

Gourmetkoch Raphael Lüthy und Dr. med. Ernst Walter Henrich

VEGAN GESUND

.....

Sich besser fühlen und deutlich leistungsfähiger werden
mit der gesündesten Ernährung





ProVegan

RAPHAEL LI

VEGAN GESUND – die gesündeste und beste Entscheidung Ihres Lebens

Vegan zu leben bedeutet, der Verantwortung gegenüber der eigenen Gesundheit und gegenüber allem Leben auf unserem Planeten gerecht zu werden. Aus diesem Bewusstsein heraus entsteht die Entscheidung für eine konsequent vegane Lebensweise. Die vegane Lebensweise ist die rücksichtsvollste Haltung, die wir für unsere Mit-Lebewesen einnehmen können. Die vegane Ernährung ist der wichtigste Schritt, um Leid und vorzeitigen Tod zu vermeiden. Dies gilt nicht nur in Bezug auf die Tiere, sondern auch für uns selbst. Denn eine vegane Ernährung kann Krankheit, Leid und vorzeitigen Tod verhindern. Allerdings können auch bei einer veganen Ernährung Fehler gemacht werden, die der eigenen Gesundheit nicht zuträglich sind. Aus diesem Grund haben wir die VEGAN GESUND Initiative gestartet. VEGAN GESUND bedeutet, dass unsere Ernährung nicht nur besonders schmackhaft ist, sondern auch unsere Gesundheit optimal fördert. Dazu bedarf es einiger weniger Regeln, auf die wir in diesem Buch ausführlich eingehen werden. Zu diesen Regeln gehört beispielsweise, dass wir so wenige zusätzliche Öle und Fette wie möglich verwenden. Am besten verwendet man gar keine zusätzlichen Öle und Fette, denn in einer abwechslungsreichen Kost sind bereits in natürlichen Nahrungsmitteln genügend Fette enthalten.



Dr. med. Ernst Walter Henrich
Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass regelmässig zu viel Öl zum Braten verwendet wird. Weniger ist hier mehr. Am besten ist es aber, wann immer dies je nach Rezept und verwendeter Nahrungsmittel möglich ist, überhaupt kein Fett zum Braten zu verwenden. Nehmen Sie einfach Wasser. Sie werden erstaunt sein, wie gut und oft das geht.

Unser Buch möchte Ihnen einen Einstieg in die gesunde vegane Küche vermitteln, Ihnen die wenigen Regeln einer gesunden Ernährung schmackhaft machen und Ihnen den Spass einer neuen Art der Gaumenfreude nahebringen. Wenn Sie einmal die alten Gewohnheiten abgelegt haben, dann ist alles ganz einfach. Allerdings sollte man nicht das Suchtpotenzial von fetten, gezuckerten und stark gesalzenen Produkten unterschätzen. Dazu gehören insbesondere Milchprodukte, Käse und industrielle Fertigprodukte mit einem sehr hohen Suchtpotenzial. Nur wenn man diese Produkte (auch die veganen Varianten) über einige Wochen konsequent meidet, kann man diese Sucht überwinden.

Danach werden Sie überrascht sein, wie stark sich Ihr Geschmackssinn verändert hat und wie positiv Sie eine neue Welt des Genusses tagtäglich erleben.



Raphael Lüthy
Gourmetkoch Hotel Swiss, Kreuzlingen/CH



Amaranth Joghurt mit Kiwi

Amaranth ist eine der ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Bei den Azteken, Inka und Maya waren die hirseähnlichen Amaranthkörner ein Hauptnahrungsmittel. Die Popularität der nussartigen, glutenfreien Körner wächst unaufhaltsam.

Eine beschichtete Pfanne hoch erhitzen. Das Amaranth in die Pfanne geben und unter leichtem Wenden warten, bis das Korn aufspringt. Amaranth kann aber auch schon gepoppt im Reformhaus oder Bioladen gekauft werden. Der Versuch es selbst zu machen lohnt sich – es ist eigentlich ganz einfach.

Cornflakes mit dem Vanillesojajoghurt mischen und in ein Glas oder eine Schale füllen. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kiwischeiben auf das Cornflakes-Joghurt-Gemisch legen. Beerensojajoghurt mit der Hälfte des gepoppten Amaranths mischen und auf den Kiwis verteilen. Mit den restlichen Kiwis belegen. Die Walnüsse und das restliche Amaranth über das Müsli geben.

