Vegane Glücksküche

In der letzten Ausgabe von »*Freiheit für Tiere*« stellten wir Ihnen »Schnelle vegane Küche« von Daniela Friedl vor. Soeben ist ihr neuestes Buch »Vegane Glücksküche« erschienen, in Co-Produktion mit der veganen Rohköstlerin Miriam Emme. Es erwarten Sie über 100 gekochte und rohköstliche Leckereien, allesamt vegan, soja- und glutenfrei.

»Der Mensch ist, was er isst«. Durch eine gesunde pflanzliche Ernährung können wir nicht nur unserem Körper Gutes tun, sondern auch unserer Seele. Denn pflanzliche Nahrung ist eine friedliche Nahrung, für die kein Tier leiden oder sterben musste. Doch wussten Sie, dass bestimmte pflanzliche Lebensmittel unsere Stimmung positiv beeinflussen können? So enthalten Cashewkerne und Kakao viel Tryptophan, das wir brauchen, um das Glückshormon Serotonin zu bilden. Und die rein pflanzlichen ungesättigten Fettsäuren sind gut für Gehirn und Nerven. Übrigens wirken auch die Farben leuchtender Früchte positiv auf unsere Stimmung!

Essen Sie sich glücklich!

In »Vegane Glücksküche« gibt's Smoothies fürs Wohbefinden: von »Spinat-Löwe« über Mango-Hanf-Drink bis zum cremigen Mandelmilchshake *(Rezept siehe Seite 55)*.

Löffelweise Glück versprechen die Suppen: Wie wär's mit einem frischen Erbsen-Minzsüppchen, einer Zitronengras-Kokossuppe oder Karotten-Ingwer-Suppe? Knackfrisches Hochgefühl liefern die Salate, ob Kichererbsen-Zitronen-Salat oder süßer Ruccola-Tomaten-Salat mit Datteln. Die Rezepte für Brot und Gebäck sind glutenfrei und damit auch für Allergiker geeignet: zum Beispiel Sonnenblumenbrot mit Amaranth, Sesam-Leinsam-Knäcke oder Rohkostbrot Paprika-Tomate.

Hervorzuheben sind die leckeren Aufstriche, allesamt cremige Seelenstreichler: Ob sonnengelber Linsenaufstrich - Linsen sind wie alle Hülsenfrüchte echte Powerpakete -, Cashewkäse mit viel Magnesium und glücklich machendem Trytophan oder pikanter Mandelstreichkäse mit seinem reichen Nähr- und Vitalstoffspektrum, darunter Kalzium und B-Vitamine *(Rezepte s. Seite 56)*. Da die Aufstriche nicht erhitzt werden, bleiben alle Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe erhalten.

Herzhafte Gaumenfreuden versprechen die Hauptgerichte: Wie wär's mit Amaranth-Ayurveda-Pfannkuchen, Wedges mit Bohnen-Aioli oder Kartoffel-Taler mit Sauerkraut?

Nicht fehlen darf der süße Schlüssel zum Glück: Ob schokoladige Kokos-Erdbeeren, gefrorene Pflaumen-Zimt-Törtchen oder rohe Bananencrêpes mit Früchten der Saison - diese Naschereien sind nicht nur köstlich süß, sondern auch noch super gesund!

Die Autorinnen

Daniela Friedl ist Sportjournalistin. Sie wurde bereits mit 8 Jahren Vegetarierin und entschied sich Anfang 2009 aus ethischen Gründen für eine vegane Lebensweise: »Ich möchte nicht, dass ein Tier für mich leidet, stirbt oder in Gefangenschaft lebt.«

Miriam Emme ist Grafik-Designerin. 2006 erkrankte sie an unerklärlichen Muskelentzündungen und einer Unterfunktion der Schilddrüse. Nach langer Suche nach Heilung wurde sie 2009 über Nacht zur veganen Rohköstlerin und besiegte sämtliche Krankheiten.

Das Buch

Unsere tägliche Mahlzeit ist so viel mehr als reine Nahrungsaufnahme. Die Tatsache, dass gewisse Lebensmittel sowohl die Stimmung heben, als auch unsere Belastbarkeit stärken können, ist nicht erst seit gestern bekannt. So manche Lieblingsspeise dient uns sogar als wahrer Seelentröster, legt sich wie Balsam auf unser Gemüt und lässt Stress und Ärger vergessen.

Nutzen Sie diese Kraft und lassen Sie sich entführen in die Welt der bunten, frischen und duftenden Gaumenfreuden.

Daniela Friedl & Miriam Emme: Vegane Glücksküche
Soja- & glutenfrei

Format: 17 x 22 cm
Flexocover, 256 Seiten
durchgehend vierfarbig,
reich bebildert
Freya-Verlag, 2014
ISBN: 978-3990251539
Preis: 19,90 Euro

Foto: © Daniela Friedl und Miriam Emme · Aus: Vegane Glücksküche

Wellness im Glas: Cremiger Mandel-Milchshake

Aus:

ZUTATEN

- 750 ml Wasser
- 5 EL Mandelmus
- 2 Msp Vanillemark
- 3 reife Bananen (geschält)
- Süße nach Belieben, z.B. Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und so lange mixen, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.

TIPP: Bereiten Sie sich den Drink an heißen Sommertagen zu, geben Sie eine ordentliche Ladung Eiswürfel und einen wunderschönen Strohhalm dazu - und ab auf den Liegestuhl.
Verwöhnfeeling pur!

Mal was anderes aufs Brot

Cashewkäse

ZUTATEN

- 150 g Cashewnüsse
- ca. 100 ml Wasser
- 2 getrocknete Tomaten
- ¼ TL Chiliflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 3 Prisen Salz
- 1-2 EL Hefeflocken

ZUBEREITUNG

1. Die Nüsse über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abschütten und abtropfen lassen.
2. Die Nüsse mit dem Wasser (vorsichtig nach und nach dazugeben) im Mixer zu einer Creme verarbeiten.
3. Die restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals gut mixen.

TIPP: Der Käse hält sich im Kühlschrank ein bis drei Tage.
Nusskäse ist eine wunderbare Alternative zu Milchkäse und ganz einfach selbst gemacht.

Mandel-Streichkäse

ZUTATEN

- ca. 150 g gemahlene Mandeln
- 4 Cherrytomaten
- ½ TL Salz
- 2 große in Knoblauchöl eingelegte Oliven
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Prise Chili
- ca. 100 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Wasser mit Tomaten, Salz, Oliven, Öl (1 EL von den eingelegten Oliven) und der Knoblauchzehe im Mixer zerkleinern.
2. 80 - 100 g des Mandelmehls dazugeben und weitermixen, sodass eine cremige Masse entsteht.
3. In einer Schüssel mit den restlichen Mandeln verrühren und kaltstellen.
4. Hält sich im Kühlschrank zwei bis drei Tage.

TIPP: Schmeckt einfach köstlich als Gurkensandwich.

Fotos: © Daniela Friedl und Miriam Emme · Aus: Vegane Glücksküche

Aus:
Vegane Glücksküche
SOJA- & GLUTENFREI

Bulu - Ein kleiner Hund, der Leben rettet

Bulu ist die wahre Geschichte eines Hundes und ein ergreifender Bericht, der deutlich macht, dass Tiere über viel mehr Mitgefühl und Intelligenz verfügen, als wir gemeinhin annehmen.

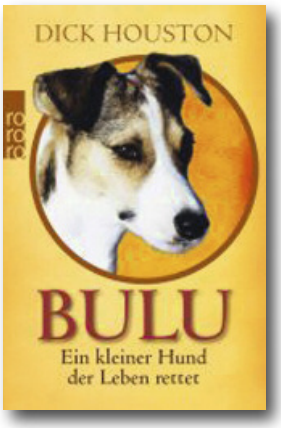
Bulu kommt als Welpe auf die Farm von Anna und Steve, die aus England nach Sambia gezogen sind. Während Bulu im afrikanischen Busch aufwächst, entdeckt er seine Berufung als Beschützer von verwaisten Tierbabys. Unerschrocken verteidigt er sie gegen Giftschlangen oder Krokodile...

Autor Dick Houston ist Mitbegründer von »*Elefence International*«, einer gemeinnützigen Organisation zum Schutz von Elefanten in Sambia. ***www.elefence.org***

Mehr über Bulu: www.buluafricanwonderdog.com

Dick Houston: Bulu
Ein kleiner Hund, der Leben rettet
Taschenbuch, 272 Seiten
Rowohlt-Verlag
ISBN: 978-3-499-63033-0
€ (D) 9,99/ € (AT) 10,30/ sFr 14,90
erscheint am 1. September 2014

»Jeder Hundefreund, jeder Afrikaliebhaber wird dieses Buch nicht mehr aus der Hand legen wollen.«
(Presse Anzeiger)



Anzeige

Wir, das Vogelschutz-Komitee e.V., helfen Wildvögeln in Not – lokal, bundesweit und international.
So engagieren wir uns zum Beispiel:

- für den Erhalt und die Neuanlage von Nistplätzen wie Eisvogel-Brutwänden und Weißstorchhorsten.
- gegen Tiermissbrauch wie Wildvogelhaltung und illegalen Handel.
- mit Aktionen gegen grausamen Mord an unseren Zugvögeln in Südeuropa.
- für den Schutz letzter Vogeloasen in Deutschland, Spanien, Frankreich und Polen durch Landerwerb.
- für hilfsbedürftige Wildvögel.

Helfen Sie mit!
...damit auch unsere Kinder und Enkel Vögel in freier Natur erleben können.

Ihr lokaler Ansprechpartner in Nordrhein-Westfalen:
Vogelschutz-Komitee e.V.
Gemener Str. 48 · 46286 Dorsten · Tel.: 0 28 66 / 18 78 46
Fax: 0 28 66 / 18 78 53 · vogelschutz.komitee.nrw@t-online.de

Überregional für Sie da:
Vogelschutz-Komitee e.V.
Weender Landstr. 72 · D-37075 Göttingen
Postfach 3741 · D-37027 Göttingen · info@vogelschutz-komitee.de
www.vogelschutz-komitee.de

Spendenkonto: 46303590 · Sparkasse Göttingen · BLZ: 260 500 01
IBAN: DE12260500010046303590 · BIC: NOLADE21GOE

Buch-Tipps

RAW!

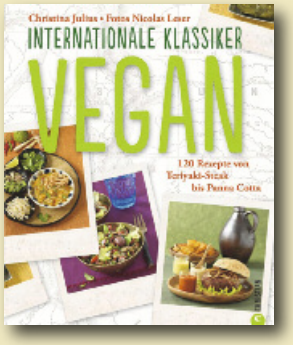
100 % Pflanze, 100 % happy: 111 vegane Rohkost-Rezepte für Genießer. Von schnellen unkomplizierten Gerichten bis zu Gormet-Rohkost. Superschön fotographiert!

Kirstin Knufmann: RAW! Meine raffinierte Rohkostküche
Flexi-Cover, 190 Seiten
Christian Verlag, 2014
ISBN 978-3862445912
Preis: 24,99 Euro

Internationale Klassiker VEGAN

Kulinarische Ausflüge von Südostasien bis Skandinavien und rund um das Mittelmeer: Frische Ideen und klassische Genüsse der veganen Küche. 120 Rezepte, großteils ohne Gluten oder Soja.

Christina Julius, Nicolas Leser: VEGAN. Internationale Klassiker
gebunden, 220 Seiten
Christian Verlag, 2014
ISBN 978-3-86244-592-9
Preis: 24,99 Euro



LESERBRIEFE

Schutz der Bienen durch Nisthilfen und Aufklärung

Als langjähriger Leser Ihrer Zeitschrift bin ich natürlich sehr am Erhalt der Natur und am Tierschutz interessiert. Momentan engagiere ich mich besonders für den Schutz von Bienen - ob nun »domestizierte« oder die wilden Arten. Sie hatten in einer Ihrer letzten Ausgaben einen sehr interessanten Artikel hierüber veröffentlicht.

Im letzten Jahr entwarf ich eine »Wildbienen-Kapelle« und stieß bei unserem Ortsbürgermeister auf offene Ohren. Seit Ende 2013 hat sie einen schönen Platz im Gemeindepark gefunden. Die angebrachte Infotafel soll Passanten für den Schutz der Bienen sensibilisieren.

Zugleich betreibe ich Öffentlichkeitsarbeit. So erschien vor kurzem mein erster »Öko-Krimi« unter dem Titel »Todes-Mais«, der sich im Speziellen mit Bienen und Genmais beschäftigt. Eine ganze Krimireihe wird folgen, wobei ich insbesondere die Massentierhaltung in den Mittelpunkt rücken werde.

Ziel ist es, möglichst viele Menschen für den Schutz der Natur zu motivieren, und sie zum Respekt vor dem Leben aufzurufen. - Auch mit Hilfe der Unterhaltungsliteratur. Denn die Macht geht schließlich vom Bürger und Verbraucher aus. Wir haben es in der Hand, ob wir die Welt zur Zerstörung den materialistisch geprägten Egoisten überlassen, oder ob wir uns zur Wehr setzen.

Torsten Jäger, Bodenheim

Aktiver Bienenschutz im Bodenheimer Dollespark

Buchtipp: Öko-Krimi »Todes-Mais«

Dr. Görens, ein Mitarbeiter der Mainzer Firma Genologisch AG, die mit genmanipuliertem Mais experimentiert, wird tot neben einem Maisfeld bei Bodenheim gefunden. Schnell ist die Rede von Killerbienen und Umweltaktivisten, die vor nichts zurückschrecken.
Doch muss erst ein zweiter Mensch sterben, bevor Kommissar Kelchbrunner und seine Kollegin Juvanic erkennen, worum es bei diesem Fall wirklich geht?

Torsten Jäger entwirft mit viel Hintergrundwissen ein Szenario, wie es in einigen Jahren Wirklichkeit sein könnte.

Torsten Jäger: Todes-Mais
Taschenbuch, 188 S.
Leinpfad Verlag, 2014
ISBN 978-3942291583
Preis: 9,90 Euro

Anzeige

Urlaub, wo Preis und Leistung stimmen!

Vogelschutz-Gebiet Oberes Rhinluch
jederzeit
Erlebnis für Natur- und Vogelfreunde:
brütende Störche, rastende Kraniche u.v.m.

VOGELSCHUTZ KOMITEE e.V.

Wir fördern den Vogelschutz im Teichland Linum und Rhinluch

Landpension Adebar
Im Storchendorf Linum, 16833 Fehrbellin-Linum, Nauener Str. 25
www.landpension-adebar.de • ferien@landpension-adebar.de • Tel: 03 39 22 - 902 87

Kooperationspartner des Vogelschutz-Komitee e. V. (BBG)
16833 Fehrbellin-Linum, Nauener Str. 25 A
www.vogelschutz-komitee.de • info@vogelschutz-komitee.de • Tel: 03 39 22 - 906 31