

# LeAnne Campbell

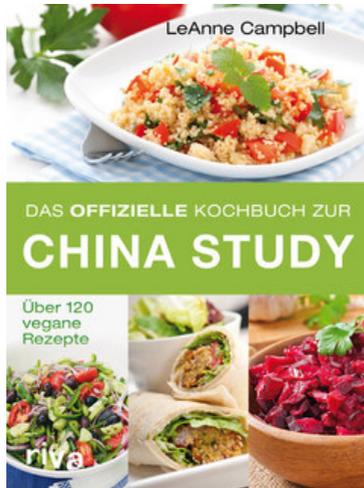
## Das offizielle Kochbuch zur China Study

### Leseprobe

[Das offizielle Kochbuch zur China Study](#)

von [LeAnne Campbell](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b18801>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# 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 Bronchialkatarrh 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 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

<b>FRÜCHTE</b>	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
<b>KÖRNER</b>	AMARANT, BUCHWEIZEN, DINKEL, GERSTE, HAFER, HIRSE, KAMUT, MAIS, QUINOA, REIS, ROGGEN, SORGHUMHIRSE, WEIZEN, ZWERGHIRSE
<b>BLÄTTER</b>	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
<b>WURZELN</b>	INGWER, KAROTTEN, KARTOFFELN (ALLE SORTEN), KNOBLAUCH, KOHLRÜBEN, LAUCH, RADIESCHEN, ROTE BETE, STECKRÜBEN, ZWIEBELN
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>	ADZUKIBOHNEN, CANNELLINIBOHNEN, ERBSEN, ERDNÜSSE, GRÜNE BOHNEN, KICHERERBSEN, KIDNEYBOHNEN, LINSEN, PINTOBOHNEN, SCHWARZAUGENBOHNEN, SCHWARZE BOHNEN, SOJABOHNEN, WEISSE BOHNEN
<b>BLÜTEN</b>	BROKKOLI, BLUMENKOHL, LÖWENZAHN
<b>NÜSSE</b>	CASHEWKERNE, HASELNÜSSE, MACADAMIANÜSSE, MANDELN, PEKANNÜSSE, PISTAZIEN, WALNÜSSE
<b>PILZE</b>	AUSTERNPILZE, PFIFFERLINGE, STEINPILZE, SHITAKE, 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 Knollengemüsen. 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, Vollkorncereali- en, 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:

Riboflavin (ein Vitamin aus der B-Gruppe) ist beispielsweise lichtempfindlich, deshalb sollten Lebensmittel, die diesen Nährstoff in großer Menge enthalten, so dunkel wie möglich aufbewahrt werden. Antioxidantien wie Vitamin C und Betacarotin werden zerstört, wenn sie mit dem Sauerstoff in der Luft in Berührung kommen; damit die schützende Außenhülle erhalten bleibt, sollten Obst und Wurzelgemüse daher unzerkleinert oder in luftdicht verschlossenen Behältern gelagert werden. Wasserlösliche Vitamine – Vitamin B und C – aus zerkleinertem Grün-, Stiel- und Wurzelgemüse werden leicht ins Kochwasser abgegeben; deshalb ist Dampfgaren oder Garen in der Mikrowelle oftmals die bessere Zubereitungsmethode [für Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an wasserlöslichen Vitaminen].

Diese Überlegungen hinsichtlich der Lager- und Zubereitungsmethoden sind wichtig, doch von zentraler Bedeutung ist und bleibt die Wahl einer breitgefächerten Palette frischer, vollwertiger pflanzlicher Nahrungsmittel, auf die Sie bei der Menüplanung Ihr Augenmerk richten sollten.

der Lebensmittel bewahrt, sollten Sie die (zusätzliche) Verwendung von Fett, Salz und Zucker auf ein Mindestmaß beschränken. Sowohl Öle als auch Zucker sind Produkte, die durch Extraktion gewonnen werden und als solche normalerweise wenig Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe enthalten.

