an jenem Abend einfach nicht mehr aus dem Kopf gehen wollte. Als ich Anita den Berg hinaufgetragen hatte, war ich wie so oft an einer etwa vierhundert Hektar großen Rinderfarm vorbeigekommen. Die Besitzer der Farm lebten im Ausland und wenn sie die Dominikanische Republik besuchten, wohnten sie in ihrem Feriendomizil, das sich in einer glamourösen Touristenhochburg befand. Die Menschen, die in der Nähe der Farm lebten, sahen keinen Nutzen in dem Betrieb, der einen Großteil der landwirtschaftlich genutzten Fläche in ihrer unmittelbaren Umgebung einnahm.



Das Rindfleisch kam nur einem Bruchteil der lokalen Bevölkerung zugute, nämlich denen, die es sich leisten konnten. Der Rest, der es dringend gebraucht hätte, ging leer aus. Die Farm selbst war in einem weit besseren Zustand als die Hütten, in denen die Einheimischen lebten. Die Herde hatte ausgedehnte Weideflächen zum Grasens; Anita, ihre Familie und mehrere Nachbarn lebten zusammengepfercht auf engstem Raum. Den Rindern stand jederzeit frisches Wasser in Hülle und Fülle zur Verfügung, aufgefangen in riesigen Trögen mit ordnungsgemäß installierten Wasserleitungen und Wasserhähnen. Anitas Familie und deren Nachbarn hatten diesen Luxus nicht. Um Wasser zu holen, mussten sie einen langen Fußmarsch zum nächstgelegenen Fluss zurücklegen und es literweise in Kannen nach Hause tragen – und das Wasser war oft kontaminiert.

Das war nach meinem Dafürhalten eine himmelschreiende Ungerechtigkeit. Als ich diese paradoxe Situation aus der humanitä-

ren Warte betrachtete, begann ich die Rindfleischproduktion generell zu hinterfragen. Ich überlegte, ob ich meinen eigenen Konsum von Fleischprodukten nicht drastisch einschränken sollte, damit die Ressourcen effizienter genutzt werden konnten.

Während meiner Zeit im Friedenscorps gab es noch eine weitere Erfahrung, die sich auf meine Ernährungsentscheidungen auswirkte, dieses Mal aus der Sicht der Tierrechte. Gegen Ende meines Aufenthalts in der Dominikanischen Republik wurde ich in einem höher gelegenen Ort in den Bergen eingesetzt, wo ich beim Aufbau einer Schule helfen sollte. Direkt neben dem Haus, in dem ich wohnte, befand sich eine kleine eingezäunte Weidefläche, die einen Ziegenbock beherbergte. Er schien ziemlich neugierig zu sein und mich genau zu beobachten. Er kam oft zum Gatter und folgte mir auf Schritt und Tritt, wenn ich mich im Hof aufhielt. Ich begann, ihn mit Küchenabfällen zu füttern, was seine Aufmerksamkeit zweifellos erhöhte. Er war das Erste, was ich morgens sah, wenn ich das Haus verließ, und ein Nachbar behauptete, dass er ans Gatter lief, um mich bei meiner Rückkehr von der Arbeit zu begrüßen, sobald er hörte, dass sich mein Motorrad näherte. Der Ziegenbock, der jeden Morgen und jeden Abend geduldig auf mein Erscheinen wartete, wuchs mir ans Herz.

Eines Tages, als ich heimkam und mein Motorrad in den Hinterhof schob, stellte ich beunruhigt fest, dass er nicht nach mir Ausschau hielt. Mein Blick fiel auf die Weide; da war er – er baumelte am Gatter. Seine Kehle

war aufgeschlitzt, der Boden des Hofes voller Blut. Seine Augen schienen mir zu folgen. Sie lächelten nicht mehr: Sie wirkten schmerzverzerrt, bittend, als würde er mich um Hilfe anflehen. Aber ich konnte nichts tun. Sein Blut floss weiterhin durch den Hof. Mir war schlecht. Ich drehte mich um und ging ins Haus.

Später am Abend brachten mir die Nachbarn einen Teller Ziegenfleisch und wiesen mich darauf hin, dass es gut gewürzt sei. Ich bekam keinen Bissen hinunter. Das Fleisch stammte von meinem Freund, dem Ziegenbock, und ich sah ständig seinen flehenden Blick vor mir. Das war der endgültige Wen-

depunkt in meinem Leben: Ich hörte auf, Fleisch zu essen, gleich welcher Art.

Nach meiner Zeit im Friedenscorps kehrte ich mit meinen eigenen Überzeugungen nach Hause zurück, sowohl aus der humanitären als auch aus der Tierrechtsperspektive. Mein Vater war damals noch mit seinem ernährungswissenschaftlichen Forschungsprojekt beschäftigt. Und sämtliche Ergebnisse, die er erzielte, deuteten darauf hin, dass der Ausschluss von Produkten tierischen Ursprungs und der Wechsel zu einer vollwertigen veganen Ernährung aus gesundheitlicher Sicht absolut unerlässlich waren, wie in der *China Study* beschrieben (S. 368–370):

