

# Sprossen und Mikrogrün



**Sprossen und Mikrogrün, die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten. – Ein großartiges Buch von Angelika Fürstler**

Will man sein Wissen um das Sprossen von Samen vertiefen, auffrischen oder neu erwerben, ist es gar nicht so einfach, ein zeitgemäßes Buch zu diesem Thema zu finden. Wir hatten vor 2 Jahren das große Glück, in einem Grazer Cafe Angelika Fürstler persönlich zu treffen. Begeistert hat sie uns die Sprossenzucht ans Herz gelegt und uns ihr Buch dafür empfohlen. Und diese Empfehlung gebe ich in diesem Beitrag an unsere Leserinnen weiter:

## **Sprossen & Mikrogrün**

ist ein wunderschönes, buntes Sachbuch mit vielen ansprechenden Fotos. Der Aufbau ist übersichtlich und die Textgestaltung sehr angenehm für das Auge. Für mich ist das

ein wesentliches Kriterium, denn ich verliere schnell die Lust am Lesen wenn das noch so tolle Wissen schlecht gelayoutet ist.

Im ersten Teil erfährt man das notwendige Knowhow für das Sprossen ziehen:

- Gesundheitliche Vorteile,
- Ausstattung,
- Keimmethoden und
- Hygiene.

Danach folgen die

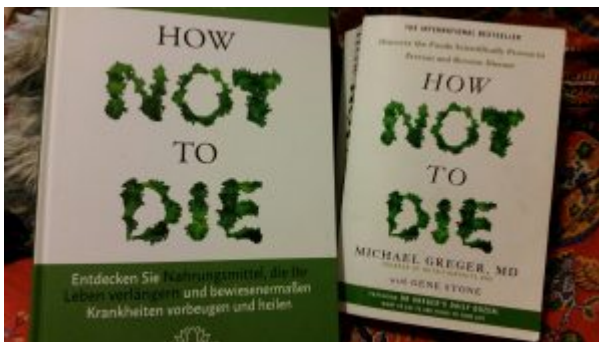
- Sprossenportraits von A-Z mit ihren Inhaltsstoffen, positiven Wirkungen auf die Gesundheit, Geschmack und Verwendung,
- Keiminfo und allfälligen
- wichtigen Hinweisen.

Beinahe die Hälfte des Buches widmet Angelika ihren kreativen und super-leckeren Rezepten mit verheißungsvollen Namen wie Sundream Salad, Beauty Burger oder Kräuter-Bliss-Ch´ease.

Im Anhang finden sich noch wertvolle Tipps und weiterführende Informationen.



## How not to die



How not to die – das coolste Buch 2018

Dieses Buch war für mich das größte Lese-Abenteuer des vergangenen Jahres. Überwältigend, überraschend und informativ.

Michael Greger, ein amerikanischer Arzt und Wissenschaftler, erforscht seit vielen Jahren die Ursachen für Krankheiten und Tod und wie man sie verhindern kann. So einfach – so genial!

Er hat die 15 häufigsten Todesarten in den USA unter die Lupe

genommen und stellt diesen Ursachen die 12 (über)-Lebenswichtigsten Gegenmittel gegenüber. Seine Erkenntnisse basieren auf den aktuellsten Ergebnissen der weltweiten Forschung zum Thema Ernährung und Gesundheit.

**So empfiehlt er jene Ernährungsform, die sich als gesündeste herausgestellt hat: Eine pflanzliche vollwertige Ernährung.**

Man könnte nun meinen, so viel Wissenschaft im täglichen Essen unterzubringen sei schwierig. Das wäre es auch, hätte Dr. Greger nicht das ebenso einfache wie geniale Konzept des **Daily Dozen** entwickelt. 10 Lebensmittel, die Basis für ein gesundes Leben – Gesund bleiben und gesund werden: *Hülsenfrüchte, Vollkorn, Obst, Blattgemüse, Gemüse, Beeren, Kreuzblütengewächse (Kohl, Radieschen, Rucola,...), Leinsamen, Nüsse und Gewürze. Dazu kommt noch ausreichend Flüssigkeit und Sport.*

Der Einfachheit halber gibt es dafür auch eine *App*, die man sich gratis auf das Handy laden kann und die dabei hilft, die tägliche Ernährung zu planen und zu überprüfen. Es gibt auch ein „*How not do die Kochbuch*“, welches interessante Anregungen für die völlig neue Art zu kochen anbietet.

Zur Überprüfung von Nahrungsmitteln dient außerdem ein einfaches Ampel System:

GRÜN: unbehandelte pflanzliche Lebensmittel

GELB: behandelte pflanzliche und unbehandelte tierische Lebensmittel

ROT: vielfach behandelte pflanzliche und behandelte tierische Produkte.

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern sich den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu bemühen. Wenn der Schweinsbraten der Lieblingstante der beste vorstellbare Braten ist – dann iss ihn einfach. Aber nicht täglich! Du

kannst noch so viel anderes Gesundes essen. Es geht nicht um alles oder nichts. Es geht um Freude, Leichtigkeit und ein gesundes Leben.

Wir haben seitdem unser Kochen ein wenig umgestellt: Weniger Salz, viel mehr grünen Salat, reichlich Bohnen, Linsen oder Kichererbsen, täglich Nüsse und Samen und auch Beeren. Frische Beeren sind im Winter sehr teuer, da weichen wir auf tiefgekühlte aus; (die meisten Discounter haben ca 500 g Him- oder Heidelbeeren um € 2,50.) Außerdem mischen wir täglich einen Esslöffel geschroteten Leinsamen in unser Essen.

Wenn Michael kocht, greift er grundsätzlich zu Vollkorn Getreide. Ich habe mich bisher davor immer gedrückt und lieber weißen Reis genommen – am besten Basmati, weil dieser super schnell gar ist. Aber nun bin ich bekehrt! Ich habe jede Menge an Vollkorn eingelagert: Dinkel, Gerste, Reis, Hirse. Und nicht nur das – Ich koche und esse das auch!

Ich freue mich schon darauf, im Laufe der nächsten Wochen und Monate am Blog von meinen neuen Erfahrungen zu berichten. Wenn die Neugierde und Ungeduld plagt, dem sei hier geholfen:

How Not To Die, Michael Greger, Pan- Verlag (englisch, kostet € 10,99 )

Unimedica Verlag, (deutsch, ca € 25,00)

---

**KÄSE, JOGHURT, TOFU, MILCH –  
VEGAN & SELBSTGEMACHT, Yvonne**

# Hölzl-Singh, Ulmer Verlag



Lange und heiß ersehnt – endlich da!

Seit geraumer Zeit besuche ich Yvones Blog „Freude am Kochen vegan“ und ich muss einfach sagen: Ich liebe ihn! Ihre Rezepte sind klar beschrieben, die Zutaten organisierbar (wenn es eine außergewöhnliche Zutat ist, verweist sie auf Bezugsquellen), die Gerichte schmecken köstlich. Und vor allem die vielen Herzerl im Blog haben es mir angetan sowie „die wichtigste Zutat: Liebe“.

Vor ein paar Tagen ist das Exemplar ihres neuen Buches nun endlich eingetrudelt. Also aufgepasst:

Im Buch findet man **Grundlagen** (gaaaanz wichtig für Käse-Anfängerinnen wie mich) und Rezepte für die Zubereitung von **Käse und Tofu, Sahne und Joghurt** und letztendlich für **vegane Drinks** (Mandelmilch, sojamilch usw.).

Die Kapitel sind sehr übersichtlich und für das Auge recht appetitlich gestaltet. Schon allein wegen der ansprechenden Fotos ist es ein Genuss, das Buch durchzublättern. Die Zutatenliste ist zumeist kurz (seeehr positiv ;-)) und farblich vom Rest der Seite abgehoben. Extra-Tipps oder Infos sind am Seitenrand in in roter Farbe angebracht. Auf solche Feinheiten lege ich persönlich viel Wert, weil die optische Aufbereitung ausschlaggebend ist, ob ich mit einem Buch arbeite oder nicht. Yvones neues Werk entspricht meinen „strengen Anforderungen“ voll und ganz!

Im Buch wird wunderbar angeleitet, was man an Geräten braucht, welche Fermentationsstarter es gibt, wie man diese selbst herstellt, welche weitere Zutaten hilfreich sind und vor allem WOHER man sie bekommt (unter „Service“ im Anhang findet man alle Bezugsquellen aufgelistet).

Die Rezepte sind klar und einfach beschrieben. Schritt für Schritt wird man durch den Prozess geführt und selbst ungeduldige Menschen wie ich kapieren bald, dass ein guter Käse einfach Zeit braucht, um sein Aroma zu entwickeln. Aber zum Glück gibt es auch schnellere Varianten wie den „Pizzakäse“ oder den „schnellen Nussdrink“ (mit Nussmus hergestellt), die die Geduld der Köchinnen und Köche nicht allzusehr herausfordern.

Neben den Käsen findet man jede Menge an Aufstrichen, Butter mit unterschiedlichen Aromen und vollmundigen Köstlichkeiten wie Ricotta oder Mascarpone.

Und es sind in der Tat Zubereitungen im Kochbuch, welche all jene üppigen feinen Geschmackserlebnisse, die ich als Veganerin bereits unwiederbringlich verloren geglaubt habe, versprechen.

Yvonne Hölzl -Singh hat wieder ein großartiges Kochbuch geschrieben! SEHR EMPFEHLENSWERT!!!

---

## Matschsalat



Dieses großartige Rezept ist ausnahmsweise nicht selbst erfunden sondern selbst **gefunden** im: „KOCHEN OHNE KNOCHEN, DAS OX-KOCHBUCH 5“ von Uschi Herzer+Joachim Hiller. „Von Punks, nicht nur Für Punks“



Dieses fantastische Vegan-Kochbuch kann ich euch wärmstens empfehlen. Einfache Rezepte, spritzig geschrieben und .....Trommelwirbel bitte:

Mit Musikempfehlung für jedes Gericht!

**Erdäpfel** schälen und in Salzwasser kochen (10 Minuten im Druckkochtopf). Währenddessen **grünen Salat** (Endivien, Eisberg, oder den der im Kühlschrank ist) waschen und schneiden. Eine kleine **Zwiebel** und **Räuchertofu** schneiden und in wenig Fett anbraten.

Die Erpfis abseihen, grob stampfen und mit dem grünen Salat, der Zwiebel-Tofumischung und einer **Marinade** (z.B.: Essig, Öl, Salz und Zucker) verrühren. FERTIG!!! Guten Appetit!

---

## Melanie Joy: Why we love dogs, eat pigs and wear cows



Melanie Joy war am Freitag, 26.9.2014 in der Wiener Urania und hat ihren Vortrag „Why we love dogs, eat pigs and wear cows“ gehalten.

Für alle, die das [gleichnamige Buch](#) (gibts auch auf [deutsch](#)) nicht kennen: Melanie Joy hat es sich als Psychologieprofessorin in den vereinigten Staaten zur Aufgabe gemacht, zu ergründen, wie es sein kann und welche Mechanismen wirken, dass wir durch unseren Fleischkonsum so blind werden für das Leid der Tiere.

Sie hat in ihrer Arbeit entdeckt, dass wir alle zu tiefem Mitgefühl für andere Wesen fähig sind und es uns letztendlich widerstrebt, wenn andere für uns leiden müssen. Genau aus diesem Grund war und ist es notwendig, dass Menschen ein Glaubenssystem erlernen, das uns daran hindert, mit manchen



Tierarten Mitgefühl zu haben, wenn sie für die Produktion von Fleisch leiden und sterben müssen. In unserem Kulturkreis sind das vor allem Schweine, Rinder, Hühner, Fische – alle Tiere eben, die bei uns als „essbar“ gelten.

Joy nennt das „**Karnismus**“, die Ideologie, die zum Fleisch (und Tierprodukte) Essen gehört wie der Vegetarismus zur Vermeidung des Fleischessens. Nur dass Karnismus in unserer Gesellschaft die dominante Ideologie ist und daher nicht bewußt gewählt, sondern erlernt wird, während Vegetarismus und Veganismus als bewußte Entscheidungen gewählt werden. Karnismus ist ein Unterfall des Speziesismus, ähnlich wie Antisemitismus ein Unterfall von Rassismus ist. Karnismus reduziert die als essbar geltenden Lebewesen zu Dingen; – dass es sich um fühlende Wesen handelt, wird systematisch ausgeblendet. Das funktioniert einerseits, indem Dinge verborgen werden (Massentierhaltung- niemand sieht die Tiere, Schlachthäuser – niemand sieht das Schlachten) und andererseits so , dass uns der Fleisch- und Milchkonsum als NORMAL, NATÜRLICH und NOTWENIG verkauft wird. Menschen, die dies in Frage stellen, gelten als unangenehm und radikal in ihren Ansichten.

Melanie Joy zeigt in ihrem Vortrag die Fakten auf ohne anzuklagen. Sie informiert uns und ermutigt uns, unseren Herzen zu folgen und unser Mitgefühl für Tiere auszuleben. Ihr Vortrag an der Urania soll in einigen Monaten von den Wiener Volkshochschulen veröffentlicht werden. In der Zwischenzeit gibt es auf Youtube dieses Video einer ähnlichen Version desselben Vortrags: <http://youtu.be/pujz0q91b7I>

Mehr über Melanie Joy und ihre Arbeit gibt es hier: <http://carnism.org/>

und demnächst in deutscher Sprache hier: <http://www.karnismus-erkennen.de/portal>

---

# Fleischatlas 2014

Die Heinrich-Böll-Stiftung, Le Monde Diplomatique und der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) haben vor einigen Tagen den „Fleischatlas 2014“ veröffentlicht. Darin sind die aktuellen globalen Daten und Fakten zu Fleischproduktion und -vermarktung nachzulesen. Bis 2050 sollen weltweit jährlich fast 470 Millionen Tonnen Fleisch produziert werden – das sind 150 Millionen Tonnen mehr als heute. Logischer Weise müssen dafür Futterproduktion, Land- und Wasserverbrauch im selben Verhältnis wachsen, was eine Umweltzerstörung von bisher unbekanntem Ausmaß bedeutet. Hoffnungsschimmer: In Europa ist der Fleischverbrauch leicht rückläufig, woran wohl auch der boomende Vegan-Trend einen kleinen Anteil hat.

Den Fleischatlas kann man unter dieser Adresse herunterladen:  
[http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/landwirtschaft/140108\\_bund\\_landwirtschaft\\_fleischatlas\\_2014.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/landwirtschaft/140108_bund_landwirtschaft_fleischatlas_2014.pdf)

Dazu gibt es auch im heutigen Kurier einen lesenswerten Artikel:

<http://kurier.at/wirtschaft/marktplatz/neuer-fleischatlas-dramatisch-hoehere-produktion-erwartet/45.931.239>

---

## China Study



Eines der interessantesten und großartigsten Bücher EVER!!!

Ein Buch, das langfristig die Welt verändern wird, weil die Ergebnisse bahnbrechend sind!

T. Colin Campbell, ein renommierter amerikanischer Ernährungswissenschaftler, hat die weltweit größte und am längsten dauernde Ernährungsstudie geleitet und ist zu umwerfenden Ergebnissen gekommen.

Kontinentübergreifend (Amerika- China) wurden über 3 Jahrzehnte lang das Essverhalten und parallel dazu gesundheitliche Parameter beobachtet und in Relation gesetzt:

Herkömmliche Ernährung, die Fleisch und Milchprodukte beinhaltet, steht im unmittelbaren Zusammenhang mit dem Entstehen von Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes, koronaren Herzerkrankungen, Adipositas und Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose und Rheuma.

Zum ethischen Aspekt gesellen sich nach dem Lesen dieses Buches also auch gesundheitliche Argumente für eine rein pflanzliche Ernährung.

Habt keine Angst, dass euch eine trockene, in ödem Fachchinesisch verfasste Studie erwartet! Campbell versteht es wie ein routinierter Thrillerautor, seine Leser mitzureißen.

Er präsentiert nicht nur die Ausgangsbedingungen und Ergebnisse seiner Forschungen, sondern erzählt seine Geschichte, wie er auf Grund von Untersuchungen, die nicht zu den gängigen ernährungswissenschaftlichen Annahmen passten, Schritt für Schritt seine eigenen Thesen entwickelte und wie er dazu kam, Langzeitstudien mit großen Populationen durchzuführen. Und schließlich äußerst spannend, wie sich die Auseinandersetzung mit dem – maßgeblich von der US-Agrarindustrie finanzierten – wissenschaftlichen Establishment gestaltete. Und das liest sich wirklich wie ein Krimi!

Wer sich gründlich über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit informieren möchte, kommt in diesem Buch nicht

vorbei.

---

# Peacefood



Das Buch, mit dem alles anfing...Für mich war es Inspiration pur.

Dr. Rüdiger Dahlke versteht es, den Leser mit Informationen, Fakten und schlüssigen Thesen in den Bann zu ziehen. Er zeigt im ersten Teil die Auswirkungen des Fleisch- und Milchkonsums auf den menschlichen Körper auf und weist in unmissverständlicher Weise auf Zusammenhänge zwischen der Aufnahme tierischer Produkte und Krebs, Autoimmunerkrankungen und Osteoporose hin. Ausgehend von der „China-Study“ hat er ein „Manifest für eine gesunde und tierleidfreie Ernährung“ geschrieben.

Er schildert die wahren Zustände der Massentierhaltung und welche Auswirkungen das für Tier und Mensch hat. Im letzten Teil gibt es noch vegane Rezepte.

Das Buch macht große Hoffnung, weil es uns viele Möglichkeiten neuen Handelns eröffnet.

Er verarbeitet die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu einem mitreißenden Buch, das den Leser – und mit ihm die ganze Welt – verändern kann.

Einfach großartig! Zum selber lesen und verschenken.