Zutaten (für 4 Personen)

40 g Amaranth

60 g Cornflakes

400 g Vanillesojajoghurt

2 Kiwis

400 g Beerensojajoghurt

60 g Walnüsse (gehackt)

* Für den täglichen Eigenbedarf können die Kiwis einfach in kleine Würfel geschnitten werden und anstatt aufzuschichten, kann natürlich alles miteinander gemischt werden. Weniger Arbeit, gleicher Geschmack.



Deftiger Brotsalat mit Birnen

Fantastisch. Fruchtig. Frisch. Fast eine Hauptmahlzeit, so üppig und sättigend ist unser Brotsalat. Ein wunderbar herzhaft fruchtiger Gaumenschmaus.

Brot

Brot in grosse Würfel schneiden und mit Salz & Pfeffer würzen. Etwa 5 bis 8 Minuten bei 180 Grad im Backofen anrösten.

Dressing

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Alles zu einem Dressing mixen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Das Dressing unter die noch warmen Brotwürfel mischen.

Salat

Salatgurken und Tomaten säubern, in kleine Würfel schneiden und zum Brotsalat geben. Rucola und Blattsalat säubern, schneiden und ebenfalls unter den Salat mischen. Birnen entkernen, in beliebige Stücke schneiden und auf dem Salat verteilen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Garnitur

Petersilie waschen, zupfen, hacken und auf den Salat geben.

** Wem das Dressing zu sauer ist, der kann es gerne mit Agavendicksaft oder unserem Dattelmousse (siehe Rezept Seite 59) süssen. Auch die Zugabe eines Olivenöls ist eine Möglichkeit, das Dressing zu verfeinern. Dieser Salat kann auch mit Nüssen oder Trockenfrüchten ergänzt werden.*

Verwenden Sie bitte aus gesundheitlichen Gründen so wenig Salz und Öl wie nötig. Benutzen Sie Jodsalz – falls möglich. Versuchen Sie immer weniger Salz und Öl einzusetzen, so dass das Verlangen nach beidem mit der Zeit geringer wird.

Zutaten (für 4 Personen)

Brot

400 g Vollkornbrot
Salz & Pfeffer

Dressing

1 Zwiebel
100 ml Apfelessig
100 g Natursojajoghurt
100 ml Orangensaft
1 Limette
Salz & Cayennepfeffer

Salat

2 Salatgurken
4 Tomaten
2 Bd Rucola
1 Blattsalat
4 Birnen
Salz & Pfeffer

Garnitur

1 Bd Petersilie



Bratkartoffeln mit krossem Seitan und Nüssen

George Ohsawa, dem Lehrer der makrobiotischen Lebensweise, wird der Begriff Seitan zugeschrieben. Das Weizenprodukt, das mittlerweile in jedem gut sortierten Bioladen zu finden ist, hat eine bissfeste Konsistenz und findet stetig, aber unaufhaltsam Einzug in unsere Küchen.

Kartoffeln schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden. Seitan in ganz kleine Würfel schneiden. Kartoffeln und Seitan in einer beschichteten Pfanne etwa 5 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Zwiebeln schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben. Zucchini waschen und in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden und hinzufügen. Rosmarin zupfen und begeben. Das Ganze etwa 5 Minuten weiterbraten. Kirschtomaten halbieren und dazugeben. Nüsse zugeben und mischen. Mit Paprikapulver, Curry, Salz & Pfeffer abschmecken.

Zutaten (für 4 Personen)

8	Kartoffeln (festkochend)
500 g	Seitan (am Stück)
2	Zwiebeln
1	Zucchini
1	Rosmarinzweig
300 g	Kirschtomaten
150 g	Nussmischung (gehackt)
	Paprikapulver
	Curry
	Salz & Pfeffer

Verwenden Sie bitte aus gesundheitlichen Gründen so wenig Salz und Öl wie nötig. Benutzen Sie Jodsalz – falls möglich. Versuchen Sie immer weniger Salz und Öl einzusetzen, so dass das Verlangen nach beidem mit der Zeit geringer wird.

* Wichtig bei Seitan ist, dass man diesen möglichst dünn schneidet und gut anbrät, sodass Röstbitterstoffe entstehen. Das Gericht kann gut mit Pilzen und Sojasahne ergänzt werden. So bekommt man ein klassisches Rahmgeschmaltz. Als fettreduzierte Variante eignet sich Soja- oder Kokosmilch hervorragend.



Rahmspinat mit Nüssen und Kartoffelkugeln

Kulinarisch und ästhetisch ein Hochgenuss. Das knackige Grün des Spinats kontrastiert hervorragend mit dem satten Gelb der Safran-Kartoffelkugeln. Warum Safran so teuer ist? Weil für ein Kilo Safran ca. 200.000 Blüten benötigt werden. Keine Angst – für unser Rezept brauchen wir nur ein einziges Gramm!

Kartoffelkugeln

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Ein wenig auskühlen lassen und grob reiben. Sojamilch mit Safran aufkochen und unter die Kartoffeln mischen. Mit Muskatnuss, Salz & Pfeffer abschmecken. Kartoffeln zu Kugeln formen und etwa 10 bis 15 Minuten bei 180 Grad im Backofen backen.

Spinat

Spinat waschen und säubern. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne anschwitzen. Mit Hafermilch ablöschen. Spinat begeben und mit Muskatnuss, Salz & Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten unter ständigem Wenden gar kochen.

Sojaschaum

Sojamilch aufkochen und mit einem Stabmixer aufschäumen und nur den Schaum vor dem Servieren um den Spinat ziehen.

Garnitur

Beim Anrichten mit den Haselnüssen bestreuen.

Verwenden Sie bitte aus gesundheitlichen Gründen so wenig Salz und Öl wie nötig. Benutzen Sie Jodsalz – falls möglich. Versuchen Sie immer weniger Salz und Öl einzusetzen, so dass das Verlangen nach beidem mit der Zeit geringer wird.

Zutaten (für 4 Personen)

Kartoffelkugeln

8 Kartoffeln (festkochend)

200 ml Sojamilch

1 g Safran

Muskatnuss, Salz & Pfeffer

Spinat

1,5 kg Frischer Spinat

3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

300 ml Hafermilch

Muskatnuss, Salz & Pfeffer

Sojaschaum

800 ml Sojamilch

Garnitur

4 EL Haselnüsse (gemahlen)

** Bei Gerichten, bei denen die Struktur der Kartoffel erkennbar sein sollte, wie Gratin, Rösti, etc. sollten immer festkochende Kartoffeln genommen werden. Für Kroketten, Kartoffelpüree, etc. verwenden Sie am besten mehligkochende Kartoffeln.*



Aprikosenlimettenschnitte

Provitamin A (Carotin), Vitamin B1, B2 und C sowie Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Phosphor – wie mit einem fruchtig saftigen Dessert das Immunsystem gestärkt und gleichzeitig der Kreislauf angekurbelt wird – auch davon handelt unser Aprikosenlimettenschnittenrezept.

Boden

Margarine bei Zimmertemperatur weich werden lassen.
Alle Zutaten zu einem feinen Teig kneten. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform drücken.

Füllung

Aprikosen im Apfelsaft etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.
Orange waschen und Schale abreiben. Orangenabrieb und Zimt zu den Aprikosen geben.

Masse mit einem Stabmixer pürieren und auf den Kuchenteig streichen. Bei 190 Grad 20 bis 25 Minuten im Backofen backen.

Garnitur

Apfel säubern, entkernen und in Schnitze schneiden. Limette waschen und in Scheiben schneiden. Limettenscheiben und Kürbiskerne auf den Kuchen geben.

Zutaten

Boden

100 g Margarine (vegan)
220 g Vollkornmehl
50 g Nüsse (gemahlen)
5 EL Wasser

Füllung

220 g Getrocknete Aprikosen
300 ml Apfelsaft
1 Bio Orange
1 Msp Zimt

Garnitur

1 Apfel
1 Bio Limette
Kürbiskerne zum Garnieren

* Ganz soviel Vitamin C wie eine Zitrone hat die Limette zwar nicht, aber ihr Gehalt an ätherischen Ölen, Mineralstoffen und Spurenelementen (vor allem Eisen und Zink) sowie Folsäure, Vitamin A und E kann sich wirklich sehen lassen.





VEGAN GESUND



Sich besser fühlen und deutlich leistungsfähiger werden
mit der gesündesten Ernährung

Die vegan gesunde Küche hat es nicht nötig, Fleisch- oder Fischprodukte zu imitieren. Abgesehen von wenigen Ausnahmen verzichte ich in meinen Rezepten auf sogenannte Ersatzprodukte. Und auch bei der alternativen Zubereitung der Klassiker der konventionellen Küche ist es nicht meine Motivation, das Original zu imitieren, sondern eine vegan gesunde Abwechslung in den Speiseplan zu bringen. Ich weiss, dass die vegane, gesunde Ernährung die beste für Leib und Seele ist.

7 Sterne für die pflanzliche Küche.

Raphael Lüthy

ISBN 978-3-00-047572-6



9 783000 475726

www.VeganGesund.info