»Noch nie zuvor hat es einen derartigen Berg an empirischer Forschung gegeben, die eine Ernährung basierend auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln befürwortet. Heutzutage können wir Bilder von den Arterien im Herzen machen und darauf eindeutig, wie beispielsweise die Ärzte Dean Ornish und Caldwell Esselstyn Jr., zeigen, dass eine pflanzliche Ernährung aus vollwertigen Nahrungsmitteln eine Herzkrankheit rückgängig machen kann. Heutzutage verfügen wir über das Wissen, wie so etwas tatsächlich funktioniert. Tierprotein erhöht den Blutcholesterinspiegel in Versuchstieren, menschlichen Individuen und in der gesamten Bevölkerung sogar mehr als gesättigte Fette und Nahrungscholesterin. Internationale Vergleiche zwischen Ländern zeigen, dass Bevölkerungen, die sich von traditioneller, pflanzlicher Kost ernähren, weitaus weniger häufig

an Herzerkrankungen leiden. Studien von Einzelpersonen innerhalb derselben Bevölkerung zeigen, dass jene, die mehr vollwertige pflanzliche Nahrungsmittel essen, nicht nur niedrigere Cholesterinwerte haben, sondern auch weniger Herzkrankheiten. *Wir haben heute eine umfangreiche Bandbreite an wissenschaftlichen Belegen, die zeigen, dass eine auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln basierende Ernährung die beste für das Herz ist.*

Noch nie zuvor hatten wir ein derartig tiefes Verständnis dafür, wie sich Ernährung sowohl auf der zellulären Ebene als auch auf der Bevölkerungsebene auf Krebs auswirkt. Publikationen zeigen, dass Tierprotein das Tumorstadium fördert. Tierprotein führt zu einer Erhöhung des Spiegels eines Hormons, IGF-1, das einen Risikofaktor für Krebs darstellt. Eine kaseinreiche Kost (das

Hauptprotein in Kuhmilch) lässt mehr Karzinogene in die Zellen eindringen, was wiederum zu mehr gefährlichen Karzinogenbindungen mit der DNS führt. Das hat mehr erbgutverändernde Reaktionen und damit mehr Krebszellen zur Folge, was wiederum das Wachstum von Tumoren beschleunigt, wenn sie erst einmal gebildet sind. Die Daten zeigen, dass eine Ernährung, die auf Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs basiert, die Produktion weiblicher Fortpflanzungshormone steigert, was zu Brustkrebs führen kann. *Wir haben heute eine umfangreiche Bandbreite an wissenschaftlichen Belegen, die zeigen, dass eine auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln basierende Ernährung die beste gegen Krebs ist.*

Noch nie zuvor hatten wir die technologischen Möglichkeiten zur Messung der mit Diabetes assoziierten Biomarker sowie die wissenschaftlichen Belege, die zeigen, dass sich die Werte für Blutzucker, Blutcholesterin und Insulin mit einer Ernährung, die auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln basiert, mehr verbessern als mit irgendeiner anderen Behandlung. Interventionsstudien zeigen, dass Typ-II-Diabetiker, die mit einer aus vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln bestehenden Kost behandelt werden, ihre Krankheit rückgängig machen und ihre Medikamente absetzen können. Eine große Breite von internationalen Studien zeigt, dass Typ-I-Diabetes, eine schwerwiegende Autoimmunerkrankung, mit dem Konsum von Kuhmilch und dem vorzeitigen Abstillen in Zusammenhang steht. Heutzutage wissen wir, wie unser Immunsystem unsere eigenen

Körperzellen attackieren kann, und zwar durch einen Prozess der molekularen Mimikry, der durch in unseren Blutstrom gelangtes Tierprotein ausgelöst wird. Wir verfügen auch über erdrückende Belege, dass Multiple Sklerose mit dem Konsum von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft, insbesondere mit dem Konsum von Milchprodukten, in Zusammenhang steht. Interventionsstudien mit Ernährungstherapie zeigten, dass die Ernährung dazu beitragen kann, den Verlauf von Multipler Sklerose zu verzögern und vielleicht sogar aufzuhalten. *Wir haben heute eine umfangreiche Bandbreite an wissenschaftlichen Belegen, die zeigen, dass eine auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln basierende Ernährung die beste gegen Diabetes und Autoimmunerkrankungen ist.*

Noch nie zuvor hatten wir eine derartig große Bandbreite an wissenschaftlichen Belegen, dass ein Übermaß an konsumiertem Tierprotein unsere Nieren zerstören kann. Nierensteine entstehen, weil der Konsum



von Tierprotein einen Überschuss an Kalzium und Oxalat in den Nieren hervorruft. Wir wissen heutzutage, dass Katarakt und die altersbedingte Makuladegeneration durch Nahrungsmittel verhindert werden können, die große Mengen Antioxidantien enthalten. Darüber hinaus zeigte die Forschung, dass kognitive Störungen, vaskuläre Demenz, die durch kleine Schlaganfälle ausgelöst wird, sowie Alzheimer mit unserer Ernährung in Zusammenhang stehen. Humanstudien zeigen, dass unser Risiko für Hüftfrakturen und Osteoporose durch tierproduktreiche Kost erhöht wird. Tierprotein löst Kalzium aus den Knochen, indem es eine Übersäuerung des Blutes herbeiführt. Wir haben heute eine umfangreiche Bandbreite an wissenschaftlichen Belegen, die zeigen, dass eine auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln basierende Ernährung die

beste für unsere Nieren, Knochen, Augen und unser Gehirn ist.