Um die Auswirkung der Zubereitungsmethode auf den Nährstoffgehalt aufzuzeigen, wollen wir einmal hausgemachte Pommes frites mit gebackenen Kartoffeln vergleichen. Wenn Sie im September Kartoffeln auf einem lokalen Bauernmarkt kaufen, sie bis Dezember einlagern und sie dann schälen, in Scheiben schneiden, waschen, frittieren und salzen, um Pommes frites herzustellen, haben Sie am Ende ein Produkt, dessen Nährstoffgehalt eher dem von Kartoffelchips als dem gebackener Kartoffeln gleicht. *Hausgemachte Pommes frites aus einer mittelgroßen Kartoffel enthalten doppelt so viele Kalorien, 80-mal mehr Fett und 19-mal mehr Salz als eine gebackene Kartoffel der gleichen Größe.*

## WENIGER FETT

*New Century Nutrition* erklärt:

Es ist wichtig, den Fettkonsum so weit wie möglich einzuschränken, weil Fett die Kaloriendichte der Kost erhöht (enthaltene Energiemenge), sodass es

## WENIGER FETT, ZUCKER UND SALZ

*New Century Nutrition* empfiehlt:

Abgesehen von der Wahl der Zubereitungsmethode, die den Nährstoffgehalt

schwieriger wird, auf gesunde Weise das Gewicht zu halten. Und wichtiger noch: Eine hohe Fettzufuhr, vor allem durch Nahrungsmittel tierischer Herkunft, leistet einem hohen Blutcholesterinspiegel, Herzerkrankungen und der Entstehung verschiedener Krebsarten Vorschub; wenn eine exzessive Gewichtszunahme damit einhergeht, besteht außerdem ein erhöhtes Risiko, an Diabetes und Bluthochdruck zu erkranken. Angesichts der zahlreichen Vorteile einer fettarmen Ernährung ist es empfehlenswert, mit verschiedenen Zubereitungsmethoden zu experimentieren und Rezepte anzupassen, um zusätzliche Fette zu reduzieren, auszuklammern oder nach neuen Möglichkeiten Ausschau zu halten, Ihren Gerichten Geschmack zu verleihen!

## WENIGER ZUCKER

Und weiter heißt es in *New Century Nutrition*:

Wie die meisten wissen, ist die Verringerung des Konsums von konzentriertem und raffiniertem Zucker aus gesundheitlichen Gründen bekanntermaßen ratsam ... die Zugabe von Zucker reduziert außerdem den Anteil an nährstoffreichen Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen. Mit anderen Worten: Wenn wir eine halbe Rolle Bonbons essen, sind wir so satt, dass für eine saftige Orange kein Platz mehr bleibt.

Die Orange enthält ebenfalls Zucker, aber im ursprünglichen, naturbelassenen Zustand – Vollwertnahrungsmittel sind die besseren Energiequellen, weil sie reich an Nährstoffen sind. Man sollte die Orange den Bonbons vorziehen, auch wenn der Kaloriengehalt gleich sein mag, weil die Orange Vitamine, Ballaststoffe und Wasser liefert, während Süßigkeiten lediglich Zucker, künstliche Aromen und Farbstoffe beinhalten ...

## WENIGER SALZ

Salz hat null Kalorien und der Körper braucht es, um seine Leistungsfähigkeit zu bewahren. »Warum ist Salz dann ein Problem?«, fragt *New Century Nutrition* und erklärt:

Probleme treten auf, wenn die Salzzufuhr zu hoch wird, was nur allzu leicht passieren kann, denn die vom Körper benötigte Salzmenge beträgt weniger als einen halben Teelöffel pro Tag. Bei Menschen, die »empfindlich« auf Salz reagieren – was bedeutet, dass der Körper das überschüssige Salz nur schwer abbaut –, kann zu viel Salz Bluthochdruck verursachen. Ein übermäßiger Salzkonsum führt meistens zu einem erhöhten Wasserkonsum, um es wieder auszuschwemmen, und einem erhöhten Risiko von Blähungen, Wassereinlagerungen oder sogar an Magen- und Speiseröhrenkrebs zu erkranken.

