



Jetzt auf Deutsch erschienen:
Bestseller von Alicia Silverstone

Meine Rezepte für eine bessere Welt

Kannst du etwas Wundervolles für dich selbst tun, das gleichzeitig großartige Vorteile für alle anderen hat? Alicia Silverstone, Hollywood-Schauspielerin, Tier- und Umweltschützerin, ist überzeugt: Ja, das geht! »Wenn du die Entscheidung triffst, auf Fleisch und Milchprodukte zu verzichten und eine pflanzliche Ernährung vorziehst, machst du nicht nur deinem Körper das Geschenk guter Gesundheit, sondern trägst auch konkret dazu bei, Umweltverschmutzung zu reduzieren und die Ressourcen unseres Planeten zu schützen.«

Ihr Bestseller »The Kind Diet« ist jetzt unter dem Titel »Meine Rezepte für eine bessere Welt« auf Deutsch erschienen.

In »Meine Rezepte für eine bessere Welt« erzählt Alicia Silverstone, wie sie von einer Fleischesserin zur Veganerin wurde: Als sie 18 Jahre war, kam »Clueless - Was sonst!« in die Kinos. Tierschutzgruppen wurden auf die tierliebe Schauspielerin aufmerksam, und Alicia beteiligte sich an Kampagnen gegen Tierversuche, Pelz und für die Rettung von Tieren. An einem Tag nahm



Bild: Victoria Pearson / Arkana Verlag

sie elf Hunde, die zur Tötung bestimmt waren, mit nach Hause. Und da erkannte sie: Wie konnte sie so viel Energie aufbringen, um eine Gruppe von Tieren zu retten - und sich dann umdrehen und andere essen? »In meinem Denken entdeckte ich eine fundamentale Heuchelei. Waren sie nicht alle lebende Wesen? Warum kaufen wir für ein paar von ihnen niedliche Hundebettchen, während wir andere schlachten?« Und sie kam zu dem Schluss: Wenn sie wirklich die Tierquälerei beenden wollte, musste sie sie völlig boykottieren. An diesem Tag traf sie die Entscheidung: »Ich werde Veganerin. Für immer.«

Und so ist Alicias Bestseller »Meine Rezepte für eine bessere Welt« viel mehr als ein Kochbuch: Es liefert wissenswerte Hintergrundinformationen zu Ernährungsfragen, wie mit einer rein pflanzlichen Ernährung alle Nährstoffe von Eiweiß bis Calcium abgedeckt werden. Das Buch zeigt auch die positiven Folgen einer rein pflanzlichen Ernährung auf: für die Tiere, die Natur und unsere Umwelt. Denn die industrielle Massentierhaltung ist nicht nur grausame Tierquälerei, sondern richtet auch Zerstörung im großen Stil auf unserem Planeten an: Klimawandel, Rohstoff-Verschwendung, Wasserverschmutzung, Zerstörung des Regenwaldes, Luftverschmutzung, Artensterben...

Mit ihren 120 Rezepten zeigt Alicia, wie überraschend vielfältig, ausgewogen und lecker moderne vegane Ernährung sein kann: Kein Fleisch und keine Milchprodukte, dafür jede Menge Gemüse und Obst, hochwertiges Getreide, Bohnen, Linsen und Tofu - Süßigkeiten und Desserts inklusive: »Du wirst *nicht* das Gefühl haben, dass dir etwas fehlt! Probiere einige Rezepte aus und entdecke großartige gesunde Restaurants - du wirst begeistert sein, wie köstlich dieses Essen ist. Ich bin nicht vegetarisch aufgewachsen - als Kind war mein Lieblingsessen Schweinekotelett - doch ich habe mich verändert. Es war nicht nur möglich, es war die beste Sache, die ich je gemacht habe.« Die von Alicia Silverstone vorgestellten Gerichte eröffnen ganz neue Geschmacks- und Genusswelten, in denen man sich rundum wohlfühlen kann - weil es hinterher nichts zu bereuen gibt: »Du wirst ganz mühelos Gewicht verlieren, deine Haut wird absolut leuchten, du wirst massenhaft Energie haben und du wirst sensitiver werden für die wichtigen Dinge im Leben - wie Liebe, Natur und dein tiefstes, wahres Selbst.«

Kein geringerer als Musiklegende Sir Paul McCartney schrieb das Vorwort zu Alicias Buch: »Nachdem ich jetzt viele Jahre als Vegetarier gelebt habe, freue ich mich immer, wenn jemand die gute Botschaft dieser Ernährungsweise verbreitet«, so der Ex-Beatle. »Ursprünglich bin ich Vegetarier geworden, als meine Frau Linda und ich einmal eine Lammkeule aßen und zur gleichen Zeit einer Gruppe ganz entzückenden Lämmern zuschauten, die auf der Wiese herumtollten. Wir stellten die Verbindung her, und deshalb war Mitgefühl unser primäres Motiv. Im Lauf der Jahre haben wir so manches über den gesundheitlichen Nutzen der vegetarischen Kost gelernt und in letzter Zeit auch von den extremen Gefahren gehört, die die Tierhaltung für die Umwelt mit sich bringt.« Und zum Schluss schreibt er: »Ich glaube, dass aus diesen und anderen triftigen Gründen mehr und mehr Menschen danach Ausschau halten, wie sie ihre Ernährung und ihren Lebensstil ändern können, und ich bin davon überzeugt, dass Alicias Buch ihnen und uns allen dabei eine große Hilfe sein wird.«

Alicias Erzählstil ist immer locker-flockig, gut gelaunt und motivierend - und ohne erhobenen Zeigefinger. Sie weiß, dass die Änderung von lebenslangen Gewohnheiten ein Prozess ist und dass jeder seinen individuellen Weg finden muss. Deshalb stellt sie Rezepte vor, die für jeden etwas bereithalten: für denjenigen, der einmal mit der veganen Küche »flirten«, mal hineinschnuppern, will, bis zum konsequenten Veganer, der nicht nur auf die rein pflanzliche, sondern auch auf die saisonale und regionale Ernährung Wert legt. Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten von einigen ihrer Rezepte inspirieren! >>>

Informationen:

Die englische Originalausgabe von »Meine Rezepte für eine bessere Welt« mit dem Titel »The Kind Diet« wurde in »Freiheit für Tiere« 4/2010 ausführlich vorgestellt und ist unter www.freiheit-fuer-tiere.de in der Rubrik »Ausgaben des Magazins« nachzulesen.

Alicia Silverstone hat die Website www.thekindlife.com ins Leben gerufen, auf der sie regelmäßig Blogs rund um die Themen Ernährung, Gesundheit und Eco-Fashion veröffentlicht.



Informationen zum Buch

Alicia Silverstone ist eine US-amerikanische Filmschauspielerin (»Clueless«, »Batman und Robin«, »Verlorene Liebesmüh«). Seit über einem Jahrzehnt ist sie intensiv damit beschäftigt, ihr Leben ethisch und ökologisch so verträglich und zugleich so gesund wie möglich zu gestalten. Seit mehreren Jahren setzt sie sich bei PeTA-Kampagnen für Tierrechte und vegane Ernährung ein. In »Meine Rezepte für eine bessere Welt« (»The Kind Diet«) verrät sie ihre Lieblingsrezepte und erklärt, wie wir mit einer veganen Ernährung uns selbst und der Umwelt den größten Gefallen tun. Alicia lebt in Los Angeles, zusammen mit ihrem Mann Christopher und vier geretteten Hunden.

Das kultige Kochbuch ist farbenfroh bebildert, frisch und charmant präsentiert. 120 vielseitige, schmackhafte und ungewöhnliche Rezeptideen machen Lust auf eine gesunde und nachhaltige Ernährung.

Alicia Silverstone: Meine Rezepte für eine bessere Welt - Bewusst genießen, schlank bleiben und die Erde retten

Mit einem Vorwort von Paul McCartney

Gebundene Ausgabe, 352 Seiten, 200 Abbildungen

Verlag: Goldmann Arkana (seit 25. April 2011)

ISBN-10: 3442338875 · ISBN-13: 978-3442338870

Preis: 19,99 Euro



Kohlblätter mit Pinienkernen und Rosinen

Abgesehen davon, dass dieses Gericht unglaublich lecker schmeckt, ist es auch eine raffinierte Art, die Leute mit diesem herrlichen Gemüse vertraut zu machen. Superheroes, die es regelmäßig wollen, sollten den Balsamicoessig durch Shoyu und die Pinien- durch Kürbiskerne ersetzen.

Aus:



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN

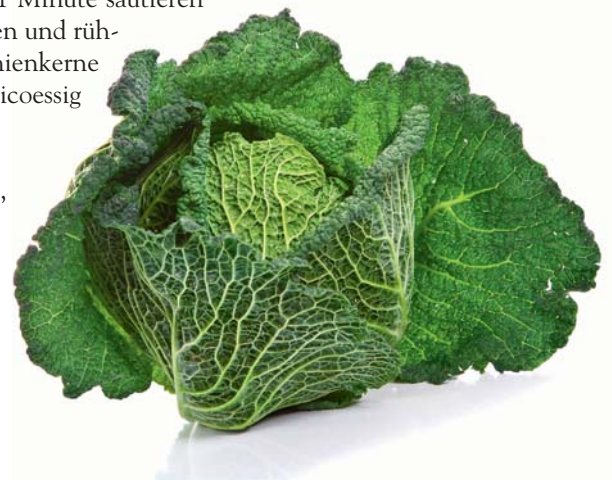
- | | |
|--|---------------------|
| 1 Blattkohl | 2 EL Olivenöl |
| 2 EL Pinienkerne | 3 EL Rosinen |
| 3 Knoblauchzehen, geschält und gehackt | 2 EL Balsamicoessig |

Mit einem scharfen Messer die Mittelrippe und den Stängel von jedem Kohlblatt entfernen. Die Blätter in einem Becken in kaltem Wasser waschen und sie in ein Sieb legen, um das Wasser ein bisschen ablaufen zu lassen (etwas Wasser sollte auf den Blättern bleiben).

Die Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer trockenen Bratpfanne etwa 5 Minuten rösten oder so lange, bis sie golden werden. Die Pfanne oft schütteln, damit die Pinienkerne nicht anbrennen. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Knoblauch und Öl in eine große Bratpfanne geben und bei mittlerer Hitze 1 Minute sautieren oder so lange, bis es nach Knoblauch riecht. Die feuchten Kohlblätter dazugeben und rühren, dann die Pfanne zudecken und 2 Minuten weiter kochen. Rosinen und Pinienkerne dazugeben und rühren. Zudecken und noch weitere 2 Minuten kochen. Balsamicoessig einrühren, zudecken und noch 1- 2 Minuten kochen lassen.

Hinweis: Kohlstängel sind voller Mineralstoffe. Wenn du sie verwenden willst, dann hack sie in 2 cm große Stücke, und koch sie ein paar Minuten, bevor du die Kohlblätter dazugibst





Schwarze Sojabohnen & Kabocha-Kürbis-Eintopf

Aus:



Alle, denen ich dieses Gericht serviert habe, sind ausgeflippt, weil es so köstlich schmeckte. Warm, nahrhaft und großartig für den Winter, kannst du diese Bohnen mit einer einfachen Schale Reis und sautiertem (kurz angebratenem) Blattgemüse servieren. Wenn du keinen Kabocha-Kürbis finden kannst, tut es auch ein Hokkaidokürbis. Dieser Eintopf schmeckt auch am nächsten Tag noch prima.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g getrocknete schwarze Sojabohnen
1 Stück Kombu (Meeresalge), ca. 2,5 cm lang
Etwa 2 EL extra virgine Olivenöl
2-3 dünn geschnittene Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel, in Würfel geschnitten
1 TL Chilipulver
Feines Meersalz
1 große Prise Chiliflocken

1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Dose Tomaten, in Stücken
1/2 Kürbis, halbiert, vom Strunk befreit und in 2,5 cm große Stücke geschnitten (nur schälen, wenn der Kürbis nicht »bio« ist)
200 ml Mirin (süßer Reiswein)
2 TL weißes Miso (Paste aus Sojabohnen)
2 Selleriestangen, in Würfel geschnitten
Gehackte Korianderblätter



Die Sojabohnen waschen, dann auf einem Geschirrtuch ausbreiten und abreiben, um so viel Feuchtigkeit wie möglich zu entfernen. Die Bohnen in eine trockene mittelgroße Bratpfanne geben und 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis sie etwas aufgehen und ihre Schale zu platzen beginnt.

Die Bohnen in einen großen Topf geben, Kombu und 600 ml Wasser dazugeben. Zum Kochen bringen, dann zudecken, Hitze auf die unterste Stufe stellen und 90 Minuten kochen, bis die Bohnen weich sind.

Während die Bohnen kochen, Öl, Knoblauch, Zwiebel und Chilipulver in eine große Bratpfanne geben und bei mittlerer Hitze gut umrühren. Wenn du hörst, dass die Zwiebeln zu brutzeln beginnen, 1 Prise Salz, Chiliflocken und Kreuzkümmel hinzugeben und unter häufigem Rühren 2-3 Minuten kochen. Tomaten, Kürbis, Mirin und 1 Tasse Wasser dazugeben. Zum Kochen bringen, zudecken und die Temperatur klein stellen. Kochen, bis der Kürbis nach etwa 35 Minuten weich ist. Eine kleine Menge von der Brühe aus der Pfanne nehmen und dazu verwenden, das Miso aufzulösen. Sobald es sich aufgelöst hat, das Miso ins Gemüse einrühren.

Sobald die Bohnen vollständig gekocht sind, die ganze Flüssigkeit abgießen. Die Bohnen ins Gemüse geben und alles auf niedriger Hitze garen, bis alle Flüssigkeitsreste absorbiert werden. Den Herd ausschalten, Sellerie und Koriander einrühren und warm servieren.





Kandierte Ingwerbirnen

Ich schwärme für dieses Dessert mit Ahornsirup, der zuletzt über die Birne geträufelt wird. Aber das Dessert ist an sich so süß, dass du vielleicht keinen Sirup brauchst. Finde das selbst heraus!



ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

100 g gemahlene Mandeln

2 EL Reissirup

3 große oder 4 kleine Birnen, halbiert und ausgenommen

300 ml Birnen- oder Apfelsaft

1 TL Ingwersaft (ein Stück Ingwer reiben und den Saft mit den Fingern auspressen)

1 Prise feines Meersalz

1 EL Kudzu-Pulver (oder anderes pflanzliches Bindemittel), verrührt mit 1 EL kaltem Birnensaft

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 TL abgeriebene Zitronenschale

4 TL Ahornsirup (fakultativ)

Eine trockene Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Mandeln hineingeben und unter ständigem Rühren 3-5 Minuten rösten, bis sie köstlich duften und goldbraun werden. Zum Abkühlen in ein Schälchen geben. Nach dem Abkühlen die Mandeln in einer Küchenmaschine oder einem Mixer ganz fein zermahlen. Den Reissirup in einem kleinen Kochtopf erhitzen. Die gemahlene Mandeln dazugeben und bei mittlerer Hitze rühren, bis die Mischung dicker wird. Beiseitestellen.

Die Birnen in eine tiefe Bratpfanne legen, die Schnittflächen nach oben gedreht. Den Birnen- oder Apfelsaft zusammen mit Ingwersaft und Salz in die Pfanne gießen. Die Pfanne zudecken, die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann auf mittlere Hitze stellen und 7-10 Minuten kochen oder so lange, bis die Birnenhälften weich sind. Mit einer Schöpfkelle die Birnen auf einen Servierteller schöpfen und die Kochflüssigkeit auffangen. Die ausgehöhlten Birnenhälften mit etwas Mandelmischung füllen.

Das aufgelöste Kudzu-Pulver (oder anderes pflanzliches Bindemittel) in die Kochflüssigkeit einrühren, 3-5 Minuten unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce dicker wird. Von der Hitze nehmen und Zitronensaft sowie -schale einrühren. Die Sauce über die Birnen gießen und servieren. Für zusätzliche Süße und Farbe auf jede Birne 1 TL Ahorn- Sirup geben.

Aus:

