

Ruediger Dahlke  
Isabella Richter



# PEACE FOOD

**Das vegane Gesundheits-  
kochbuch für die ganze Familie**

GRÄFE  
UND  
UNZER



# INHALT

---

Peace Food für unsere Kinder – die Zukunft <i>von Ruediger Dahlke</i> .....	7
Warum meine Familie vollwertig pflanzlich lebt <i>von Isabella Richter</i> .....	42
Rezepte .....	66
Frühstück .....	68
Säfte & Smoothies .....	86
Snacks .....	94
Salate .....	110
Suppen .....	122
Hauptgerichte .....	130
Desserts .....	160
Glossar .....	180
Rezeptregister .....	184
Sachregister .....	185
Der Autor .....	187
Die Autorin .....	188
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke .....	189
Impressum .....	192





# PEACE FOOD

FÜR

UNSERE KINDER – DIE ZUKUNFT



VON

RUEDIGER DAHLKE

»» *Wer früh Kochen und  
Backen lernt, hat mehr  
vom Essen und vom Leben.*

Kinder mit auf den vollwertig pflanzlichen Weg zu nehmen, ist ein Kinderspiel und ebenso leicht wie notwendig. Es hängt weitgehend von den Möglichkeiten der Eltern ab, sie dafür zu begeistern. Um das zu erleichtern und zu unterstützen, hat meine Co-Autorin und Kollegin Isabella Richter viele Rezepte entwickelt, die so einfach sind, dass Kinder sie je nach Alter selbst kochen oder tatkräftig bei der Zubereitung helfen können. Wie gern sie mitmachen, ist jedem klar, der schon einmal mit Kindern Plätzchen gebacken hat. Essen machen macht Spaß, und mit der Mutter oder den Eltern gemeinsam kann es sogar zu einem Höhepunkt des Tages werden. Für die Zukunft kann sich daraus eine wundervolle Grundlage ergeben. Wer früh Kochen und Backen lernt, hat mehr vom Essen und vom Leben. Das kann ich sagen, als jemand, der es spät erlernte.

Und sie lernen dann auch gleich, dass man nie auslernt, und das wiederum ist eine Basis für anhaltendes Lebensglück. Die moderne Glücksforschung belegt uns heute eindrucksvoll, wie glücklich Lernen macht. Wo es obendrein mit Begeisterung geschieht, wirkt es noch weit besser, denn Begeisterung ist – laut Gerald Hüther, einem der bekanntesten deutschen Hirnforscher – »Dünger für unser Gehirn« und viel mehr noch für das sich entwickelnde von Kindern. Natürlich ist auch der Gesundheitsaspekt nicht zu unterschätzen. Schon Professor Kollath beklagte vor Jahrzehnten, dass wir in eine Zeit des Mangels (an Nährstoffen) im Überfluss (an Kalorien) schlidderten. Heute sind wir mittendrin im Zeitalter der unerkannten Mangelernährung. Eine Mehrheit versteht tatsächlich immer noch nicht oder will nicht wahrhaben und wichtig nehmen, wie sehr wir vom Weg abgekommen sind – auch in der Ernährung. Dabei könnten wir es überall

sehen: an der Übergewichtsseuche einerseits und an rasant zunehmenden Zivilisationskrankheiten andererseits – jedenfalls in unserem bevorzugten Teil der Welt und im weiter bestehenden Hunger in den ärmsten Ländern. Mit vollwertig pflanzlicher Kost würden Kinder so viel bessere Nährstoffe und mehr Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe bekommen – alles Dinge, die so notwendig sind und mit der Kunstdünger-Landwirtschaft weitgehend unbemerkt unter den Tisch fielen.

So wird Peace Food zur großen gesundheitlichen Chance für Kinder. Benjamin Spock, der bekannteste US-Kinderarzt, empfiehlt in der neuesten Auflage seines Bestsellers »Dr. Spock's Baby and Child Care«, sie pflanzlich zu ernähren. Er sagt: »Kinder, die mit Pflanzen statt mit Fleisch ernährt werden, haben einen deutlichen gesundheitlichen Vorteil. Sie entwickeln viel seltener Gewichtsprobleme, Diabetes, Bluthochdruck und einige Formen von Krebs.« Obendrein rät er, Kindern das benötigte Kalzium lieber über grünes Blattgemüse, Sojadrinks und Bohnen zukommen zu lassen als über Kuhmilch und Milchprodukte, die zu fett seien und Krankheitsbilder wie Asthma und chronische Ohrenentzündungen verschlechterten. Wobei nicht fermentierte Sojaprodukte wie Drinks hohe Mengen von Anti-Nährstoffen (siehe Seite 30 und 55) enthalten. Daher sollte man Soja besser fermentiert, etwa als Miso oder Tempeh, konsumieren. Die Vorteile für die Gesundheit sind tatsächlich einfach fabelhaft und gehen noch viel weiter.







# REZEPTE

---

Frühstück.....	Seite	68–85
Säfte & Smoothies .....	Seite	86–93
Snacks .....	Seite	94–109
Salate.....	Seite	110–121
Suppen.....	Seite	122–129
Hauptgerichte.....	Seite	130–158
Desserts .....	Seite	160–179

# TOFU-SCRAMBLE MIT GEMÜSE

---

**FÜR 3-4 PORTIONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN**

200 g fester Tofu

Etwa 300 g gemischtes Gemüse

(z.B. 1 Zwiebel, 4-5 Champignons,

½ Zucchini, 50 g TK-Erbsen,

½ rote Paprikaschote, 1 Handvoll  
Spinatblätter)

3 EL Nährhefeflocken

1 EL Tamari oder Sojasauce

1 TL Trüffelöl

1 EL Umeboshi-Essig

Salz, frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 TL gemahlene Kurkuma

1 EL gehackte Petersilie

- 1** Vom Tofu die Flüssigkeit abgießen. Tofu in Scheiben schneiden und zwischen Küchenpapier kräftig ausdrücken. Tofuscheiben in eine Schüssel bröseln.
- 2** Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden, TK-Gemüse auftauen lassen.
- 3** Nährhefeflocken, Tamari, Trüffelöl, Essig, wenig Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren.
- 4** Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei starker Hitze unter Rühren von allen Seiten hellbraun anbraten. Die Würzsauce dazugießen, Kurkuma einrühren und das Gemüse zugeben. Alles etwa 5 Minuten braten lassen, dabei ab und zu umrühren.
- 5** Den Tofu-Scramble auf drei oder vier Teller verteilen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

## ♥ **KÜCHENTIPP**

Dazu schmecken Sauerteig-Vollkornbrot und ein Glas frisch gepresster Orangensaft.

## ♥ **GESUNDHEITSTIPP**

Die appetitliche Farbe erhält das Tofu-Scramble von der gesunden Kurkumawurzel. Der wichtigste Wirkstoff im Rhizom ist Curcumin, ein potentes Antioxidans, dessen gesundheitlicher Nutzen in letzter Zeit durch viele Studien nachgewiesen wurde. Entzündungshemmend, sogar krebshemmend, soll Curcumin wirken, man vermutet positive Einflüsse des Stoffes bei Alzheimer und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, es stärkt nachweislich das Immunsystem und die Verdauung. In Asien wird die Wurzel seit jeher als Heilmittel eingesetzt. Äußerlich aufgetragen, mit Wasser zu einem dicken Brei verrührt, soll Kurkuma Hautentzündungen und Akne lindern. Ihre optimale gesundheitliche Wirkung entfaltet Kurkuma, wenn sie zusammen mit schwarzem Pfeffer an die Speisen gegeben wird.



# ZITRONEN-CASHEW-CREME MIT BUCHWEIZEN UND FRISCHEN BEEREN

---

**FÜR 3-4 PORTIONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN**

**+ 30 MINUTEN KÜHLEN**

170 g Cashewkerne, 2 Stunden  
eingeweicht  
2 EL Zitronensaft  
Abgeriebene Schale von  
½ Bio-Zitrone  
1 Prise Salz  
1 EL Dattelpaste (siehe S. 76)  
Etwa 200 g Erdbeeren  
und/oder Heidelbeeren  
80 g aktivierter Buchweizen  
(siehe Küchentipp)

- 1** Cashewkerne mit Zitronensaft und -schale, Salz, Dattelpaste und 60 ml Wasser im Mixer cremig pürieren. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen. Falls die Creme zu flüssig geraten ist, noch einige Cashewkerne in den Mixer geben. Die Creme 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 2** Die Beeren putzen und waschen, Erdbeeren in Scheiben oder Stücke schneiden. Die Beeren abwechselnd mit der Cashewcreme in Gläser schichten. Mit Beeren und Buchweizenkörnern garnieren und servieren, solange die Creme kalt ist.

## ♥ **KÜCHENTIPP**

Um Buchweizenkörner zu aktivieren, weicht man sie 6 Stunden in lauwarmem Wasser ein und gießt sie in ein Sieb ab. Darin 8 Stunden keimen lassen, gründlich durchspülen und schonend bei 43 °C im Dörrgerät oder im Backofen etwa 10 Stunden trocknen lassen.

## **VARIANTE**

Die Zitronencreme eignet sich auch als Füllung für feine, sommerliche Rohkost-Tartelettes. Für 6 Tarteletteböden (Ø 8 cm) je 60 g aktivierte Walnüsse und Mandeln und je 2 TL Hanf- und Leinsamen im Mixer zerkleinern. 75 g Rosinen, 90 g Datteln ohne Kern und ½ TL Salz zugeben und alles mixen, bis eine klebrige Masse entstanden ist. Die Mischung mit den Fingern oder einem angefeuchteten Teelöffel in die Formen drücken, dabei einen kleinen Rand formen. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, mit der Zitronencreme füllen und mit frischen Früchten garniert servieren.





# WASSERMELONEN-ERDBEER-DRINK

---

**FÜR 2 PORTIONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN**

300 g Erdbeeren  
600 g Wassermelone  
Evtl. 1 TL Camu-Camu-Pulver  
Eiswürfel

- 1** Erdbeeren waschen und putzen. Wassermelone von der Schale befreien und in Stücke schneiden.
- 2** Die Früchte zusammen mit Camu-Camu-Pulver und 120 ml Wasser im Mixer pürieren. In zwei Gläser jeweils zwei Eiswürfel geben und den Smoothie darübergießen.

## ♥ **GESUNDHEITSTIPPS**

- Wassermelonen sind trotz ihres hohen Wassergehalts sehr gesund. Die rote Farbe ihres Fruchtfleischs stammt von Lycopenen, das sind Substanzen, die stark antioxidative Wirkung besitzen. Auch Wassermelonen mit gelbem Fruchtfleisch enthalten diese schützenden Wirkstoffe.
- Camu-Camu-Pulver wird aus den südamerikanischen Camu-Camu-Beeren gewonnen, die 30- bis 60-mal so viel Vitamin C enthalten wie eine Orange.

## ♥ **KÜCHENTIPP**

Erdbeeren gehören zu den Früchten, die Pestizide und Umweltgifte am stärksten aufnehmen. Deshalb unbedingt auf Bio-Ware achten!







♥ **GESUNDHEITSTIPP**

Die einzige Regel bei gesüßten Smoothies und Säften: Man sollte nur so viel davon trinken, wie man auch in Form von ganzen Früchten oder Gemüse essen könnte. Mit dem übermäßigen Konsum von süßen Smoothies und Fruchtsäften tut man dem Körper nichts Gutes, denn er erhält dann zu viel Fruchtzucker in kurzer Zeit.

## ERFRISCHENDER GREEN DRINK

**FÜR 2 PORTIONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN**

1 grüne Bio-Paprikaschote  
 1 grüner Bio-Apfel  
 1 Bio-Gurke  
 1 Limette  
 Evtl. 1 Spirulina-Tablette oder  
 1 TL Spirulina-Pulver  
 Eiswürfel

- 1** Paprikaschote, Apfel und Gurke waschen. Von der Paprikaschote Stiel, Kerne und weiße Trennwände entfernen, vom Apfel das Kerngehäuse und von der Gurke die Enden. Alles in große Stücke schneiden. Die Limette auspressen.
- 2** Die vorbereiteten Zutaten mit Spirulina im Entsafter zu Saft pressen. In zwei Gläser jeweils zwei Eiswürfel geben und den Drink darübergießen.



# PEACE FOOD

## Das vegane Gesundheitskochbuch für die ganze Familie

---

Vegane Ernährung wird mit diesem Buch zur **Heilernährung** mit vollwertigen und pflanzlichen Zutaten. Das Prinzip der **pflanzlich vollwertigen Ernährung** aktiviert schützende Gene, hemmt entzündliche Vorgänge und lindert chronische Erkrankungen.

Die vielen **abwechslungsreichen Rezepte** für Frühstück, Smoothies, Snacks, Suppen, Hauptgerichte und Desserts verzichten auf tierische Produkte und meiden verarbeitete Lebensmittel. Stattdessen enthalten die leicht nachzukochenden Gerichte Mikro- und Makronährstoffe für die Gesundheit der gesamten Familie.

Die Experten Ruediger Dahlke und Isabella Richter zeigen hier in Theorie und Praxis, wie eine abwechslungsreiche, **gesunde vegane Familienküche** gelingt.

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-7536-6



9 783833 875366