Noch mehr Forschung kann und sollte durchgeführt werden, aber die Sichtweise, dass Ernährungsformen, die auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln basieren, uns vor einer großen Anzahl chronischer Krankheiten nicht nur schützen, sondern sie sogar behandeln können, kann nicht länger geleugnet werden. Es sind nicht mehr nur ein paar Leute, die aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen, einer Philosophie oder der gelegentlichen Erhärtung durch wissenschaftliche Untersuchungen Behauptungen über die Wirkungsweise einer pflanzlichen Ernährung aufstellen. Zum jetzigen Zeitpunkt gibt es Hunderte von umfassenden und sehr detaillierten korrekt durchgeführten wissenschaftlichen Studien, die in dieselbe Richtung weisen.«

Ausgerüstet mit den Forschungsergebnissen meines Vaters und meinen eigenen Überzeugungen und Erfahrungen stellte ich meine Ernährung auf eine fast ausschließlich pflanzenbasierte Kost um: keine Tiere, kein Fleisch, keine Milchprodukte. Ich habe in-

zwischen zwei Söhne, die meine kulinarischen Kreationen genauso lieben wie ich damals die Mahlzeiten meiner Mutter. Ich habe versucht, ihnen nicht nur nahrhafte, sondern auch gesunde und schmackhafte Gerichte vorzusetzen.

VEGANE ERNÄHRUNG FÜR KINDER

Ich werde oft um Informationen über eine rein vegane Ernährung für Kinder gebeten. Hier einige der häufigsten Fragen und Antworten:

Frage: Mangelt es Kindern, die ausschließlich Pflanzenkost erhalten, an wichtigen Nährstoffen? Wie wirkt sich diese Ernährungsweise auf das physische und mentale Wachstum aus?

Aufgrund der Erfahrungen mit meinen eigenen Söhnen kann ich keinerlei Anzeichen für eine Beeinträchtigung des physischen oder mentalen Wachstums infolge einer rein veganen Ernährung entdecken. Ganz im Gegenteil: Steven, 19 Jahre alt, und Nelson, 18 Jahre alt, zeichnen sich beide durch eine robuste Gesundheit und erstklassige körperliche Kondition aus, waren immer unglaublich aktiv und sportlich und gehören seit

dem vierten bzw. fünften Lebensjahr einer Sportmannschaft an. Steven ist 1,93 m und Nelson knapp über 1,80 m groß; beide Jungen sind muskulös und durchtrainiert. Seit der Einschulung haben sie fast ausschließlich Bestnoten erzielt, gelten als aufgeweckt und schnell von Begriff. Beide haben zahlreiche Auszeichnungen im akademischen und sportlichen Bereich errungen. Und darüber hinaus waren sie selten krank. Deshalb kann ich mit Fug und Recht behaupten, dass ihnen die strikt vegane Ernährung nicht im Mindesten geschadet, sondern ihnen vielmehr ermöglicht hat, ihr mentales und physisches Potenzial voll auszuschöpfen.

Frage: Wie erhalten Kinder das erforderliche Calcium, wenn sie keine Milch zu sich nehmen? Was trinken sie überhaupt?

Wenn man genug Kalorien in Form einer veganen Vollwertkost zu sich nimmt, wird der gesamte Calciumbedarf abgedeckt. Es ist ein uraltes Ammenmärchen, dass pflanzliche Nahrungsmittel nicht genug Calcium enthalten. Ihre Frühstückscerealien reichern meine Söhne mit Reismilch statt Kuhmilch an; die Molkereierzeugnisse in Rezepten ersetzen wir durch Soja- oder Reismilch. Diese beiden Produkte verwenden wir auch für Desserts und Eiscremes auf Pflanzenbasis. Wir trinken zu den meisten Mahlzeiten Wasser und versuchen, mindestens sechs bis acht Gläser am Tag zu trinken.



Frage: Wie decken Ihre Kinder den Proteinbedarf, wenn sie kein Fleisch essen?

Wenn man auf eine abwechslungsreiche vegane Ernährung achtet, ist der Proteinbedarf des Körpers ausreichend gedeckt. Dazu kommt, dass pflanzliches Eiweiß gesundheitliche Vorteile bietet: Es verringert das Risiko von Krebserkrankungen und erhöhten Cholesterinwerten, die mit Herzerkrankungen in Verbindung gebracht werden.



Frage: Was ist, wenn meine Kinder in den Kindergarten oder in eine Ganztagschule gehen? Wie reagieren die anderen Kinder darauf?

Meine Söhne nehmen ihr Mittagessen von zu Hause mit, oftmals Reste vom Vorabend oder einem früheren Wochentag. Sie machen es sich morgens heiß, bevor sie zur Schule gehen, und füllen es in eine Warmhaltebox. Oder sie bereiten sich ein Sandwich zu; im Buch sind mehrere Rezepte enthalten, zum Beispiel für ein köstliches veganes Eiersandwich, Hummus-Wraps, Granola-Wraps mit Obst oder Sandwichs mit Erdnussbutter und Marmelade. Wenn sie von ihren Schulkameraden auf ihr Essen angesprochen wurden, nutzten meine Söhne bisweilen die Gelegenheit, ein Spiel daraus zu machen. Mein Jüngster pflegte seine Freunde aufzufordern, zu erraten, woraus das sogenannte Mystery-Mix-Lunchpaket bestand. Je andersartiger und seltsamer es erschien, desto größer war für ihn der Spaß. Eines seiner bevorzugten Mystery-Mix-Gerichte waren Dominikanische Bohnen mit einem speziellen Kartoffelsalat, der durch Rote Bete seine typische Färbung erhält.

Wie bei so vielen Dingen im Leben wurde die Situation durch die innere Einstellung meiner Söhne zum Thema Ernährung erleichtert, denn sie waren mit sich selbst und ihren Ernährungsgewohnheiten im Reinen. Inzwischen sind sie älter geworden und das Ratespiel gehört der Vergangenheit an. Ihre Klassenkameraden wollen das mitgebrachte Essen oft probieren und viele hätten – zu ihrer eigenen Überraschung – liebend gerne mit ihnen getauscht.

Frage: Was machen Ihre Kinder, wenn sie bei Freunden Fleisch und/oder Molkereiprodukte vorgesetzt bekommen?

Die Freunde und ihre Familien respektieren die Ernährungsentscheidungen meiner Söhne und haben sie nie genötigt oder gedrängt, Fleisch oder Molkereiprodukte zu sich zu nehmen. Normalerweise ist das Gegenteil der Fall: Es kommen Mahlzeiten ohne Fleisch und Milchprodukte auf den Tisch, die allen schmecken, in der Regel ein Nudelgericht. Wenn meine Söhne verreisen oder mit den Familien ihrer Freunde Urlaub machen, pa-

cke ich ihnen Proviant ein, oft Reismilch und zusätzliches Obst oder Snacks, manchmal auch Hummus. Ihre Freunde sind sehr zuvorkommend. Da wird dann in Fast-Food-Restaurants angehalten, in denen jeder etwas findet, was ihm schmeckt, beispielsweise bei Subway. Dort können sich meine Jungs ein Gemüsesandwich zusammenstellen. Alternativ kehren sie in Restaurants ein, die Burritos anbieten, wie Moe's, Chipotle oder Qdoba. Meine Söhne wissen, was sie bestellen können, gleich in welchem Restaurant.

Es ist gelegentlich vorgekommen, dass sie Freunde besucht haben, die nicht wussten, was sie ihnen vorsetzen sollten. In solchen Fällen habe ich darauf geachtet, dass sie gegessen hatten, bevor sie das Haus verließen, und ihnen manchmal zusätzlich einen kleinen Imbiss eingepackt. Es hat immer bestens funktioniert, selbst als wir im tiefen Süden lebten, wo eine vegetarische Ernährung eine Seltenheit ist. In den zwei Jahren, die wir in einer Kleinstadt im US-Bundesstaat Mississippi verbrachten, gehörten die Eltern der Freunde meiner Kinder zu den rücksichtsvollsten Gastgebern, die man sich nur vorstellen kann.

Frage: Wie motiviere ich meine Kinder, Gemüse zu essen?

Diese Frage stellt man mir oft. Die Antwort hat meiner Meinung nach mit dem familiären Umfeld zu tun. Kinder essen normalerweise das, was die Eltern auf den Tisch bringen. Ich mag beispielsweise keine schwarzen Oliven und verwende sie nie zum Kochen. Meine Söhne mögen sie auch nicht. Meine Schwägerin liebt dagegen schwarze Oliven, die bei ihr

in allen erdenklichen Gerichten Eingang finden. Ihre Kinder sind von klein auf daran gewöhnt. Meine Söhne haben das Glück, dass ich pflanzenbasierte Nahrung liebe, weshalb ich immer darauf achte, die unterschiedlichsten Gerichte mit viel frischem Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten zuzubereiten. Diese Vielfalt genießen sie jeden Tag.

Aber es geht nicht nur um das, was man ihnen vorlebt. Wichtig ist auch, dass man sie motiviert, in der Küche zu helfen. Dass sie sich beispielsweise ein Rezept aussuchen und es, soweit möglich, alleine zubereiten oder Ihnen zumindest bei der Arbeit zur Hand gehen. Kinder, die aktiv in die Zubereitung der Mahlzeiten einbezogen werden, haben mehr Lust zu essen, was sie zustande gebracht haben. Da meine Söhne ihren Beitrag zur Entstehung des Kochbuchs geleistet und verschiedene Rezepte mitgestaltet haben, waren sie eher bereit, neue Gerichte zu probieren, vor allem die von ihnen zubereiteten. Studien der Pädagogin, Ernährungswissenschaftlerin und Anthropologin Dr. Antonia Demas von der Cornell University belegen, dass Kinder, die kochen, ihre eigenen Mahlzeiten auch dann gerne essen, wenn sie Gemüsesorten enthalten, die ihnen vorher nicht geschmeckt haben. Die Kinder sind stolz auf ihre Kochkünste und probieren auch einmal Dinge aus, die sie bisher noch nicht kannten. Dr. Demas hat auf der Grundlage ihrer Forschungsarbeiten einen Lehrplan mit dem Titel »Food is Elementary« (»Nahrung ist von elementarer Bedeutung« – Informationen in englischer Sprache verfügbar unter <http://www.foodstudies.org/>) entwickelt und ihn in zahlreichen Schulen in ganz Amerika vorgestellt.

