



Sich besser fühlen und deutlich leistungsfähiger werden mit der gesündesten Ernährung

VEGAN GESUND



Dr. med. Ernst Walter Henrich, Raphael Lüthy:

VEGAN GESUND - Das Kochbuch

Sich besser fühlen und deutlich leistungsfähiger werden mit der gesündesten Ernährung

Gebunden, 304 Seiten · Größe: 24,3 x 29 x 3,2 cm

ISBN: 978-3-00-047572-6

Preis: 29,95 € versandkostenfrei bestellen:

ProVegan-Shop.info



Der perfekte Genuss. Optisch und kulinarisch. Der Schweizer Gourmekoch Raphael Lüthy und der Arzt Dr. Ernst Walter Henrich zeigen in ihrem Kochbuch »VEGAN GESUND«, wie gesund und geschmackvoll die vegane Küche ist. Ihr Motto lautet: »Sich besser fühlen und deutlich leistungsfähiger werden mit der gesündesten Ernährung!«

Aus Sicht des Arztes und Ernährungsexperten Dr. Henrich ist die vegane Ernährung die gesündeste überhaupt. Denn ob eine Ernährung gesund ist, hängt nicht nur vom ausreichenden Gehalt aller erforderlichen Nährstoffe ab. Der besondere gesundheitliche Wert der veganen Ernährung ist im fast völligen Fehlen extrem gesundheitsschädlicher Substanzen begründet: 92 Prozent aller Giftstoffe (Dioxine, PCPs) in Nahrungsmitteln stammen aus Tierprodukten. Hormone und Proteine aus Fleisch- und Milchprodukten können bekanntlich zu ernährungsbedingten Krankheiten wie Fettleibigkeit, Herz-Kreislaufferkrankungen und Krebs führen. Natürlich kann man auch als Veganer ungesund leben, nämlich wenn man sich hauptsächlich von Fertigprodukten ernährt und zu viel Fett- und Zuckerhaltiges und leere Kohlenhydrate wie Weißmehl konsumiert. Darum werden in »VEGAN GESUND« die »7 Regeln der gesunden veganen Ernährung« vorgestellt.

Der Rezept-Teil beginnt mit dem Frühstück: Brot und Brötchen, süße und herzhaftes Brotaufstriche, verschiedene Müslis und Herzhaftes wie Rösti oder Frühstücksburger. Es folgen Vorspeisen und kleine Gerichte wie Gemüsequiche & Crêpes, anschließend werden kreative Rezepte für Suppen von »Linsen-Currysuppe mit Ananas« bis »Lauch-Ingwersuppe mit Brunnenkresse« vorgestellt. Dass Salate mehr sind als eine Zugabe, zeigen kulinarische Highlights wie »Gemüse carpaccio mit Rote Bete Würfeln« oder »Melo Mango«. Unwiderstehlich lecker & gesund sind die etwa 40 Hauptgerichte, von denen wir Ihnen einige auf den nächsten Seiten vorstellen. Zum Schluss dürfen natürlich Desserts & Drinks nicht fehlen: von Panna Cotta über Rohkost-Mohnkuchen bis »Schoko Maximum«.

Mit über 300 Seiten ist mit »VEGAN GESUND« ein Standardwerk der veganen Küche entstanden. Meisterhaft fotografierte Rezepte in Großformat und eine sehr hochwertige Aufmachung machen schon beim ersten Durchblättern Freude. Vor allem zeigt das neue Kochbuch eines: Es ist so einfach, sich selbst und den Tieren etwas Gutes zu tun!

Interview mit Dr. med Ernst W. Henrich: »Aus Liebe zu den Tieren & der eigenen Gesundheit«

Freiheit für Tiere: Was war bei Ihnen der Auslöser, alles vom Tier wegzulassen und sich rein pflanzlich zu ernähren?

Dr. Ernst W. Henrich: Der Auslöser war mein Hund Felix, der 1993 zu mir kam. Durch Felix habe ich Empathie für Tiere entwickelt. Dadurch bin ich vegan geworden und habe mich intensiv mit ernährungswissenschaftlichen Studien auseinandergesetzt und festgestellt, dass die vegane Ernährung am gesündesten für Mensch und Tier ist. Ohne Felix würde wahrscheinlich heute keine ProVegan-Stiftung und keine Vegan-Broschüre existieren. Am 25.07.2012 starb Felix mit 19 Jahren, die letzten 16 Jahre wurde er vegan ernährt.

»Mir ist es wichtig, dass die Menschen umfassend über die Vorteile einer veganen Lebensweise informiert werden«

Freiheit für Tiere: Die Liebe zu den Tieren und eine gesunde Ernährung sind ja für viele Menschen die Hauptmotivation für eine vegane Lebensweise. In Ihrem neuen Kochbuch »VEGAN GESUND« und in der eben angesprochenen Broschüre »Vegan - die gesündeste Ernährung« zeigen Sie noch weitere Gründe auf.

