

Ruediger Dahlke

mit Rezepten von Dorothea Neumayr



DAS GROSSE
**PEACE
FOOD**
BUCH

Mit den
150 besten
veganen
Rezepten

Heile Dich selbst und den Planeten

GRÄFE
UND
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019


Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Claudia Bruckmann

Lektorat: Dorothea Steinbacher

Covergestaltung: Independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Gabriel Stefan Mlesnite

 ISBN 978-3-8338-7206-8

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Illustrationen: hutterstock

Fotos: Marina Jerkovic, Jan C. Brettschneider, Joerg Lehmann

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7206 08_2019_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice
Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)



Kurkuma-Chai-Latte [≥](#)



Auberginenpüree mit Tomaten ≥



Mousse au chocolat [≥](#)

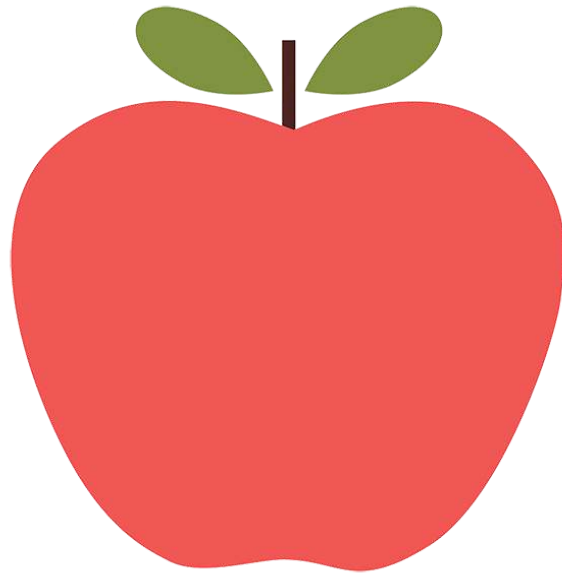
> Glutenfreie Rezepte erkennen Sie am -Button!



Einführung

Das große Peace Food Buch

Die Welt verbessern durch veganes Essen! Gut für das Klima, die Umwelt – für Gesundheit und Wohlfühlen im eigenen Körper.



DAS GROSSE PEACE **FOOD** BUCH

Zehn Jahre pflanzlich-vollwertiges, veganes Leben und die besten Rezepte aus dieser Zeit von Ruediger Dahlke

Essen für Gesundheit, Weisheit und Frieden

Was Ernährung angeht, haben die letzten zehn Jahre in der Gesellschaft enorm viel in Bewegung und in der Medizin vorangebracht. Zuerst möchte ich die neuesten Erkenntnisse in dieser Hinsicht für die persönliche Gesundheit vorstellen, in einem zweiten Teil dann die Auswirkungen der veganen Ernährung auf die Gesundheit der Erde beleuchten.

Der Gegenpol des Essens, das Fasten, wird zunehmend von den US-amerikanischen Schulmedizinerinnen anerkannt als Jungbrunnen, der das Immunsystem auf Stammzell-Niveau regeneriert. Pflanzlich-vollwertiges Essen wird durch immer mehr Studien als hilfreich (an)erkannt. Fasten und Füttern sind zwei Gegenpole, von denen wir so viel gewinnen

können. Jedes Essen führt im Körper zur sogenannten Leukozytose, dem Anstieg weißer Blutkörperchen, also einer Abwehrreaktion, da der Organismus Fremdes integrieren muss. Außerdem führt das meiste Essen zu einem Anstieg freier Radikale, die die Gesundheit bedrohen, weil sie Unfrieden im Organismus stiften und sogar Krebs auslösen können. Fasten senkt die Leukozyten wie auch die freien Radikale und so auch den Entzündungsmarker (CRP-Wert). Letzterer sinkt bei anschließender pflanzlich-vollwertiger Peace-Food-Kost weiter. Fasten führt zur Autophagie, dem „Verspeisen“ eigenen Gewebes, das heißt, der Körper deckt seinen Energiebedarf, indem er eigenes Fett und Eiweiß verbraucht. Das ist zwischendurch immer wieder für alle gesund und entspricht der ketogenen Ernährung wie in unserem Buch „Peace Food Keto-Kur“ (2018) dargestellt. Für Vor- und Nachsorge und die Therapie von Alzheimer, Diabetes und Krebs ist sie zwingend. Für alle, die abnehmen wollen und als allgemeine Vorbeugung ist sie hilfreich.

Da Essen so herausfordernd auf den Organismus wirkt, sind Fasten und wenig Essen – durch viele Studien belegt – sehr gesund. Beides hält fit und ermöglicht ein langes Leben, wie die Untersuchungen 100-Jähriger zeigen.

Grundsätzlich bedeutet Essen also Stress für den Körper. Und natürlich ist es ein noch schlimmerer Stress für alles, was wir essen und alle, die wir essen. Wie Tiere wollen auch die meisten Pflanzen nicht gegessen werden, sondern sich vermehren und so wehren sie sich jeweils auf ihre Art. Nur einige wenige wie etwa Obstbäume nutzen trickreich das Verspeistwerden, um ihre Kerne, also ihre Samen, über ihr eigenes Umfeld hinaus zu verbreiten. Diese wenigen legen also geradezu Wert darauf, gegessen zu werden und bieten so die beste und unschuldigste Kost, die sich uns gern selber schenkt.

Tiere wehren sich mit Zähnen und Klauen dagegen, von ihren Feinden gefressen zu werden – die schlimmsten sind ja wir Menschen. Um Tiere trotzdem essen zu können, müssen wir ihnen Gewalt antun und damit auch unserer Seele, aber auch unserem Organismus, wie ich in meinem Buch „Peace Food“ (2011) beschrieben habe. Tatsächlich essen wir mit ihrem Fleisch auch die Angst- und Stresshormone mit, die sie beim langen Warten aufs Schlachten im Großschlachthof ausschütten. Diese sind identisch bei allen Säugetieren, zu denen biologisch auch wir Menschen gehören – um diesen Zusammenhang zu übersehen, braucht es schon Scheuklappen.

Insofern ist die Hinwendung zu Peace Food ein wesentlicher Schritt in die richtige Richtung im Hinblick auf Körper, Seele und Geist und für unsere spirituelle Entwicklung.

Wie aber wehren sich die Pflanzen? Sie entwickeln Gifte, sogenannte Alkaloide, die ihren Fressfeinden den Genuss verleiden sollen. So hat der Tabak mit Nikotin einen Abwehrstoff entwickelt, der ihn nicht nur vor Tierfraß bewahrt, sondern auch Unkraut in seinem Umkreis abhält. Das klappt vorzüglich. Bienen verlassen ihre Honigschätze und fliehen vor dem Imker, wenn er sich in Tabak-Rauchwolken hüllt und selbst Rattenflöhe hüteten sich, auf rauchende Pestärzte überzusetzen. Nur bei Menschen hat diese Abwehrtechnik versagt und ist sogar ins Gegenteil umgeschlagen. Viele von ihnen wurden bekanntlich (Tabak-)Raucher. Wir sind so ungeschickt, derart schädliche Pflanzenstoffe wie Nikotin als sogenannte Genussgifte zu genießen. Viele lieben sie sogar so, dass sie sie nicht in Maßen, sondern in Massen konsumieren und davon süchtig und krank werden. Das ruiniert Lebensqualität und -erwartung. An der Geschichte des Lebens gemessen, ist Rauchen ein so neuer Trend, dass sich die Pflanze noch nicht darauf einstellen konnte. Rauchen beginnt bei uns erst mit

Kolumbus und der Entdeckung der neuen Welt, also nach 1492. Gut 500 Jahre sind aber gemessen an der Evolution ein Wimpernschlag.

Viele Pflanzen haben sich über lange Zeit gegen Fressfeinde gewappnet. Ein Ergebnis dieser Entwicklung ist zum Beispiel das Lektin Gluten. Es wird - nach meinen in „Geheimnis der Lebensenergie“ (2015) beschriebenen Erfahrungen - von vielen Menschen so schlecht vertragen, dass sie seinen Verzehr zunehmend wieder sein lassen. Aber Gluten ist nicht das einzige Lektin, es gibt noch weit mehr solcher Fraßgifte in Pflanzen. Insofern ist es bei Unverträglichkeiten und Unwohlsein immer ratsam, eine Essenspause durch Fasten einzulegen und danach bei einem sensiblen Aufbau auszuprobieren, ob man das bisher Genossene gut verträgt.

Nachtschattengewächse etwa wie Paprika und Tomaten, Auberginen und Kartoffeln bekommen nicht jedem, aber fast alle essen sie. Ähnliches gilt für Getreide und auch Scheingetreide wie Amaranth und Quinoa, aber auch Mais. Erstere sind wie der Tabak erst „vor kurzem“ aus der neuen Welt zu uns gekommen, die Getreide haben 12 000 Jahre hinter sich, was immer noch wenig ist gemessen an der Evolution. Scheingetreide und Mais kamen noch später als der Tabak aus der neuen Welt zu uns.

Je höher das Genalter der Pflanzen, d. h. je länger sich unser Organismus in der Evolution daran gewöhnen konnte, desto sicherer vertragen wir sie. Milch(-produkte) etwa und Getreide sind mit gerade mal 12 000 Jahren noch relativ jung auf dem kollektiven Speisezettel und werden von vielen nur schlecht verstoffwechselt. Der US-Chirurg Steven R. Gundry entwirft in seinem Buch „Böses Gemüse“ einen extrem reduzierten Speisezettel, um die Ernährung sozusagen ganz neu aufzubauen und zu testen, was einem bekommt. Das klingt bei ihm ziemlich einschränkend

und kompliziert, wird mit Fasten und sensiblem Aufbau aber zum Kinderspiel.

Aus meiner Sicht ist es für Gesundheit und ein genussvolles, erfülltes Leben am geschicktesten, mittels Fasten und guter Lebensmittelwahl im Sinne von pflanzlich-vollwertiger Kost für einen gesunden Darm zu sorgen. Das meint, alles wegzulassen, was nachweislich gefährlich, schädlich und giftig ist wie Tierprotein, aus dem immerhin 93 Prozent aller mit dem Essen aufgenommenen Gifte stammen. Auch Zucker und überhaupt raffinierte Kohlenhydrate sind zu einer Plage der modernen Welt geworden. Die allgemeine Verzuckerung hat weit mehr als die dreierlei Diabetes zur Folge.

Anschließend gilt es individuell zu kosten, was mehr oder eben weniger gut bekommt. Insgesamt ist es gut, auf energiereiche Kost zu setzen, die viele Biophotonen enthält, das Leuchten des Lebens in uns entfacht und neben Lebensenergie auch wohlige Lebenswärme freisetzt.

Auf dieser soliden Grundlage lohnt es sich, in einem dritten Schritt auf eine bezaubernde Trinität von Neurotransmittern zu setzen. Genug Wachstumshormon (HGH) sorgt für die aufgeräumte, konstruktiv zupackende Stimmung beim Fasten, und ist, wie in meinem Buch „Kurzzeit-Fasten“ (2018) beschrieben, so leicht, angenehm und günstig im Alltag zu verwirklichen. Ausreichend Wohlfühlhormon Serotonin und Glücks- und Belohnungshormon Dopamin garantieren deren pflanzliche Vorstufen in der kleinen roten Pille Amorex. Sie enthält obendrein das für Veganer zwingende Methylcobalmin, das ist Vitamin B12 in einer von jedem aufnehmbaren Variante, außerdem genug Vitamin D3, das fast 90 Prozent der Deutschen fehlt, und B6 zum besseren Erinnern der Träume sowie Biotin und Folsäure.

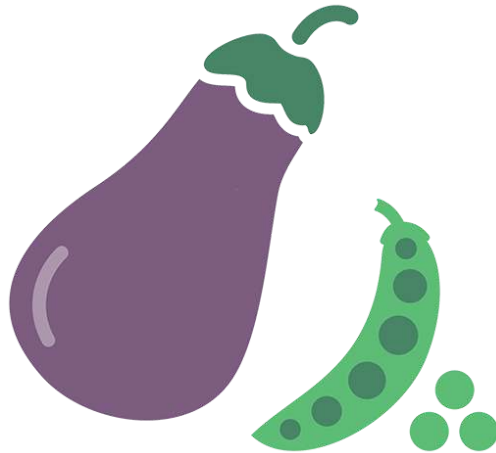
Die Trinität der drei Neurotransmitter HGH, Serotonin und Dopamin möchte ich persönlich nicht mehr missen und empfehle sie ärztlicherseits allen, die ein anstrengendes, herausforderndes Leben führen wollen oder müssen.



SEROTONIN

Dieser körpereigene Stoff bewirkt unter anderem, dass wir uns wohlfühlen, gelassen und entspannt sind. Serotonin selbst wird nicht in Medikamenten verabreicht, sondern Arzneistoffe, die die körpereigene Produktion anregen. Eine Überdosierung kann unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen. Auch im Pflanzenreich kommt dieses Gewebshormon verbreitet vor. Zu den serotoninreichsten Pflanzen zählen Walnüsse und Brennnesseln, die auch noch eine Menge weitere wertvolle Bioaktivstoffe enthalten.





Bilanz nach zehn veganen Jahren

Zehn Jahre pflanzlich-vollwertige Kost à la „Peace Food“ haben viel verändert, aber es ist auch noch viel zu tun. Nach dem ersten großen Erfolg des Buches schmeckte ich bald, dass nur Weglassen von allem Gefährlichem, Giftigem und Schädlichem, eben des für 93 Prozent des aufgenommenen Giftes verantwortlichen Tierproteins, nicht reicht. So entstand „Peace Food – Das vegane Kochbuch“ (2013) mit Rezepten der besten mir bekannten Köche und ihren beliebtesten veganen Menüs. Wieder ein Bestseller, zeigte es, wie wichtig guter Geschmack auch für gesundes Essen ist. Weiter fiel mir auf, mit welchem großem, ja fast heiligem Ernst viele Neuveganer sich dem Kochen widmeten. Mit „Peace Food – Vegano Italiano“ (2014) wollte ich Auflockerung und Humor, vor allem aber italienischen Geschmack einbringen. Damit fanden leckere italienische Menüs Aufnahme in die vorliegende Rezeptsammlung des guten veganen Geschmacks. Als Teil der rasch wachsenden „Peace-Food“-Szene bekam ich den Eindruck, dass die Zubereitung von veganen Gerichten vielen Menschen zu kompliziert erschien, dabei ist das nicht der Fall. Die

Antwort, unser Kochbuch „Peace Food – vegan einfach schnell“ (2015) schlug wieder ein und offenbarte, wie einfach hervorragende vegane Küche sein kann. Gerichte, deren Zubereitung nur eine halbe Stunde beansprucht, können eben trotzdem sehr gut schmecken.

Als Arzt merkte ich immer mehr und mit großer Genugtuung, wie gesundes pflanzlich-vollwertiges Essen sich zunehmend zur Therapie entwickelte und erstaunliche Regeneration und beeindruckende Heilungen bewirkte. In „Geheimnis der Lebensenergie“ ist das aufgegriffen, um Weichen zu stellen für Diabetiker, aber auch Patienten mit neurodegenerativen Erkrankungen von Parkinson bis Alzheimer und vor allem auch Krebs. Sie brauchen pflanzlich-vollwertige, und trotzdem ketogene Kost wie in „Peace Food Keto-Kur“ (2018). Wer dagegen unter Herz-Kreislauf-Problemen leidet, ist auf fettarme, lichtreiche Kost angewiesen wie in unserem „Lebensenergie-Kochbuch“ (2016).

Heute liegt „Peace-Food“-Ernährung voll im veganen Trend und unterstützt Patienten auf dem Weg der Regeneration und Heilung. Ich freue mich, nun diese umfassende Sammlung köstlicher Gerichte einerseits und medizinischer Erfahrungen andererseits beizusteuern, um diesem für alle (Welt) so heilsamen und geschmackvollen Trend den weiteren Weg zu ebnen.



DAS SONNENVITAMIN

Vitamin D3 wird im Körper durch Sonnenbestrahlung der Haut gebildet. Je weiter nördlich ein Mensch lebt, desto weniger Vitamin D3 kann jedoch auf natürlichem Wege gebildet werden. Im mitteleuropäischen Winter ist die Sonne zu schwach dafür, zudem gehen wir dann warm eingepackt nach draußen, sodass kaum Hautfläche Luft und Sonne ausgesetzt ist. Im Alter nimmt die körpereigene Vitamin-D3-Produktion außerdem rapide ab, sodass viele Ärzte zu einer Supplementierung mit Vitamin-D-Präparaten raten.



WAS MACHTE „PEACE FOOD“ MÖGLICH UND IST WEITERHIN NOTWENDIG?

So beeindruckend die gesundheitlichen Chancen der pflanzlich-vollwertigen Ernährung für jede(n) Einzelne(n) sind, für die weitere Entwicklung unserer Erde und der Menschheit könnten sie noch gewaltiger sein.

Unsere moderne, von harter Konkurrenz, erstaunlicher Bevormundung und entfremdeter Arbeit geprägte Gesellschaft mit ihrer Hektik, ihrem Leistungsdruck und allgemeinen Stress hat uns immer mehr in Opposition zu Mutter Natur gebracht und in die Fänge des von Konzernen beherrschten Systems von Vater Staat. Die Mehrheit der Menschen folgt seinem Regiment und sucht ihr Heil im Konsum. Das verführte dazu, Mitmenschen und -geschöpfe zunehmend als Objekte wahrzunehmen statt als Subjekte. Wer nützt wem für was, ist die Frage, und wie viel Euro machst du? Dabei wäre es für uns selbst und alle anderen so viel schöner und befriedigender, uns als weitgehend selbstbestimmte Naturwesen zu erkennen, zu erfahren und zu erleben, für die genug da ist, weil Mutter Natur so reichlich und gut für uns sorgt.

Der Krieg gegen die Natur, den Vater Staat zunehmend im Dienst der Konzerne führt, spiegelt sich am drastischsten in der Tierlandwirtschaft. In Massen-Tier-Zucht-Häusern und Großschlacht-Höfen tobt er erbarmungslos und schlägt schon längst gegen uns zurück. Nahrungsmittel- und Pharmakonzerne und ihr mittels Sponsoring gekapeter Staat und seine Mainstream-Medien können das kaum noch verschleiern, auch wenn sie noch so gegen alles Komplementärmedizinische und Spirituelle hetzen. Die Situation spiegelt unsere Lebens(un)art, und immer mehr Menschen erwachen und erkennen das und durchschauen den Zusammenhang – auch den zwischen schlechtem Essen und schlechter (Lebens-)Stimmung.

Wir wissen seit langem, dass wir den Ärmsten der Erde die Nahrung wegkaufen als Tierfutter für die ärmsten der Kreaturen in den Massen-Tier-Zucht-Häusern. Dort sind Folter und Qual zur Normalität geworden. Wer einzelne Tiere quält, wird hierzulande bestraft, wer Tausende Tiere systematisch quält, bekommt Subventionen vom ebenso kranken wie kränkenden Staatssystem.

Wir essen und leben längst auf der Basis einer „gut“ organisierten Tötungsmaschinerie, die die ganze moderne Welt durchdringt und ihr einen entsetzlichen Lebenshintergrund verschafft.

Dieses System zerstört die Lebensgrundlage so vieler von uns – eine Milliarde hungert wegen Nahrungsmangels, zwei Milliarden sind übergewichtig durch Fehlernährung. Was sich Landwirtschaft nennt, ist in Wahrheit Krieg gegen die Natur, die äußere und unsere innere. Wir zerstören 90 Prozent der Kalorien der importierten Tiernahrung, die wir vor allem in Gülle-Seen und Kot-Gebirge umwandeln, wovon nicht nur der norddeutsche Gülle-Gürtel trauriges Zeugnis ablegt. Nur 10 Prozent werden zu Fleisch. Obendrein (zer)stören wir Mutter Natur mit immer mehr Giften wie Glyphosat. In den Massen-Tier-Zucht-Häusern werden ständig ganz nebenbei

neue antibiotikaresistente Keime gezüchtet, die inzwischen pro Jahr mindestens 30 000 Menschen allein in Deutschland umbringen.

90 Prozent der Fischbestände der Weltmeere sind der Gier zum Opfer gefallen und zerstört, 50 Prozent der heute verzehrten Fische stammen aus entsetzlichen Aquakulturen, für die das Wort Kultur längst unpassend ist.

Alle zwei Sekunden holzen wir einen Hektar Regenwald ab, wodurch täglich viele Arten unwiederbringlich aussterben.

Wie sehr die Umwelt unter dieser Tierlandwirtschaft leidet, ist noch immer zu wenig bekannt. Allein die Ausdünstungen der Masttiere belasten die Natur mit mehr klimaschädlichen Gasen als der gesamte menschengemachte Verkehr zu Land, zu Wasser und in der Luft. Das mag das Ausmaß der Fehlentwicklung andeuten, ohne die Verkehrsabgase im Geringsten verharmlosen zu wollen.

Auch unsere Lebens-Kultur und Gesundheit ruinieren wir und wissen das eigentlich. Die Gesundheit war mein Hebel für „Peace Food“. Die Lektüre der China-Studie (deutsch: T. Colin Campbell/Thomas M. Campbell: China Study, 2010/2011) zeigte mir, wie leicht wir all die oben beschriebenen Probleme in den Griff bekommen könnten über die Erkenntnis, dass der Krieg gegen Mutter Natur auch einer gegen uns und die eigene Natur und Gesundheit ist. Wir können endlich Frieden machen und finden, und das gelingt am ehesten und einfachsten mit Friedensessen à la „Peace Food“. Dieser Name war immer Programm und wir sind diesbezüglich heute schon einen großen Schritt weiter. Es ist jetzt (höchste) Zeit zu erkennen, wie unendlich viel wir über unsere Art zu essen zum Besseren wenden können, so einfach, so nachhaltig, so geschmackvoll und schmackhaft.



Wer, wenn nicht wir! Wann, wenn nicht jetzt!

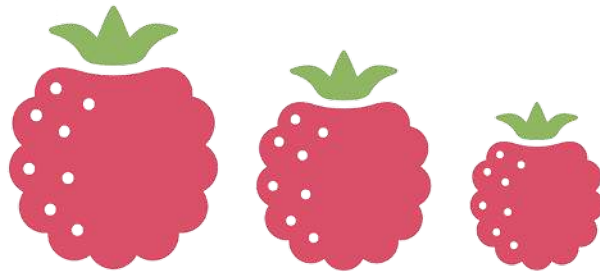
Wenn wir den Krieg von Vater Staat gegen Mutter Natur und die Ungerechtigkeiten gegen die Ärmsten der Welt stoppen, ist Frieden möglich – in uns selbst und auf Mutter Erde.

Tierprotein bringt Krieg in unseren Organismus, das Immunsystem fängt an, gegen uns selbst zu kämpfen von chronischen Infektionen über Allergien bis zu Autoaggressionskrankheiten wie Hashimoto. Entzündungsherde in uns und Kriegsherde auf der Welt entsprechen einander. Mikrokosmos Körper gleich Makrokosmos Erde, das wusste schon Paracelsus. Unsere Körper wehren sich gegen immer mehr Stoffe und Themen und reagieren allergisch, und die Erde bäumt sich immer häufiger auf, als wolle sie sich wehren. Bürgerkriege machen das Leben auf Erden zur Hölle, Autoaggressionskrankheiten das im Körper.

Millionen haben inzwischen aber auch erlebt, wie einfach und rasch pflanzlich-vollwertiges Essen oder Nicht-Essen im Sinne von Fasten wohltuenden Frieden schaffen – sinkende

Entzündungsmarker spiegeln es im Körper, wie auch der Frieden in vegan lebenden Gesellschaften wie bei den Jains in Indien. Solche Gemeinschaften und Orte der Heilung auch bei uns aufleben zu lassen, sehe ich als eine große Aufgabe unserer Zukunft.

Machen wir weiter Frieden – mit uns, mit unseren Mitmenschen und unserer Mitwelt, die alle Kreaturen umfasst. Das ist noch genauso wichtig wie vor zehn Jahren, als „Peace Food“ langsam Gestalt annahm und sich dann weit über den deutschen Sprachraum hinaus ausbreitete. Vielen ist noch immer nicht fassbar, wie leicht das möglich ist und wie sehr wir es in der Hand haben, was wir wo an Essen kaufen und womit wir Körper, Seele und Geist nähren.



Friedens-Essen - wie schaut das aus?

Unser Organismus ist ein Geschenk von Mutter Natur. Er kann wundervoll existieren, ohne irgendeinem anderen Wesen etwas anzutun. Viele von uns ignorieren und missachten dieses Geschenk noch immer. Das ist und hat eine lange Geschichte. Die Mehrheit vergewaltigt nicht nur den Körper mit giftiger Kost, sondern vor allem auch ihre Seele. Wer Tiere zu Dingen macht und sie umbringt, weil sie keinen Nutzen mehr bringen, leidet seelisch – ob er sie selbst schlachtet oder „nur“ verspeist. Was ist das für eine

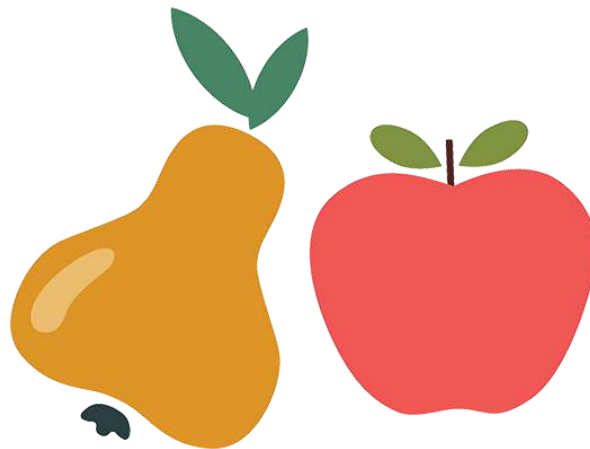
Haltung, ein Wesen wie eine Kuh, die uns lange gedient und beschenkt hat, umzubringen, weil sie finanziell nicht mehr so viel hergibt? Das tut nicht nur den Seelen von Bauern weh, sondern auch denen der Esser – auch, wenn das heute viel zu wenigen bewusst ist.

Aber immer mehr von uns wachen nun immer rascher auf. Wir haben in den letzten zehn Jahren bereits ein enormes Feld durch bewussteres Essen geschaffen – und damit maßgeblich das „Feld ansteckender Gesundheit“ vergrößert.

In Deutschland werden von den jährlich 60 Millionen geschlachteten Schweinen 15 Millionen weggeworfen. Jede fühlende Seele spürt das als Unrecht und empfindet Schmerz. 20 Prozent der tatsächlich sensiblen, intelligenten, sauberen Kreaturen verfallen durch den Zwang, die fünf Monate ihres extrem verkürzten Lebens im eigenen Kot und Urin zu vegetieren, dem Wahnsinn, 80 Prozent werden apathisch und lethargisch. Ein Drittel von uns wird einmal im Leben verrückt beziehungsweise psychotisch und ein Fünftel landet im Seeleninfarkt, in Burn-out und Depression, die sich durch Apathie und Lethargie auszeichnen. Das ist erst der Fall, seit wir Massen-Tier-Zucht-Häuser betreiben. Unzählige leiden heute an Angstsyndromen und Panikattacken. Diese kennen wir erst, seit die EU das Schlachten von Hof und Metzgerei in Großschlachthöfe verbannt hat. Die Tiere im Schlachtgang, mit Elektroschockern Richtung Tötungsbox vorangetrieben, schütten all ihre Angst- und Panikhormone ins Blut aus und von dort gelangen sie ins Fleisch, das Konsumenten zu sich nehmen. Da alle Säugetiere – biologisch gesehen, also auch der Mensch – dieselben Neurotransmitter und Angsthormone haben, essen Mischköstler heute im großen Stil Angst und leiden darunter. Die Parallelen zwischen Tier- und Menschenelend könnten deutlicher nicht sein und uns einiges klar machen.

Die Konsequenzen für die körperliche Gesundheit Betroffener sind schlimm, die Auswirkungen auf ihre Seelen aber noch furchtbarer. 40 Arztjahre haben mir gezeigt, wie sie Wahnsinn, Apathie und Lethargie, die wir in Milliarden Schweinen auslösen, in sich ernten. Der Zusammenhang zwischen kriegerischer Landwirtschaft und psychiatrischem Notstand ist so offensichtlich.

Andererseits ist der Ausweg so bezaubernd einfach und zugleich geschmackvoll, und immer mehr Menschen wählen ihn und tragen damit unschätzbar zum Frieden im Innern und auf der Welt bei. Noch, scheint mir, ist den Wenigsten klar, welche Chancen für alle Bewohner unserer Erde in der Beendigung dieses Wahnsinns liegen.



Wie konnte es so weit (mit uns) kommen? Von Mutter Natur zu Vater Staat

Unsere Vorfahren hatten noch keinerlei Alternative zu Mutter Natur und ihren ganzen Pflanzen und damit vollwertiger Kost, die uns bis heute am besten bekäme. Da aber ganze natürliche Pflanzen offensichtlich (zu) Mutter Natur gehören, lassen sie sich nicht patentieren. Also „musste“ die Industrie

sie auf winzige patentierbare Einzelteile wie Moleküle reduzieren. Dabei kam ihr die analytische (d. h. zerschneidende) Methode der Wissenschaft, der sogenannte Reduktionismus, sehr gelegen und führte dazu, letztlich alles unter dem Objekt-Gesichtspunkt zu betrachten. Was kann man daraus machen? Wie viel Geld damit verdienen? So wurden Pflanzen zu Alkaloiden und Molekülen, Tiere zu Lendensteaks und Schweinemedallions, Menschen zur Niere von Zimmer 17.

„Peace Food“ kann uns helfen, uns selbst und alle anderen wieder als Subjekte wahr- und wichtig zu nehmen. Friedens-Essen kann zurück zu einem Leben voller Selbstachtung und Verständnis für Mitmenschen, zu Hochachtung des Lebens und Wertschätzung aller fühlenden Wesen, zu Lebendigkeit und Lebensgenuss führen.

EINE KURZE GESCHICHTE DER ERNÄHRUNG

Als unsere Vorfahren weder Werkzeuge hatten noch das Feuer beherrschten, waren sie notgedrungen Sammler und folglich weitgehend Vegetarier. Rehe oder Hasen waren in dieser frühen Zeit kaum zu fassen und roh nur mit den Zähnen kaum zu essen. Das Hauptproblem war damals Mangel, es gab einfach zu wenig Nahrung. Über sehr lange Zeiten hatten unsere Vorfahren ihre Not mit der Quantität. Die Qualität war dagegen noch in Ordnung. Es gab nur Vollwert und keine Alternative. In dieser Frühzeit waren alle gefundenen Skulpturen und Figuren Darstellungen der großen Göttin der Fruchtbarkeit im Stil der Venus von Willendorf. Abbildungen von Männern und Beutetieren tauchten erst viel später auf. Es herrschte – nach allem, was wir wissen – ein Matriarchat mit selbstverständlich natürlicher weitgehend pflanzlicher und immer vollwertiger Ernährung.

Allmählich ist um die Höhlen herum wohl eine Art früher Bauerngarten entstanden. Die Vorfahren aßen sicher im Schutz der Höhlen, aber aus Temperaturgründen wohl vor dem Höhleneingang, wobei Samen zu Boden fielen, und im nächsten Jahr aufgingen. Erst mögen sie an Wunder seitens ihrer Götter geglaubt haben, später dürfte ihnen allmählich ein Licht aufgegangen sein. So bescherte ihnen der Zufall die ersten Gärten.

Ohne Kalender wird die Bedeutung der Männer nicht einmal bei der Zeugung klar gewesen sein, d. h. sie spielten ursprünglich wohl keine große Rolle im Matriarchat, zumal sie weder Kinder bekommen noch stillen konnten. Das wurde wahrscheinlich erst mit der Erfindung von Werkzeugen und Waffen und der Beherrschung des Feuers anders. Nun konnten auch die Männer einiges beitragen und das Mangelproblem durch Beschaffung von tierischem Eiweiß mildern.

Irgendwann dürfte ein Jungtier seiner erbeuteten Mutter zur Höhle der Menschen gefolgt sein. Sein süßes Kindchenschema mag bei einer Frau Mutterinstinkte und Mitgefühl erregt und es vor dem Verspeisen bewahrt haben, sodass sie es leben ließ und aufzog. Möglicherweise säugte sie es sogar, wie es heute noch die Frauen der Bischnoi in Indien bei verwaisten Wildtieren tun. Das Bindungshormon Oxytocin mag die Beziehung zwischen beiden befördert haben. Mit Menschen aufgewachsen, blieb das Junge zahm und wurde trotzdem später trüchtig. Während es sein Junges säugte, mag die Frau Milch für sich und ihre Kinder abgezweigt haben. So könnte die Milchwirtschaft begonnen und sich allmählich ausgebreitet haben. Haustiere haben jedenfalls das Nahrungsangebot bereichert.