DIE UNENDLICHE VIELFALT DER PFLANZLICHEN NAHRUNGSMITTEL

DIE ACHT KATEGORIEN

Eine der Schlussfolgerungen aus den Forschungsprojekten meines Vaters war, dass der Verzehr unterschiedlicher pflanzlicher Nahrungsmittel optimal gesundheitsfördernd ist. Angesichts dessen habe ich Pflanzen in sieben Kategorien eingeteilt: Früchte, Körner, Blätter, Wurzeln, Hülsenfrüchte, Blüten und Nüsse; die Pilze gehören einer separaten Gruppe an, weil sie nicht zum Pflanzenreich gehören. Diese Einteilung soll auf die vielfältigen essbaren Bestandteile einer Pflanze aufmerksam machen und dazu anregen, sie in ihrer Gesamtheit zu nutzen. Es handelt sich dabei nicht um strikte Leitlinien, sondern nur um ein Rahmenwerk, das Sie nutzen können, um eine Mahlzeit zuzubereiten, die von Natur aus ideale Nährwerte besitzt.

Diese Einteilung wurde nach einfachen Gesichtspunkten geschaffen. »Wurzeln« sind ganz offensichtlich diejenigen Teile einer Pflanze, die unter der Erde wachsen. Unter der Rubrik »Blätter« wurden alle Salatarten, Grünkohl, Spinat, Sellerie, Blattkohl, Mangold, Weiß- und Rotkohl usw. zusammengefasst. Zu den »Früchten« zählen die samentragenden Teile der Pflanze, zum Beispiel Tomaten, Äpfel, Paprikaschoten, Salatgurken, Kürbisse und Orangen. Körner sind ein charakteristisches Merkmal von Getreidesorten wie Weizen,

Mais, Gerste, Quinoa oder Hafer. Zu den Hülsenfrüchten gehören Bohnen aller Art: Sojabohnen, Pintobohnen, rote und schwarze Bohnen, Kidneybohnen und sogar Erdnüsse. Brokkoli, Blumenkohl, Löwenzahn und dergleichen wurden dem Blütengemüse, kurz »Blüten« zugerechnet. Und mit dem Begriff »Nüsse« sind alle Nussfrüchte gemeint.

Fast jeder Teil einer Pflanze ist essbar, nahrhaft, schmackhaft und besitzt eine ureigene Nährstoffzusammensetzung. Deshalb ist es wichtig, Produkte aus den verschiedenen Kategorien zu konsumieren, um jeden Tag und im Verlauf von Wochen und Monaten die gesamte Palette an Nährstoffen zu erhalten. Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, finden Sie die nachfolgenden Symbole im Kochbuch, an denen Sie auf Anhieb erkennen, welcher Teil der Pflanze im Rezept verwendet wird (siehe nächste Seite).





NÄHRWERT

Übersicht über einige Nährwerte der acht Kategorien
(Bestandteile von sieben Pflanzenarten plus Pilze):

FRÜCHTE sind reich an Vitamin C und anderen phytochemischen Substanzen.

KÖRNER enthalten viele Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamin B.

BLÄTTER liefern zahlreiche Antioxidantien, Vitamine und komplexe Kohlenhydrate.

WURZELN zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Kohlenhydraten,
einige auch durch Carotinoide aus.

HÜLSENFRÜCHTE sind eine herzhafte Protein-, Ballaststoff- und Eisenquelle.

BLÜTEN haben einen hohen Gehalt an Antioxidantien und phytochemischen Substanzen.

NÜSSE sind ein hervorragender Lieferant von Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E und Proteinen.

PILZE beinhalten das Spurenelement Selen und andere Antioxidantien.

In Übereinstimmung mit der Philosophie, die in der *China Study* und vor allem im Nachfolgeband *Whole* erläutert wurde, bleibt die Nährstoffzusammensetzung in den Rezepten unerwähnt. Der Nährstoffgehalt in den verschiedenen Proben ein und desselben Nahrungsmittels variiert oft beträchtlich, was dazu führen könnte, dass sich die Verbraucher den Kopf über nebensächliche und bedeutungslose Unterschiede zerbrechen, statt sich auf wesentlich wichtigere Gesundheitsmerkmale wie Nahrungsvielfalt und Bekömmlichkeit zu konzentrieren.

KATEGORIE	BEISPIELE
FRÜCHTE	APFEL, AUBERGINE, AVOCADO, BIRNE, BLAUBEEREN, BROMBEEREN, BUTTERNUSSKÜRBIS, CRANBERRYS, EICHELKÜRBIS, ERDBEEREN, GRAPEFRUIT, HIMBEEREN, KIWI, MANGO, OKRA, ORANGE, PAPAYA, PAPRIKASCHOTEN (GRÜN UND ROT), PFIRSICH, SALATGURKE, SPEISEKÜRBIS, TOMATEN, WASSERMELONE, ZUCCHINI
KÖRNER	AMARANT, BUCHWEIZEN, DINKEL, GERSTE, HAFER, HIRSE, KAMUT, MAIS, QUINOA, REIS, ROGGEN, SORGHUMHIRSE, WEIZEN, ZWERGHIRSE
BLÄTTER	ARTISCHOCKEN, BASILIKUM, BLATTKOHL, CHICORÉE, GRÜNES BLATTGEMÜSE, GRÜNKOHL, KOHL, KORIANDER, MANGOLD, MEERESALGEN, PAK CHOI, PETERSILIE, PFLÜCKSALAT (ALLE SORTEN), RHABARBER, ROSENKOHL, ROTE-BETE-BLÄTTER, RUCOLA, SAREPTASENF, SELLERIE, SPARGEL, SPEISERÜBENBLÄTTER, SPINAT
WURZELN	INGWER, KAROTTEN, KARTOFFELN (ALLE SORTEN), KNOBLAUCH, KOHLRÜBEN, LAUCH, RADIESCHEN, ROTE BETE, STECKRÜBEN, ZWIEBELN
HÜLSENFRÜCHTE	ADZUKIBOHNEN, CANNELLINIBOHNEN, ERBSEN, ERDNÜSSE, GRÜNE BOHNEN, KICHERERBSEN, KIDNEYBOHNEN, LINSEN, PINTOBOHNEN, SCHWARZAUGENBOHNEN, SCHWARZE BOHNEN, SOJABOHNEN, WEISSE BOHNEN
BLÜTEN	BROKKOLI, BLUMENKOHL, LÖWENZAHN
NÜSSE	CASHEWKERNE, HASELNÜSSE, MACADAMIANÜSSE, MANDELN, PEKANNÜSSE, PISTAZIEN, WALNÜSSE
PILZE	AUSTERNPILZE, PFIFFERLINGE, STEINPILZE, SHIITAKE, CHAMPIGNONS