Dr. Ernst W. Henrich: Mir ist es wichtig, dass die Menschen umfassend über die Vorteile einer veganen Lebensweise informiert werden. Weltweit hungern etwa 1 Milliarde (1.000.000.000) Menschen. Jede Sekunde stirbt auf diesem Planeten ein Mensch an Hunger, 30 Millionen (30.000.000) Menschen im Jahr.

Täglich sterben zwischen 6.000 und 43.000 Kinder an Hunger, während ca. 40 % der weltweit gefangenen Fische, ca. 50 % der weltweiten Getreideernte und ca. 90 % der weltweiten Sojaernte an die »Nutztiere« der Fleisch- und Milchindustrie verfüttert werden! 80 % der hungernden Kinder leben in Ländern, die einen Nahrungsüberschuss produzieren, doch die Kinder bleiben hungrig und verhungern, weil der Getreideüberschuss an Tiere verfüttert bzw. exportiert wird.

Die »Nutztierindustrie« und ihre Produktion von Fleisch und Milch ist durch den Ausstoß von Treibhausgasen wie Methan und CO² noch vor dem gesamten globalen Verkehr (PKW, LKW, Schiffe, Flugzeuge) und der gesamten Industrie der Hauptverursacher der globalen Erwärmung und damit der Klimakatastrophe.

>>>



Dr. med Ernst Walter Henrich studierte Medizin in Köln und promovierte 1986 an der medizinischen Fakultät zum Dr. med. Nach naturheilkundlicher Fortbildung erhielt er 1988 durch die Ärztekammer die Erlaubnis zum Führen der Zusatzbezeichnung »Naturheilverfahren«. Er spezialisierte sich auf Gebiete der Gesundheitsvorsorge, vor allem gesunde Ernährung und Hautpflege. Diese Spezialgebiete lehrt er seit vielen Jahren auf Fortbildungsseminaren. Dr. Henrich lebt seit vielen Jahren vegan. Auch seine Hunde Bruno und Trufa ernährt er rein pflanzlich.

Dr. Ernst Henrich setzt sich seit vielen Jahren für die Rechte der Tiere ein und klärt gemeinsam mit Tierrechtsorganisationen über das verschwiegene Tierleid auf. Um umfassend über die Vorteile der veganen Lebensweise zu informieren, gründete er die Stiftung »ProVegan«. Die Broschüre »Vegan - die gesündeste Ernährung« wird in Millionen-Auflage kostenlos verteilt.



Schon 2006 stellte die UNO-Organisation FAO (*UN Food and Agriculture Organization*) in einer Studie fest, dass die »Nutztierhaltung« weltweit für 18 Prozent aller Treibhausgase verantwortlich ist, also mehr Treibhausgase als der weltweite Verkehr mit Autos, Eisenbahnen, Schiffen und Flugzeugen insgesamt erzeugt.

Aus persönlichen Gesprächen mit Angestellten von UNO-Organisationen ist mir bekannt, dass schon wegen dieser Studie erheblicher Druck von Regierungen und Tierindustrie-Lobbyisten auf die FAO ausgeübt wurde. Wahrscheinlich wurden deshalb in dieser Studie der FAO nicht alle Faktoren einbezogen, die zu einem weit höheren Beitrag der »Nutztierhaltung« zur Klimaerwärmung führen.

Denn 2009 stellte das renommierte WorldWatch Institute in einer Studie fest, dass die von der UN bzw. FAO vorgelegten Zahlen viel zu niedrig sind, weil viele Faktoren und Auswirkungen der »Nutztierhaltung« in der FAO-Studie gar nicht berücksichtigt wurden. Demnach ist der Konsum von Fleisch, Milch, Fisch und Eiern für mindestens 51 % der weltweiten von Menschen ausgelösten Treibhausgasemissionen verantwortlich!

Wie können wir unter diesen Bedingungen noch Tierprodukte konsumieren?

»Die Vegan-Broschüre hat mittlerweile eine Auflage von etwa 1,5 Millionen erreicht«

Freiheit für Tiere: Um die vielen Vorteile der veganen Lebensweise bekannter zu machen, haben Sie die »ProVegan«-Stiftung ins Leben gerufen. Wie sind die Reaktionen und Erfolge?

Dr. Ernst W. Henrich: Die ProVegan-Stiftung hat die Aufgabe, zu informieren. Dazu dient in erster Linie die Vegan-Broschüre und die ProVegan Website. Die Vegan-Broschüre hat mittlerweile eine Auflage von etwa 1,5 Millionen erreicht.

Neben der Information ist aber auch der Tierschutz in der Praxis wichtig. Für einen Tierrettungshof habe ich ein 300.000 Quadratmeter großes Grundstück in Spanien gekauft. Persönlich habe ich zwei Schäferhunde aus dem Tierschutz in Spanien bei mir aufgenommen. Es sind wunderbare Hunde, die ich selbstverständlich vegan füttere. Sie bereiten mir große Freude.

Freiheit für Tiere: Welches sind Ihre Lieblingsgerichte? Welche Rezepte bereiten Sie selbst am liebsten zu?

Dr. Ernst W. Henrich: Meine Lieblingsgerichte aus unserem neuen Kochbuch sind zum einen die Spinat-Pizza und zum anderen der Rohkost-Mohnkuchen. Ein wirklicher Hochgenuss, auf den ich nur schwer verzichten könnte.



Mit dem neuen Buch »VEGAN GESUND« vermittelt Dr. med Ernst Walter Henrich gemeinsam mit Gourmetkoch Raphael Lüthy (Küchenchef im veganen Hotel Swiss in Kreuzlingen) einen Einstieg in die vegane Küche.

»Kein Nahrungsmittel ist ungesünder als Milch und Milchprodukte«

Freiheit für Tiere: Was möchten Sie den Leserinnen und Lesern von »Freiheit für Tiere« noch sagen?

Dr. Ernst W. Henrich: Als wichtigstes Ergebnis aus den ernährungswissenschaftlichen Studien habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass kein Nahrungsmittel ungesünder ist als Milch und Milchprodukte. Alle Tierprodukte sind das Ergebnis von Ausbeutung, Tierquälerei und Tod. Aber Milch und Milchprodukte nehmen noch einmal eine Sonderstellung wegen ihrer extremen Grausamkeit gegenüber Kuhmutter und Kalb ein. Bitte informieren Sie sich über die barbarischen Grausamkeiten, die untrennbar mit dem Konsum von Milch und Milchprodukten verbunden sind.

Werden Sie vegan. Es ist ganz einfach. Sie ändern lediglich Gewohnheiten. Es ist die wirksamste Methode, um auf friedfertige Weise den wichtigsten Beitrag für Klima, Umwelt, Tiere, Menschen und die eigene Gesundheit zu leisten.

Das Gespräch mit Dr. Ernst W. Henrich führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«



Informations-Broschüre

Dr. med Ernst W. Henrich:
Vegan - die gesündeste Ernährung
und ihre Auswirkungen auf Klima- und
Umweltschutz, Tier- und Menschenrechte
kostenlos bestellen (auch größere Anzahl):
provegan.info/de/broschueren-kostenlos-anfordern/

Weitere Informationen:

ProVegan Stiftung
Alle Informationen zur veganen Ernährung
Internet: www.provegan.info · www.facebook.com/ProVegan
Veganes Hotel Swiss
Hauptstraße 72 · CH-8280 Kreuzlingen
www.hotelswiss.info



Zuckerschoten mit Basilikum-Kartoffelpüree

ZUTATEN (für 4 Personen)

Kartoffelpüree

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
200 ml Sojamilch
Muskatnuss
Salz & Pfeffer
1 Bd Basilikum

Zuckerschoten

1 Zwiebel
300 g Zuckerschoten
2 Rispentomatenzweige
100 ml Gemüsefond
Salz & Pfeffer

Rotweinfond

100 ml Gemüsefond
100 ml Rotwein (vegan)
1 TL Maisstärke
100 ml Balsamico
1 EL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

Kartoffelpüree

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
In Salzwasser gar kochen, das Wasser abgießen und ein bisschen ausdampfen lassen.
Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zu einem Brei stampfen. Sojamilch mit Muskatnuss, Salz & Pfeffer aufkochen. Die Flüssigkeit in die Kartoffelmasse einrühren.
Kurz vor dem Servieren das Basilikum zupfen, hacken und unterheben.

Zuckerschoten

Den Backofen auf 180° Grad vorheizen.
Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne andünsten, Zuckerschoten säubern, begeben und mitdünsten.
Tomaten säubern, hinzugeben und mit Gemüsefond ablöschen.
Das Ganze im Backofen bei 180° Grad garen, bis die Tomaten aufplatzen.
Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Rotweinfond

Gemüsefond mit dem Rotwein zum Kochen bringen. Maisstärke mit Balsamico anrühren, den Agavendicksaft hinzufügen und mit dem Schneebesen in den heißen Rotweinfond einrühren.
Die Zuckerschoten auf dem Kartoffelpüree anrichten und mit dem Rotweinfond beträufeln.



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: tierfreundliche Rezepte



Gebratener Brokkoli mit Kräuterseitlingen

Für alle Genießer: Die köstlichen Kräuterseitlinge sind praktisch fettfrei und haben stattdessen ordentlich Vitamin B3 und B5 im Gepäck. Darüber hinaus sind sie sehr bekömmlich. Der Ballaststoffanteil ist grandios und überhaupt - geschmackvoller als in unserem Rezept können Pilze nicht zubereitet werden.

ZUTATEN (für 4 Personen)

Brokkoli

2 Brokkoli
8 Kräuterseitlinge
(alternativ Austernpilze)
1 Zwiebel
100 ml Weißwein (vegan)
50 ml Sojasauce
500 ml Gemüsefond
Salz & Pfeffer

Garnitur

2 glattblättrige Petersilienstängel

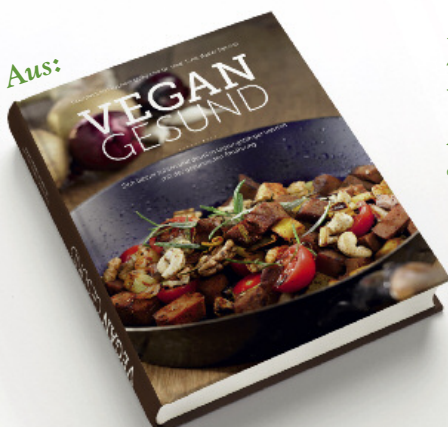
ZUBEREITUNG

Brokkoli

Brokkoli säubern und in Röschen schneiden.
Kräuterseitlinge säubern, halbieren und in lange Streifen schneiden.
Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne andünsten.
Brokkoli und Kräuterseitlinge zugeben. Mit Weißwein ablöschen, Sojasauce und Gemüsefond begeben.
5 Minuten köcheln lassen.
Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Garnitur

Petersilie waschen, zupfen und hacken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.
Mit Vollkornreis oder Pasta servieren.



*Bei der Zubereitung von Brokkoli kann auch der größte Teil der Stiele mitverwendet werden. Mit viel Biss schmeckt er frischer und behält mehr Vitamine und Nährstoffe.
Anstelle von Brokkoli kann auch - bei entsprechender Saison - Romanesco verwendet werden.*



Crêpes à trois

Die superdünnen Pfannkuchen werden im Original auf einer Crêpière (gusseiserne Platte) gebacken. Wir gehen davon aus, dass unsere Crêpes (mit ein wenig Übung) auch in Ihrer Pfanne eine gute Figur machen.

ZUTATEN (für 3 Crêpes ·
gesamt für 4 Personen)

Crêpes

150 g Vollkornmehl
1 TL Backpulver
300 ml Sojamilch
Petersilienstängel
Kurkuma, Salz & Pfeffer

Spargelfüllung (für 1 Crêpe)

6 Grüne Spargel
Salz & Pfeffer

Zucchinifüllung (für 1 Crêpe)

½ Zucchini
400 ml Gemüsefond
Curry, Salz & Pfeffer

Paprikafüllung (für 1 Crêpe)

1 kleine Zwiebel
1 rote Paprikaschote
¼ Knollensellerie
100 ml Gemüsefond
2 Korianderstängel
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Crêpes

Vollkornmehl mit Backpulver mischen und mit Sojamilch, einer Messerspitze Kurkuma, Salz & Pfeffer den Teig anrühren. Petersilie waschen, zupfen, fein hacken und dem Teig zufügen.

In einer beschichteten Pfanne Crêpes beidseitig braten. Wenden funktioniert am besten mit einem Pfannenwender. Wer routinierter ist, kann die Crêpes durch die Luft fliegen lassen. Ist nach ein paar Fehlversuchen einfacher als es aussieht.

Spargelfüllung (für 1 Crêpe)

Den Spargel säubern und in Salzwasser 4 bis 6 Minuten blanchieren. Sofort in Eiswasser abschrecken, sodass der Spargel die Farbe behält. Abtrocknen und mit Salz & Pfeffer würzen. Grüner Spargel schmeckt auch kalt sehr gut, kann aber auch problemlos warm in den Crêpes serviert werden.

Zucchinifüllung (für 1 Crêpe)

Zucchini waschen und längs in feine Scheiben und diese anschließend in feine Streifen schneiden. Gemüsefond und Curry aufkochen, die Zucchini darin kurz blanchieren und den Gemüsefond abgießen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Paprikafüllung (für 1 Crêpe)

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote entkernen und in feine Streifen schneiden. Knollensellerie schälen, zuerst in Scheiben und aus diesen dann feine Streifen schneiden. Zwiebel in einer beschichteten Pfanne anschwitzen. Knollensellerie und Paprikaschote mit andünsten. Mit Gemüsefond ablöschen und einreduzieren lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Koriander zupfen, hacken und begeben. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Füllungen auf die Crêpes legen, einrollen und in 4 Stücke schneiden.

Aus:

