

Ruediger Dahlke


PEACE
FOOD

Das vegane
Kochbuch

geschmackliche Wünsche offenlässt wie der Milchersatz. Besser sollten wir deshalb von Fleisch- und Milchaufwertung sprechen. Die Köchinnen geben im Anhang dieses Buches die Alternativen und ihre besten Bezugsquellen an. Inzwischen hatten wir in unserem neuen Seminarzentrum TamanGa, wo wir von Anfang an auf vollwertige Pflanzenkost setzten, schon viele Gäste, denen Mandelmilch zum Cappuccino und Kokosmilch im Curry besser schmeckten als Kuhmilch. Mittlerweile war ich öfter mit Allesessern in veganen Restaurants wie dem „Schillinger“ in Großmugl bei Wien, und meinen Begleitern fiel gar nicht auf, dass ihr Cordon bleu statt aus Fleisch pflanzlich war. Ein Journalist bemerkte erst als er zum Nachschick nochmals zur Karte griff, dass man hier offenbar Fleisch nicht schreiben, es dafür aber umso besser zubereiten könne. Das Wort „Vleisch“ – in Anlehnung an „vegan“ – war ihm aufgestoßen. Auch wenn ich persönlich diese Fleischaufwertung nicht brauche, staune ich oft über die Kreativität, mit der entsprechende Restaurants Lachs- und Wiener Schnitzel auf so viel gesündere und schmackhaftere pflanzliche Art zubereiten. Jedenfalls kann ich diese Fleisch- und Milch-Illusion all denjenigen empfehlen, die Angst vor Verzicht haben und Geschmacks-einbußen fürchten. Persönlich habe ich noch nie so gut gegessen wie im letzten Jahr, seit in der TamanGa-Küche mit Pflanzen aus eigenem Anbau gezaubert wird. Nach über 40 Jahren vegetarischer und nun schon fast vier Jahren pflanzlicher Kost erinnere ich mich kaum, wie Bratwurst und Steak schmecken. Die Begeisterung der

Allesesser für veganes „Vleisch“ freut mich aber, denn hier eröffnet sich ein leichter Ausweg aus einem Dilemma, das nicht nur Geschmacksnerven, sondern auch Beziehungen berührt. Peace Food beginnt mit dem bewussten Auslassen der ersten Fleischmahlzeit und mündet von da – idealerweise – in ein neues, schöneres Lebensgefühl und einen Lebensstil, der inneren und äußeren Frieden fördert.

PEACE FOOD – DAS ENDE DES KUHMITLICHIRRTUMS

Peace Food – Friedensessen – ist nicht gleichbedeutend mit vegan, sondern basiert auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen, die das Weglassen allen Tierproteins und -fettes aus gesundheitlichen Gründen nahelegen. Es ist deshalb zum Beispiel nicht gegen Honig, und in TamanGa leben viele Bienenvölker mit uns. Wer sonst sollte unseren großen, bunten Bio-Garten bestäuben? Natürlich behandelt Paul, unser Biogärtner und Imker, sie gut und lässt ihnen genug Honig für den Eigenbedarf. Auch im Auftragen alter Ledersachen aus weniger bewussten Zeiten drückt sich in meinen Augen mehr Respekt für die Tiere aus als im Wegwerfen. Obendrein verrät es, dass wir hier in TamanGa auch erst auf dem Weg zu einem erwachten Leben sind. Noch vor fünf Jahren wusste ich nichts vom Kuhmilch-Desaster, betete die Vorurteile meiner Ausbildung gegen vegane Kost für Kinder nach und tolerierte milchhaltige Gerichte in der ersten Ausgabe von „Richtig essen“³, ganz abgesehen von meiner eigenen damaligen Vorliebe für milchhaltige Desserts. Inzwischen habe ich diese Irrtümer

eingesehen und entsprechend korrigiert. Ich entschuldige mich gern dafür und hätte es besser wissen müssen. Seit meinem späten Abstillen habe ich weder Milch getrunken noch Eier gemocht. Leider tat ich es als persönliche Eigenart ab. Dabei rate ich seit über 30 Jahren Müttern von Allergiekindern von Milch und Milchprodukten ab und weiß aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie sehr Milch verschleimt. Seit Langem ist mir bekannt, dass praktisch alle Typ-1-Diabetiker Antikörper gegen Kuhmilch im Blut haben und es in Ländern mit geringem Milchkonsum diese Diabetesform genauso wenig gibt wie Osteoporose. Das hätte eigentlich reichen müssen! Peace Food beginnt – wie gesagt – bereits mit bewusstem Weglassen einer Fleischmahlzeit und führt konsequenterweise zu vollwertiger Pflanzenkost. Das ist ein Weg, den mit mir inzwischen viele mit großem Gewinn für ihre Gesundheit gegangen sind. Er ist natürlich umso einfacher und köstlicher, je schmackhafter die Kost ist. Dazu kann dieses Kochbuch beitragen. Die Qualität seiner Gerichte wird den Familienfrieden fördern, aber auch zu innerem und äußerem Frieden beitragen, und da liegt seine und unsere größte Chance.

WER SIND WIR?

WAS SOLLEN WIR ESSEN?

Jeden Morgen kann uns der Blick in den Spiegel helfen, zu entscheiden, ob uns da ein Raubtier oder ein Mensch ansieht. Die heute üblich gewordene Fleischmast ist nicht artgerecht, weist uns doch unser Organismus als überwiegende Pflanzenesser aus. Sicher hat der frühe Mensch etwa in der Not

Meine Lieblingsköchinnen im Peace-Food-Kochbuch

Vier Köchinnen und ein Koch haben für das Peace-Food-Kochbuch ihre besten Rezepte aufgeschrieben. Ich bin ihnen von Herzen dankbar dafür.

dn Die ausgezeichnete Haubenköchin Dorothea Neumayr, meine Co-Autorin bei früheren Ernährungsbüchern, hat als Erste den Spagat zwischen ästhetisch anspruchsvollem und gesundem Vollwertessen geschafft. Sie hat die 30 Rezepte in „Peace Food“ entwickelt und auch für dieses Buch wieder ihre Schatzkammer anspruchsvoller pflanzlicher Gerichte geöffnet.

gl Gabriele Lendle, eine meiner Fastenkurs-Teilnehmerinnen, die den Sprung zu reiner Pflanzenkost sofort und in der ersten Stunde von „Peace Food“ mitvollzog und sogleich ihr eigenes Kochbuch herausgab, war spontan bereit, die Highlights ihrer Küche weiterzureichen.

hb Hildegard Biller schließlich ist schon lange auf ihrem anspruchsvollen Weg mit rein pflanzlicher Küche und ihrem Soami Yoga Retreat Center in Obermillstatt.

bc Persönlich genoss ich mit vielen Seminar- und anderen Gästen die Küche von Sabine „Bimbi“ Roots und Chris Sternik im ersten TamanGa-Jahr.

Unterstützt von dieser Küchen„mann“schaft freue ich mich auf die Auswirkungen des Peace-Food-Kochbuchs. Dass meine Mannschaft vor allem aus Frauen besteht, ist weniger Zufall als Antwort auf das Fernseh-Theater, wo wenige männliche Starköche einem Millionenheer von Frauen vorkochen – vor allem Speisen, vor denen ich als Arzt dringend warnen muss.

VEGGIE-GARTEN-PIZZA ^{gl}

Alles, was Markt und Garten bieten, passt auf diese Pizza – und sie schmeckt, mit Olivenöl beträufelt, auch mal ohne veganen Käse.

Für 1 Backblech (etwa 20 Stücke) Zubereitungszeit: **50 Minuten + 40 Minuten Backzeit**

Für den Pizzaboden:

500 g Dinkel- oder Weizenmehl,
möglichst frisch gemahlen

4 EL Sojamehl

2 EL Kräutersalz

20 g frische Hefe (½ Würfel)

50 g vegane Margarine

2 EL Olivenöl

Oliven- oder Kokosöl
für das Backblech

Für den Belag:

150 g Tomatenmark

2 EL Olivenöl

1,2 kg reife Strauchtomaten

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

4 kleine Zucchini

300 g gemischte frische Pilze

3 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2–3 Chilischoten

200 g veganer Käse

Olivenöl

- 1** Für den Teigboden die beiden Mehle und das Salz auf einer Arbeitsplatte mischen, die Hefe darüberbröckeln, die Margarine in Flöckchen darüberschneiden. 300 ml lauwarmes Wasser bereitstellen. Einige Esslöffel davon und das Olivenöl über das Mehl träufeln und unter allmählicher Zugabe von Wasser zu einem Teig kneten. Je nach Mehlbeschaffenheit brauchen Sie mehr oder weniger Wasser. Diesen Hefeteig brauchen Sie nicht gehen lassen, er wird dann besonders knusprig. Wollen Sie einen lockeren, fluffigen Boden, lassen Sie den Teig jetzt 30–60 Minuten zugedeckt gehen.
- 2** Ein Backblech fetten. Den Teig ausrollen und das Backblech damit auslegen, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Tomatenmark und Olivenöl verrühren und auf dem Teigboden verteilen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 3** Tomaten waschen, abtrocknen und in dicke Scheiben schneiden. Auf dem Teigboden verteilen, salzen und pfeffern. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und auf den Tomaten verteilen. Die Pilze mit einem Pinsel säubern, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls auf der Pizza verteilen.
- 4** Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili auf der Pizza verteilen. Wieder salzen und pfeffern. Käse in Scheiben schneiden und auf der Pizza verteilen. Die Pizza großzügig mit Olivenöl beträufeln und im Backofen etwa 40 Minuten backen.



♥ TIPPS:

- Der Boden wird besonders knusprig, wenn Sie einen Teil des Weizenmehls (etwa 50–100 g) durch Maismehl ersetzen.
- Beim Belag für die Pizza variieren Sie nach Lust, Laune und Kühlschranksinhalt beziehungsweise je nachdem, was in Ihrem Garten gerade erntereif ist: Kürbis, Lauch, Stangensellerie, Mangoldstiele, Paprikaschoten und viele Gartenkräuter lassen die Pizza immer wieder ganz anders schmecken.

FLAMMKUCHEN ^{gl}

Der beste Flammkuchen weit und breit – und der gesündeste überhaupt: mit Räuchertofu und reichlich Zwiebeln und Paprikastreifen belegt.

Für 1 Backblech oder 2 runde Flammkuchen à 25 cm Ø

Zubereitungszeit: 40 Minuten + 30 Minuten Gehzeit des Hefeteiges + 30 Minuten Backzeit

Für den Hefeteig:

1 Würfel Hefe (42 g)

2 TL Zucker

1 TL Meersalz

400 g Dinkelmehl, möglichst frisch gemahlen

Für den Belag:

350 ml Soja- oder Hafersahne

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Meersalz

Frisch gemahlener Pfeffer

200 g Räuchertofu

1–2 rote Zwiebeln

1–2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

1 rote Paprikaschote

3 EL Kapern

Pflanzenöl für das Backblech

- 1 240 ml handwarmes Wasser abmessen. Einige Esslöffel davon abnehmen und mit Hefe, Zucker und Salz verrühren. Die Mischung mit dem Mehl in eine Schüssel geben. Das restliche Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit den Backofen auf 240 °C vorheizen. Für den Belag Sojasahne mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Den Räuchertofu in feine Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
- 3 Den Teig kurz durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mithilfe eines großen runden Tellers oder eines Springformbodens (Ø 25 cm) zwei Kreise ausschneiden und auf ein gefettetes Backblech legen. Aus dem restlichen Teig zwei lange Würste rollen und diese als Rand um die Kreise legen und festdrücken. Oder den gesamten Teig ausrollen, das Backblech damit auslegen und einen Rand hochziehen.
- 4 Die Hälfte der Sahnemischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Räuchertofu, Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Paprika und Kapern darauf verteilen und mit dem Rest der Sahne begießen. Im Backofen etwa 25–30 Minuten backen.

♥ **TIPP:** Noch knuspriger werden die Räuchertofuwürfel, wenn man sie in der Pfanne in etwas Öl 5 Minuten anbrät, bevor man sie auf den Flammkuchen streut.



SEITAN MIT BUSCHBOHNEN AUF THAILÄNDISCHE ART ^{gl}

Seitan ist zum Kurzbraten am besten geeignet – ideal für den Wok und für die schnelle Küche.

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 30 Minuten

250 g Buschbohnen
200 g Seitan
2–3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 scharfe Chilischote
1 rote Paprikaschote
½ Bund Koriandergrün
(nach Belieben)
2 EL Sesamöl
4–5 EL Tamari (japanische
Sojasauce)
½ TL Reismalz oder Vollrohrzucker
2 TL vegane Thai-Paste oder
Curry-Paste
½ TL Limettensaft

- 1** Buschbohnen waschen und die Enden wegschneiden. Die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Seitan abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen.
- 2** Den Wok erhitzen, das Sesamöl hineingeben und erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote kurz anbraten, Seitan und Bohnen zufügen und unter ständigem Wenden anbraten. Mit Tamari ablöschen. Reismalz, Thai-Paste und Limettensaft unterrühren. Bei mittlerer Hitze und unter ständigem Wenden etwa 5 Minuten braten. Paprikastreifen zugeben und etwa 3 Minuten mitbraten. Die Gesamtbratzeit beträgt etwa 15 Minuten, sodass die Bohnen gar, aber noch bissfest sind.
- 3** Auf zwei Teller verteilen und mit Koriander bestreut servieren.

♥ TIPPS:

- Perfekt mit frisch gedämpftem Basmatireis!
- Achten Sie darauf, dass die Bohnen ausreichend gegart sind, sie gehören zu den wenigen Gemüsen, die man nicht roh verzehren sollte.



VERÖFFENTLICHUNGEN VON RUEDIGER DAHLKE

Neuerscheinungen

Mythos Erotik, Scorpio 2013 • Buch der Widerstände, Arkana 2013 • Geheimnis des Loslassens, GU 2013 • Störfelder und Kraftplätze, Crotona 2013

Grundlagenwerke

Die Schicksalsgesetze, Arkana 2009 • Das Schattenprinzip, Arkana 2010 • Die Lebensprinzipien (mit M. Dahlke), Arkana 2011

Krankheitsdeutung und Heilung

Krankheit als Symbol, C. Bertelsmann 2007 • Seeleninfarkt – Zwischen Burn-out und Bore-out, Scorpio 2012 • Krankheit als Sprache der Seele, Goldmann 2008 • Krankheit als Weg (mit T. Dethlefsen), Goldmann 2000 • Frauen-Heil-Kunde (mit M. Dahlke und V. Zahn), Goldmann 2003 • Aggression als Chance, Goldmann 2006 • Depression, Goldmann 2010 • Herz(ens)probleme, Neuausgabe, Goldmann 2011 • Das Raucherbuch, Neuausgabe, Goldmann 2011

Deutungsbücher

Die Spuren der Seele (mit Rita Fasel), GU 2010 • Der Körper als Spiegel der Seele, www.heilkundeinstitut.at • Die Psychologie des Geldes, Goldmann 2011

Krisenbewältigung

Lebenskrisen als Entwicklungschancen, Goldmann 2002 • Von der großen Verwandlung, Crotona 2011

Gesundheit und Ernährung

Peace Food, GU 2011 • Richtig essen, überarb. Neuausgabe, www.heilkundeinstitut.at • Das große Buch vom Fasten, Goldmann 2008 • Die Notfall-

apotheke für die Seele, Goldmann 2009 • Vom Mittagsschlaf zum Power-napping, Nymphenburger Fasten: Das 7-Tage-Programm, Südwest 2011 • Fasten Sie sich gesund, Irisiana 2004

Meditation und Mandalas

Mandalas der Welt, Goldmann 2012 • Reisen nach Innen, Allegria 2004 • Schwebend die Leichtigkeit des Seins erleben, Schirner 2012 • Arbeitsbuch zur Mandala-Therapie, Schirner 2010 • Mandala-Malblock, Neptun 1984

Weisheitsworte, Romane, Kalender

Weisheitsworte der Seele, Crotona 2012 • Worte der Heilung, Schirner 2010 • Wage dein Leben jetzt! www.heilkundeinstitut.at • Worte der Dankbarkeit und des Vertrauens, Schirner 2011 • Habakuck und Hibbelig, Allegria 2004 • Kalender des Jahres, Südwest

Geführte Meditationen von

Ruediger Dahlke – Downloads bei Arkana Audio (CDs bei www.heilkundeinstitut.at)

Grundlagen: Das Gesetz der Polarität • Das Gesetz der Anziehung • Das Bewusstseinsfeld • Die Lebensprinzipien – 12 CDs • Die 4 Elemente • Elemente-Rituale • Schattenarbeit
Krankheitsbilder: Allergien • Angstfrei leben • Ärger und Wut • Depression • Frauenprobleme • Hautprobleme • Herzensprobleme • Kopfschmerzen • Krebs • Leberprobleme • Mein Idealgewicht • Niedriger Blutdruck • Rauchen • Rückenprobleme • Schlafprobleme • Sucht und Suche • Tinnitus und Gehörschäden • Verdauungsprobleme • Vom Stress zur Lebensfreude

Allgemeine Themen: Der innere Arzt • Heilungsrituale • Ganz entspannt • Tiefenentspannung • Energie-Arbeit • Entgiften – Entschlacken – Loslassen • Bewusst fasten • Den Tag beginnen • Lebenskrisen als Entwicklungschance • Partnerbeziehungen • Schwangerschaft und Geburt • Selbstliebe • Selbstheilung • Traumreisen • Mandalas • Naturmeditation • Visionen • 7 Morgenmeditationen, Integral • Die Leichtigkeit des Schwebens • Die Psychologie des Geldes • Die Notfallapotheke für die Seele • Die Heilkraft des Verzeihens • Eine Reise nach Innen • Erquickendes Abschalten mittags und abends • Schutzengel-Meditationen

Hörbücher: Der Körper als Spiegel der Seele, Hoffmann und Campe • Von der großen Verwandlung, Lagato • Krankheit als Weg, Arkana

Vorträge von Ruediger Dahlke auf CD (über www.heilkundeinstitut.at): alle Buchthemen

Filme über Ruediger Dahlke: Unser Biogarten: Video-Bücher (3 DVDs, Sprache der Seele, Integrale Medizin...)

Veganes Vitamin B12, Vitamin D, Omega-3, „Take me – Glücksnahrung“, „Take me – plus“: über www.heilkundeinstitut.at

Kontakt:

TamanGa
1. Peace-Food-Zentrum und Restaurant Labitschberg 4 Samerweg A-8462 Gamlitz Tel.: 00 43-34 53-336 00 info@taman-ga.at

DIE REZEPTAUTORINNEN (... UND EIN REZEPTAUTOR)

Dorothea Neumayr wurde als eine von drei Privatpersonen in Österreich vom Gault Millau zur Haubenköchin ausgezeichnet. Sie ist Beraterin für ganzheitliche Psychosomatik und Archetypische Medizin, Buchautorin und Trainerin, gibt Seminare und Workshops, die auf Gesundheitsvorsorge, Stressbewältigung und Ernährung ausgerichtet sind, leitet Fastenseminare und Kochkurse. Außerdem ist sie als Wasser- und Atemtherapeutin tätig. Veröffentlichungen: Fasten ABC, Nymphenburger 2009; Co-Autorin von Ruediger Dahlke in: Richtig Essen, Knauer 2006; Vom Essen, Trinken und Leben, Haug 2007; Sinnlich fasten, Nymphenburger 2010, Essensglück, Schirner 2010, Peace Food, GU 2011 www.dorothea-neumayr.com



Gabriele Lendle, Künstlerin und leidenschaftliche Hobbyköchin aus Korntal bei Stuttgart, hat bereits zwei vegane Kochbücher veröffentlicht. Im Peace-Food-Kochbuch hat sie sich vor allem des Themas Fleischersatz angenommen, weil viele Umsteiger danach fragen. So experimentierte sie mit Fleischersatzprodukten wie Seitan, Lupine, Tempeh und Sojaprodukten – so lange, bis die Ergebnisse hervorragend schmeckten. Sie sind nun in diesem Kochbuch zu finden. Veröffentlichungen: Ab jetzt vegan!, Trias 2012; McVeg – 80 vegane Schnellrezepte, Trias 2013 www.gabriele-lendle.de



Hildegard Biller, Gründerin und Leiterin des Soami Yoga Retreat Centers in Millstatt (Kärnten), arbeitet seit zwei Jahrzehnten als Ernährungsberaterin, Köchin, Meditations- und Yogalehrerin. In ihren Rezepten sind Ausgewogenheit, Geschmack, höchste Qualität der Inhaltsstoffe und Freude für das Auge von größter Bedeutung. Ihre veganen Cookies sind in ganz Europa bekannt und beliebt und können auch über das Internet geordert werden. www.soami.at.



Bimbi und Chris – das sind Sabine Roots und Christopher Sternik, die sich schon seit ihrer Jugend in Wien kennen. Beide haben sich schon früh für das Kochen und für bewusste Ernährung interessiert. Chris hat die Wiener Hotelfachschule absolviert und in mehreren Restaurants im Ausland und in Wien Erfahrung gesammelt. Gemeinsame Reisen in ferne Länder haben ihnen neue Küchen und deren Geheimnisse erschlossen. Sehr erfolgreich führten sie die vegane Küche im ersten Jahr in TamanGa in der Südsteiermark und wollen sich nun den Traum von einem eigenen veganen Restaurant erfüllen.