# UMSTELLUNG AUF EINE VEGANE ERNÄHRUNG

## INDUSTRIELL VERARBEITETE UND TIERISCHE NAHRUNGSMITTEL

Industriell verarbeitete Lebensmittel werden oft als klar umrissene Kategorie betrachtet, aber eigentlich gibt es für sie keine verlässliche, festgelegte Definition. Theoretisch könnte alles damit gemeint sein, von der Herstellung und ursprünglichen Zubereitung bis zur Kombination bestimmter Bestandteile, um Produkte mit spezifischen Eigenschaften zu erzeugen. Zählen beispielsweise genmanipulierte Nahrungsmittel dazu? Oder solche, die durch den Einsatz von Pestiziden und Herbiziden kontaminiert sind? Fallen Obst oder Gemüse darunter, das zerkleinert wurde, nachdem es einer Luftoxidation ausgesetzt war? Gehört der Zusatz bestimmter Nahrungsmittelbestandteile dazu (Zucker, Salz, Ballaststoffe, Öl, synthetische Antioxidantien), mit dessen Hilfe Produkte leichter zuzubereiten sind oder schmackhafter, haltbarer oder leichter transportierbar gemacht werden? In diesem Zusammenhang geht es in erster Linie um industriell verarbeitete Lebensmittel, denen unangemessene Mengen Salz, Zucker, Fett oder auch Eiweiß zugesetzt wurden. Das ist oft der Fall bei handelsüblichen Snacks oder energiereichen Desserts (hoher Fettanteil, hoher Anteil an raffinierten Kohlenhydraten).

Der Wechsel von einer fleischlastigen Kost zur veganen Ernährung ist ein Weg, der

Zeit erfordert. Es gibt bestimmte pflanzliche Lebensmittel, die Produkten tierischer Herkunft gleichen und diese in der Übergangphase ersetzen können. Tofuwürstchen gehören dazu, und Sojahack, veganes Geflügel oder Fischprodukte oder Speckersatz können statt Fleisch verwendet werden. In Übereinstimmung mit den Forschungsergebnissen der *China Study* ist jedoch die Verwendung von Vollwertnahrungsmitteln im naturbelassenen Zustand dem Versuch vorzuziehen, spezifische Nährstoffe aus hochgradig industriell verarbeiteten Lebensmitteln zu erhalten. Diese Empfehlung stützt sich auf drei wichtige Punkte:

1. Eine optimale Ernährung ist dann gegeben, wenn wir Nahrungsmittel statt Nahrungsergänzungsmittel zu uns nehmen.
2. Je naturbelassener die Lebensmittel – zubereitet mit minimaler Garzeit, Salzbeigabe und Verarbeitung –, desto größer die langfristigen Gesundheitsvorteile.
3. Lebensmittel aus lokalem und/oder biologischem Anbau sollten möglichst an erster Stelle stehen.

Das ultimative Ziel besteht darin, nach und nach zu einer veganen Vollwertkost überzugehen und Zubereitungsmethoden zu wählen, die den Nährwert der Produkte erhalten und die Beigabe von Fett, Salz und Zucker auf ein Minimum beschränken. Das bedeutet, je höher der Anteil industriell verarbeitete

## DREI MAHLZEITEN IM VERGLEICH

VOLLWERT-NAHRUNGSMITTEL

REIS-MAIS-SALAT  
(MAIS, REIS, NÜSSE, GEMÜSE MIT  
DRESSING)  
EINE ORANGE ODER BANANE

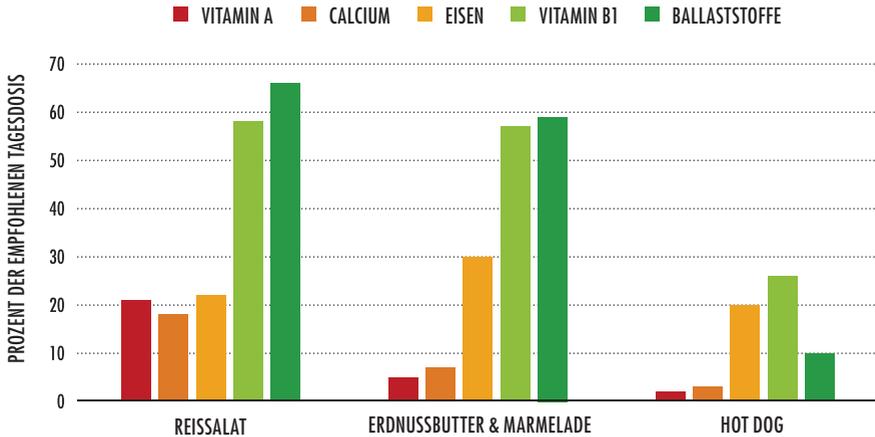
GERINGFÜGIG INDUSTRIELL  
VERARBEITETE NAHRUNGSMITTEL

SANDWICH MIT ERDNUSSBUTTER  
UND MARMELADE  
HAFERKEKSE  
ORANGensaft

AUSSCHLIESSLICH INDUSTRIELL  
VERARBEITETE NAHRUNGSMITTEL

HOT DOG UND BRÖTCHEN, KETCHUP  
KARTOFFELCHIPS  
MILKA TENDER ODER YES-TÖRTCHEN  
(KLEINE KUCHEN MIT CREME-  
FÜLLUNG UND ANDERE HANDELS-  
ÜBLICHE SNACKS)  
COLA

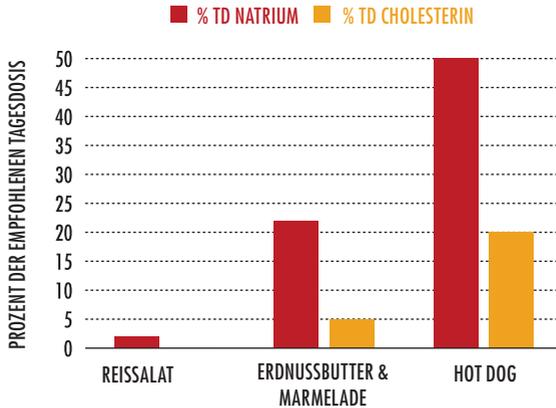
## NÄHRSTOFFVERGLEICH DER DREI MAHLZEITEN



Quelle: New Century Nutrition

© des Titels »Das offizielle Kochbuch zur China Study« (ISBN 978-3-86883-526-7)  
2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## WIE HOCH IST DER SALZ- UND CHOLESTERINGEHALT IHRER MAHLZEIT?



ter Lebensmittel in einer Mahlzeit, desto geringer die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. Sehen Sie sich dazu einmal die unterschiedlichen Nährwerte der drei verschiedenen Mahlzeiten in der vorstehenden Grafik an: Der Grad der industriellen Verarbeitung der Produkte reicht von komplett bis minimal. Die Unterschiede in der Nährwertanalyse sind ziemlich beeindruckend.

gleich weniger Zucker verwenden). Ich habe eine Liste mit Ersatzprodukten zusammengestellt. Vielleicht kennen Sie noch weitere, die sich bewährt haben. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf – seien Sie kreativ und experimentieren Sie mit neuen Gewürzen und Aromen.

#### Fleisch, Geflügel oder Fisch

Je nach Rezept und Ernährungspräferenzen können Sie Ihre bevorzugten Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Getreide oder Pilze verwenden, um Fleisch, Geflügel oder Fisch zu ersetzen. Ein weiterer Ersatz während der Übergangszeit zur veganen Vollwertkost ist Tofu, das in verschiedener Konsistenz erhältlich ist, von seidenweich (hauptsächlich für Süßspeisen) bis extra fest (für eher herzhafte Gerichte). Außerdem gibt es da auch noch Seitan, ein Weizenprodukt, das ungewürzt

## DER AUSTAUSCH: ERSATZPRODUKTE FÜR REZEPTE AUF REIN PFLANZLICHER BASIS

Vielleicht möchten Sie hin und wieder ein altes Familienrezept, das Tierprodukte enthält, veganisieren (und dabei eventuell auch

oder gewürzt angeboten wird, und Sojawürstchen, Veggieburger, Tempeh und Sojahack (ähnlich wie Rinderhack).

## Milch

Zu den Ersatzprodukten zählen Sojamilch, Reismilch, Mandelmilch, Hafermilch, Cashewmilch, Kokosmilch, Haselnussmilch und viele andere. Experimentieren Sie mit verschiedenen Sorten, um herauszufinden, welche sich am besten für ein Gericht eignen. Sojadinks sind in der Regel dickflüssiger, Reismilchprodukte dünnflüssiger.

Für Sahnesaucen oder Pudding nehme ich am liebsten Sojamilch. Sie können aber auch Reismilch, Pflanzensahne oder jedes andere Milch-Ersatzprodukt verwenden.

## Vollkornmehle

Im Handel gibt es zahlreiche Mehlprodukte aus Vollkorn, Getreideteilen (Mehlkern, Kleie, Bruchstücke) und Kombinationen aus verschiedenen Getreidesorten (Fünfkorn-, Siebenkorn- und Neunkorn-Mischungen), beispielsweise aus Weizen, Hafer, Triticale (einer Kreuzung aus Weizen und Roggen), Roggen, Gerste, Leinsamen, Dinkel, braunem Reis oder Hartweizen. Vollkornprodukte sind besser als solche, die raffinierte Mehle enthalten.

Bei einigen Menschen hängt die Wahl des Vollkornproduktes davon ab, ob sie Gluten vertragen; dieses Klebereiweiß findet man vor allem in Weizen, Gerste und Roggen. Bis zu einem gewissen Grad ist die Entscheidung, auf welches Mehl man verzichtet, um

eine Allergie zu vermeiden, versuchsabhängig – man muss es einfach ausprobieren.

## Ei-Ersatz

Es gibt zahlreiche Produkte, die Sie anstelle von Eiern verwenden können. In den meisten Fällen können Sie das nehmen, was gerade verfügbar oder leicht zu beschaffen ist, ohne Geschmack oder Konsistenz zu beeinträchtigen. Hier einige Alternativen: 1 EL geschroteter Leinsamen mit 3 EL Wasser vermischt; 1 EL Chiasamenmehl mit 3 EL Wasser vermischt; ½ zerdrückte Banane; ¼–½ Tasse Seidentofu; handelsübliche Ei-Ersatzprodukte nach Gebrauchsanweisung auf der Packung; oder ¼ Tasse Apfelmus – jede dieser Alternativen ersetzt 1 Ei. In der Zutatenliste für die Rezepte in diesem Kochbuch habe ich den Begriff »Ei-Ersatz« benutzt.

## Fette und Öle in Hauptgerichten und Salaten

Sie können Gemüsebrühe, Wasser oder Wein zum Dünsten und Braten nehmen. Oder das Essen backen, statt es zu braten. Probieren Sie Dressings ohne Öl auf der Basis von Gemüsebrühe und Wasser oder Essig.

### Unsere bevorzugten Markenprodukte

*Pfiffikus Streuwürze* kann statt Bouillon für Gemüsebrühe, zum Würzen von Suppen und in allen Gerichten verwendet werden, denen man getrocknete Kräuter oder Gewürze zufügen würde.

Ei-Ersatz: *Natura Ei-Ersatz* und *3-Pauly Ei-Ersatz*

*Taifun*: Der Seidentofu ist von hervorragender Qualität. Er ist in Naturkostläden, Biomärkten oder im Online-Handel erhältlich.

### Fette und Öle zum Backen von Kuchen, Plätzchen und süßen Brotsorten

Selbstgemachtes Pflaumenmus gehört zu den besten Ersatzprodukten. Es verändert den Geschmack des Gerichts weniger als andere Alternativen. Pürieren Sie 1 Tasse entsteinerte Pflaumen in der Küchenmaschine mit  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser. Ersetzen Sie die Öl- oder Fettmenge im Rezept durch  $\frac{1}{3}$  der Pflaumenmusmenge (z. B. 1 Tasse Öl durch  $\frac{1}{3}$  Tasse Pflaumenmus). Auch pürierte Bananen sind für einige Rezepte geeignet, aber sie binden die Flüssigkeit nicht so gut wie selbstgemachtes Pflaumenmus – und sie verändern den Geschmack.

### Süßungsmittel

Wenn Sie die Süße von raffiniertem Zucker ersetzen möchten, probieren Sie reines Fruchtkonzentrat – vor allem Apfelsaft, aber auch Ahornsirup oder Produkte aus dem vielfältigen Angebot pürierter Obstsorten, einschließlich Apfelmus, Bananen, Kompott oder Marmeladen. Trockenfrüchte wie Datteln und Rosinen eignen sich gut zum Backen. Auch Kokosraspeln können zum Süßen verwendet werden.

Es gibt zwei Arten von Süßungsmitteln: flüssige und feste. Hier einige Beispiele:

*Flüssig:* brauner Reissirup, Agavendicksaft, Ahornsirup, Melasse, Fruchtdicksäfte, flüssiges Gerstenmalz

*Fest:* Dattelzucker, Stevia, Rohrzucker, Demerara-Zucker, Vollrohrzucker, Rohrohrzucker



PFLAUMENMUS

Die Intensität der Süßungsmittel ist unterschiedlich, deshalb sollten Sie die verwendete Menge Ihrem Geschmack anpassen. Probieren Sie es vielleicht erst einmal mit etwas weniger Süßungsmittel – nachsüßen können Sie immer noch.

### Salz

Je nach Rezept können Sie Gewürze wie Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander oder Sellerie verwenden. Frische Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Salsa und jede scharfe Würzsauce kann einem Gericht auch ohne Natriumbeigabe Schärfe verleihen (bei Fertigprodukten sollten Sie einen Blick auf das Etikett werfen; manche enthalten Natrium in großer Menge). Natriumarme Sojasauce eignet sich ebenfalls zum Würzen vieler Gerichte.

## KÜCHENUTENSILIEN

Alle Köche haben bestimmte Küchenutensilien, die sie bevorzugen. Hier sind einige, die ich regelmäßig verwende.

- *Scharfes Messer und Schneidebrett*: Dieses Paar ist ein absolutes Muss in jeder veganen Küche. Jeder hat sein Lieblingsmesser und Schneidebrett. Das Fantastische an der veganen Ernährung ist, dass Sie sich keine Gedanken darüber machen müssen, welches Brett Sie zum Schneiden und Schnippeln verwenden, denn es besteht keine Gefahr, dass sich gefährliche, in Tierprodukten enthaltene Bakterien darauf befinden.
- *Gemüseschäler*: Abgesehen vom regulären Gebrauch kann man den Gemüseschäler auch dazu verwenden, Gemüse für Salate und andere Gerichte hauchdünn zu hobeln. Er ist ideal, um Gemüse zu stifteln oder einen Butternusskürbis zu schälen.
- *Schongarer*: Jeder, der sich mit diesem Küchengerät auskennt, wird mir zustimmen: Er spart Zeit! Viele Suppen und Eintopfgerichte in diesem Buch können im Schongarer gekocht werden. Bereiten Sie die Zutaten vor und geben Sie diese nach und nach in den Topf. Die Garzeit ist mühelos einstellbar, und Sie müssen nicht ständig dabei bleiben.
- *Griddleplatte*: Eine Griddleplatte ist nicht unbedingt erforderlich, aber die Fläche ist meistens wesentlich größer als bei einer Bratpfanne, sodass mehrere Pfannkuchen gleichzeitig zubereitet werden können. Griddleplatten sind in der Regel elektrisch. Sie werden hauptsächlich in der Gastronomie eingesetzt, aber es gibt sie auch als Auf-Tisch-Geräte für den Privatgebrauch. [Alternativen wäre ein Crêpes-Eisen Tischgrill und Crêpes-Maker.]
- *Küchenmaschine*: Dieses Küchengerät ist sehr vielseitig. Je nach Art der Schneidevorrichtungen oder des Zubehörs kann man damit hacken, rühren, pürieren, mixen oder Gemüse in Scheiben bzw. Würfel schneiden. Es ist äußerst praktisch. Oft lassen sich die gleichen Ergebnisse auch ohne Küchenmaschine erzielen, aber bei einigen Rezepten, beispielsweise bei hausgemachtem Hummus oder Pesto, ist sie unerlässlich.
- *Standmixer*: Auch dieses Küchengerät ist sehr nützlich, vor allem bei der Zubereitung von Smoothies oder beim Mischen flüssiger Zutaten.

## AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS ...

Die Rezepte in diesem Kochbuch sind nur der Anfang. Wenn Sie das eine oder andere ausprobieren, sollten Sie sich notieren, was sich für Sie am besten bewährt. Vielleicht möchten Sie die Rezepte abwandeln oder so übernehmen, wie sie sind. Jeder Mensch hat seine eigenen Vorlieben und es macht Spaß, zu experimentieren. Probieren Sie neue Produkte und Gewürze aus, die Sie bisher noch nie benutzt haben. Wenn Sie dabei Gewürze entdecken, die Ihnen schmecken, sollten Sie herausfinden, ob sie auch zu anderen Gerichten passen. Frische Kräuter sind ideal, und jedes Jahr bauen wir ein anderes Kraut in unserem Garten an.

Denken Sie daran, dass Kochen Spaß machen sollte. Die Zeit, die ich mit meinen Söhnen während der Arbeit an diesem Buch in der Küche verbrachte, möchte ich nicht missen. Unser Familienleben ist zeitweilig ziemlich hektisch, vor allem für Jungen im Teenageralter, die aktiv Sport treiben und an zahlreichen Schulveranstaltungen teilneh-

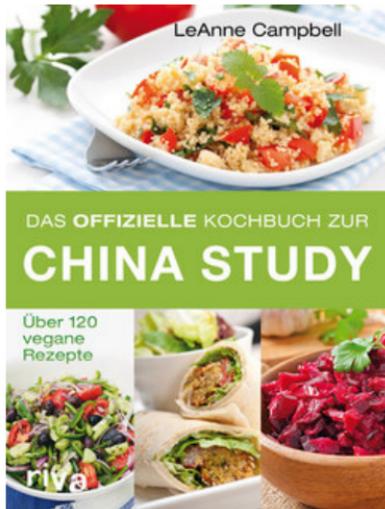
men. Manchmal fällt es schwer, uns alle zur selben Zeit am selben Ort einzufinden. Doch damals stellten wir fest, dass wir beim gemeinsamen Probekochen viele schöne Stunden in der Küche verbrachten. Wenn wir abends zu Hause sind, bereiten wir nun miteinander das Abendessen zu. Das macht allen Spaß. Wir schenken uns unsere Lieblingsgetränke ein, und dann legen wir los. Dabei hören wir unsere Lieblingsmusik oder schalten im Radio einen Nachrichtensender ein und finden immer Stoff für angeregte Diskussionen.

Laden Sie Ihre Familie ein, mit Ihnen an den Start zu gehen: Ihre Kinder, Ihre Eltern – oder beide. Weitere Bilder zu den Rezepten sowie Zubereitungstipps finden Sie auf unserer Website [www.thechinastudycookbook.com](http://www.thechinastudycookbook.com).

Viel Glück und viel Spaß!

**LEANNE CAMPBELL**





LeAnne Campbell

[Das offizielle Kochbuch zur China Study](#)

Über 120 vegane Rezepte

288 Seiten, kart.  
erschieden 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)