Nach *New Century Nutrition*, Darstellung verändert

Wer weiß, welchen Effekt diese Nährstoffe in der Pflanze haben, versteht auch leichter, wie sie auf den Körper wirken. Wurzeln, Körner und Nüsse speichern beispielsweise Energie und verfügen im Allgemeinen über einen höheren Anteil an Fett und Kohlenhydraten. Sie

sind für die Entstehung der nächsten Pflanzengeneration unverzichtbar und sorgen vor allem dafür, dass die Pflanze wächst, wenn das Wetter günstig ist. Pflanzen, die Energie primär in Form von Fett speichern, wie Bohnen, Erbsen und Nüsse, müssen auch Subs-

tanzen enthalten, die gezielt verhindern, dass das eingelagerte Fett verdirbt und durch Oxidation ranzig wird. Diese Aufgabe obliegt den Antioxidantien, zu denen unter anderem Vitamine und einige Mineralstoffe (z. B. Vitamin E und Selen) gehören.

Manche Pflanzen speichern Kohlenhydrate als Energiequelle für ihre Schösslinge, beispielsweise Stärke in Getreidekörnern und Knollengewüsen. Diese Nahrungsmittel sind auch für den Menschen ein wichtiger Energielieferant. Bei einer rein pflanzlichen Kost beziehen wir rund 80 Prozent unserer gesamten Energie aus Nutzpflanzen, die ihre Energie überwiegend in Form von Kohlenhydraten und Fett speichern. Wenn diese energiereichen Pflanzen in einem Umfeld wachsen, in dem sie sich vor den Widrigkeiten der Natur schützen müssen, bilden sie in der Überdauerungszeit, bis die neuen Schösslinge heranreifen, eine äußere, ballaststoffreiche Schutzschicht aus widerstandsfähigen Fasern. Beim Getreide ist dies zum Beispiel die Kleie. (»Vollkorn« bedeutet also, dass die Getreidekörner mit der Schale gemahlen werden, ohne die Kleie vorher zu entfernen.) Die meisten Pflanzen nutzen Ballaststoffe für den Aufbau einer Stützstruktur, die sie aufrecht hält. Bei uns Menschen werden diese Ballaststoffe, von denen viele unverdaulich sind, durch den Darm hindurchgeschleust und wieder ausgeschieden – ein völlig normaler und gesunder Prozess.

Pflanzen haben eine chemische Grundstruktur, die hauptsächlich aus organischen Kohlenstoffverbindungen (Fetten, Kohlenhydraten, Proteinen und Vitaminen) besteht. Diese

Kohlenstoffverbindungen nehmen wir Menschen mit der pflanzlichen Nahrung in unserem Körper auf. Pflanzen nehmen Kohlendioxid durch Photosynthese aus der Luft auf: Dabei wird das Kohlendioxid mit Energie aus dem Sonnenlicht angereichert und bildet Kohlenhydrate. Wenn wir Menschen diese Pflanzen konsumieren, verbrennt unser Körper die Kohlenhydrate, um Energie für den eigenen Bedarf zu gewinnen. Zur Photosynthese, die im farbigen Teil chlorophyllreicher Pflanzen stattfindet, gehört ein komplizierter Energieaustauschprozess, bei dem hochgradig oxidierende chemische Substanzen, Radikale genannt, freigesetzt werden und das umliegende Zellgewebe beschädigen können. Pflanzen begrenzen diese potenziellen Schäden, indem sie die Photosynthese-Region mit schützenden Antioxidantien-Schichten umgeben, beispielsweise Hunderten (oder Tausenden) von Carotinoiden, wie Beta-Carotin und Lycopin. Deshalb enthalten die farbigen Pflanzenteile – grüne, rote und gelbe – Antioxidantien in Hülle und Fülle. Diese Subs-

SCHON GEWUSST?

Obwohl Sie wahrscheinlich wissen, dass Orangen eine gute Vitamin-C-Quelle sind, so werden Sie vielleicht überrascht darüber sein, dass viele andere pflanzliche Nahrungsmittel erheblich mehr enthalten. Paprika, Erdbeeren, Brokkoli oder Erbsen, sie alle enthalten bei gleicher Menge mehr davon. Eine Papaya hat sogar viermal mehr Vitamin C als eine Orange.

(China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise, S. 323–324)

tanzen beugen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Protein wird sowohl bei Tieren als auch bei Pflanzen ähnlich gebildet und eingesetzt. Das Eiweißmolekül ist einzigartig, denn es enthält Stickstoff, einen grundlegenden Baustein der Aminosäuren des Proteins. Sowohl Pflanzen als auch Tiere brauchen Proteine (das heißt, sie brauchen Stickstoff), die sie als unabdingbaren Teil der Natur wiederaufbereiten. Genau wie das Kohlendioxid wird auch der Stickstoff aus der Luft in der Pflanze »gebunden«. Mikroorganismen, die sich in den Knoten der Wurzeln von Hülsenfrüchtlern, Bohnen und Erbsen angesiedelt haben, tragen ebenfalls zur Stickstofffixierung in den Pflanzen bei. Diese Nahrungsmittel sind daher reich an Protein.

Es gibt noch zahllose weitere Beispiele für die Abhängigkeit des Menschen von Pflanzen und umgekehrt. Pflanzen nehmen chemische Substanzen aus der Luft, dem Wasser und dem Erdreich auf, um Nährstoffe zu erzeugen, die Menschen und Tiere nutzen können. Menschen spalten diese Nahrungs-

mittel auf, um ihnen die Nährstoffe zu entziehen, sie zu verarbeiten und die Nebenprodukte durch Ausscheidung wieder an die Umwelt abzugeben, sodass sie von den Pflanzen verwendet werden können. Diese wechselseitige Abhängigkeit zwischen Menschen, Tieren, Pflanzen und Mikroorganismen ist für alle Beteiligten lebenserhaltend. Pflanzen produzieren oder sammeln Nährstoffe, die für unser Dasein unentbehrlich sind (Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine, Mineralien). Mit Ausnahme von Vitamin B12, das von Mikroorganismen produziert wird, bieten uns Pflanzen alle Nährstoffe, die wir brauchen, in den richtigen Mengen und Proportionen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass der Verzehr einer breitgefächerten Palette von Pflanzen sehr wichtig ist, um zu gewährleisten, dass wir alle benötigten Nährstoffe erhalten. Diese möglichst große Bandbreite an Pflanzenkost ist die Grundlage aller Rezepte in diesem Buch. Der nächste Schritt besteht darin, die Fülle der verschiedenen essbaren Pflanzenteile zu einer nährstoffreichen Mahlzeit zusammenzustellen.

DIE ZUBEREITUNG GESUNDER, KÖSTLICHER MAHLZEITEN

PLANUNG

Falls es Ihnen wie mir ergeht, bleibt Ihnen während der Woche nicht viel Zeit zum Kochen. Ich habe einen langen, anstrengenden Arbeitstag, und wenn ich nach Hause komme, bin ich erschöpft. Die Zubereitung der Mahlzeiten muss sich deshalb schnell und ohne großen Aufwand bewerkstelligen lassen. Ich habe festgestellt, dass ich Zeit, Energie und Geld spare, wenn ich im Vorfeld ein wenig Zeit in die »Menüplanung« investiere.

Bei der Vorbereitung des wöchentlichen Speiseplans bemühe ich mich, ein breites Spektrum an Pflanzenprodukten einzubeziehen, Nahrungsmittel aus den sieben verschiedenen Pflanzenteilkategorien eingeschlossen. Sobald die Speisenfolge geregelt ist, schreibe ich eine Einkaufsliste, damit ich die Gerichte zubereiten kann. Ich kaufe nur das, was sich auf meiner Liste befindet. Dadurch spare ich Zeit, denn ich besorge bei meinem wöchentlichen Einkauf alle benötigten Zutaten in einem Aufwasch. Und dank des vorbereiteten Speiseplans spare ich außerdem Geld, wie ich festgestellt habe.

Sie müssen nicht bei jeder Mahlzeit ein mehrgängiges Menü servieren. Die Planung des Abendessens ist (vor allem für Berufstätige) besonders wichtig. Mittags bringe ich

einfache Gerichte auf den Tisch, beispielsweise Suppen aus dem Schongarer und ein paar Gerichte, die sich leicht in größeren Mengen kochen lassen. Normalerweise koche ich jeden Abend etwas Neues, sodass ich Reste für das Mittagessen am nächsten Tag habe. Für das Mittagessen achte ich darauf, dass ich immer Vollkornbrot (Weizen oder andere Getreidearten) oder Wraps vorrätig habe, für den Fall, dass die Reste vom Vortag nicht reichen. Als kleine Zwischenmahlzeit während des Tages kaufe ich jede Menge Obst. An einem Wochentag, meistens freitags, gibt es mittags und abends Reste. Das Frühstück ist gewöhnlich jeden Tag gleich, deshalb notiere ich auf meiner Einkaufsliste auch ein paar Lebensmittel, die wir dafür brauchen.



»Wir haben großen Einfluss auf den Nährstoffstatus der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen«, hieß es in *New Century Nutrition* (1996), einem Infobrief, der sich auf Forschungsprojekte in China stützt, koordiniert von Dr. Amy Lanou, Bob Conrow, Christy Cox, Susan Neulist, T. Nelson Campbell, T. Colin Campbell und mir. »Die sorgfältige Auswahl, Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel kann sich positiv auf eine gesunde Ernährung auswirken.« Um Ihnen diesen Auswahlprozess zu erleichtern, folgen Sie einfach den einzelnen im Infobrief geschilderten Schritten bei der Planung Ihrer wöchentlichen Menüfolge:

1. Nehmen Sie sich die Zeit für die wöchentliche Menüplanung.
2. Halten Sie in Ihrem Kochbuch nach fettarmen Gerichten Ausschau (wie im *China-Study-Kochbuch*; eine Mischung aus vertrauten Lieblingsrezepten und neuen Rezeptideen hat sich am besten bewährt).
3. Wählen Sie drei oder vier Hauptgerichte aus; bereiten Sie diese in ausreichender Menge für mindestens zwei Mahlzeiten zu (damit sind sowohl sämtliche Abendessen für die Woche als auch mehrere Mittagessen abgedeckt).
4. Machen Sie sich eine Liste mit allen Zutaten, die Sie für die Rezepte benötigen.
5. Fügen Sie frisches Gemüse für Salate und als Beilagen hinzu.
6. Schreiben Sie auf, was Sie zum Frühstück und zum Mittagessen für die Woche

brauchen (Vollkornbrot, Vollkorncerealien, frisches Obst und Gemüse usw.).

7. Notieren Sie die Grundnahrungsmittel, deren Vorrat Sie wieder auffüllen müssen, Gewürze inbegriffen. Es ist hilfreich, an der Külschranktür oder einem anderen gut sichtbaren Platz in der Küche eine Einkaufsliste zu deponieren, auf der Sie die Produkte vermerken, die verbraucht sind – oder besser noch: zur Neige gehen.
8. Kaufen Sie niemals Lebensmittel ein, wenn Sie hungrig sind! Essen Sie vorher eine Kleinigkeit.
9. Bewahren Sie Ihre Speisepläne und Einkaufslisten auf. Sie lassen sich wiederverwenden oder für die künftige Menüplanung abwandeln.

ERHALT DER NÄHRSTOFFE: SORGFÄLTIGE LAGERUNG UND ZUBEREITUNG DER NAHRUNGSMITTEL

Nach dem Einkaufen ist es wichtig, auf den Erhalt der Nährstoffe in Ihren Lebensmitteln zu achten. In *New Century Nutrition* heißt es:

Durch die achtsame Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel lassen sich die meisten ihrer natürlichen, gesundheitsfördernden Eigenschaften erhalten. Am besten isst man eine Tomate, wenn man sich im Garten befindet. Wir sollten sie pflücken, am T-Shirt abreiben, damit sie glänzt und sauber ist, und jeden saftigen, köstlichen Bissen

genießen, während uns die Sonne den Rücken wärmt. Das ist ernährungsphysiologisch (und als Experiment) ideal, aber für die meisten von uns auf regelmäßiger Basis ziemlich unpraktisch. Das Nächsthöchste wäre, Lager- und Zubereitungsmethoden zu wählen, die Frische, Wirkungskraft und Nährwert der pflanzlichen Lebensmittel so weit wie möglich erhalten.

Was die Lagerung angeht, ist sowohl die Zeit als auch die Methode von Bedeutung. *New Century Nutrition* erklärt:

Im Allgemeinen gilt, je länger die Lagerzeit und je höher die Temperatur, desto größer der Nährstoffverlust. Die Lagerzeit schließt sowohl den Zeitraum des Transports der Lebensmittel vom Erzeuger zum Händler als auch die Verweildauer im Laden, bei Ihnen daheim oder im Restaurant ein, bevor sie zubereitet und/oder konsumiert werden. Insbesondere bei frischen landwirtschaftlichen Produkten bleiben umso mehr Nährstoffe erhalten, je kürzer die Zeitspanne zwischen Ernte und Verzehr ist.

SCHON GEWUSST?

Wenn Spargel zwei Tage lang bei Raumtemperatur aufbewahrt wird, verliert er die Hälfte seines Vitamin-C-Gehalts. Und Mais büßt sogar an einem einzigen Tag die Hälfte seines Zuckergehalts und seiner Süße ein.*

* aus *New Century Nutrition* (1996)

Was die Lagerungsmethode betrifft, sollten Sie zum Erhalt der Nährstoffe in Ihren Lebensmitteln folgende Tipps aus dem Infobrief *New Century Nutrition* beachten:

- Bewahren Sie Obst und Gemüse im Kühlschrank auf: Kalte Produkte verzögern die Abbaureaktionen, die Vitamine und Zucker zerstören.
- Bewahren Sie trockene Produkte an einem trockenen, kühlen, dunklen Ort auf. Das Bakterienwachstum wird verzögert, wenn Sie verhindern, dass Lebensmittel wie Mehl und Cerealien mit Feuchtigkeit in Berührung kommen.
- Frieren Sie Gemüse sorgfältig ein: Tiefkühlgemüse hat oft einen höheren Nährstoffgehalt als frische Produkte, die mehrere Tage gelagert werden.

Als Nächstes geht es um die Zubereitung der Lebensmittel:

»Selbst bei den frischesten, bestmöglich gelagerten Lebensmitteln kann der Nährstoffgehalt durch die Zubereitungsmethode drastisch verringert werden«, vermerkt *New Century Nutrition*. »Der Verlust an Vitamin C und einigen B-Vitaminen infolge des Zubereitungsprozesses liegt gewöhnlich bei 65 bis 70 Prozent [ihres Nährwerts]!« Der Nährstoffgehalt wird laut *New Century Nutrition* durch den Kontakt mit Hitze, Wasser, Luft und Licht beeinträchtigt: