



Eine kleine Auswahl zur Ansicht

184 beliebte, vegane Rezepte für die ganze Familie

Carob statt Kakao

aus vollem Korn



natronfrei

ohne Industriezucker

Maria Dahlke

In Zusammenarbeit mit Dr. med. Johannes Sommermeier

Impressum

Naturkost-Aumühle

Andreas Dahlke

Volkmannsdorf 36

07318 Saalfeld/Saale

OT Volkmannsdorf

email: naturkost-aumuehle@gmx.de

Rezepte und Bilder, Copyright

Maria Dahlke

Grafische Gestaltung und Satz

Hans-Jürgen Muschong

Druck

dtp-service Gerald Rimarzik

29227 Celle-Altencelle

Inhalt

Vorworte	3
Unser Online-Mühlen-Laden	5
Müsli, süße Brotaufstriche und Waffeltörtchen	7
Kuchen, süßes Gebäck, Pralinen	21
Torten und Desserts	59
Brot und pikantes Gebäck	97
Brotaufstriche, Burger, Soßen, Dips	109
Salate, Suppen, Hauptgerichte	149
Vorteile beim Selbermachen von Speisen	194
Was wir für eine abwechslungsreiche, vegane Ernährung brauchen	195
Alphabetisches Rezeptverzeichnis	197



Vorwort

Egal, wo wir hinschauen, egal, welche Zeitschrift wir durchblättern oder welchen Fernsehsender wir anschalten, die Themen Gesundheit und Ernährung scheinen für die meisten Menschen immer wichtiger zu sein. Wir werden mit Diätplänen und den neuesten Studienergebnissen regelrecht überschüttet. Dabei gehen die Meinungen der Wissenschaftler, Ernährungsberater und Ärzte in die widersprüchlichsten Richtungen. Selbst für einen Mediziner ist es nicht einfach, in dem Wirrwarr aus Forschungsarbeiten und Behauptungen von Akademikern die ideale Lösung für den eigenen Lebensstil zu finden. Dieses Chaos aus unterschiedlichsten Ansichten bewirkt nur, dass wir genauso weiterleben wie immer. Leiden wir unter Krankheiten, holen wir unsere Tabletten beim Hausarzt ab, ohne die wirklichen Ursachen unserer Beschwerden damit heilen zu können. Immer mehr Menschen sterben an Krebs, Herzversagen und Gefäßerkrankungen, ohne dass die Schulmedizin die passende Antwort darauf findet. Wir wundern uns, dass immer mehr Kinder von Krankheiten betroffen sind, die früher nur Erwachsene bekommen haben. Genau in dieser Zeit ist es hilfreich, das Wissen von Menschen neu zu entdecken, die nach Alternativen zur Schulmedizin gesucht haben und Ursachen heilen wollten, statt nur Symptome zu lindern. Einer dieser begnadeten Menschen war eine Frau, die 1827 in Gor-



ham geboren wurde. Ellen White lebte in einer Zeit, als in Spanien die erste Eisenbahn Fahrt aufnahm, die Schiffsroute zwischen Hamburg und New York noch mit Segelschiffen betrieben wurde, Ärzte behaupteten, Rauchen könne Tuberkulose heilen und Ignaz Semmelweis der einzige Mediziner war, der sich die Hände desinfizierte, nachdem er aus der Leichenhalle zu hochschwangeren Patientinnen ging. Bereits mit 20 Jahren schrieb sie Artikel und Lifestylebücher über Bewegung, gesunde Ernährung, die Gefahr von Massentierhaltung und die Kehrseite der Pharmaindustrie. Dieser Frau haben wir ein Wissen zu verdanken, das jedem akademischen Test der Schulmedizin bis heute standhält und in den folgenden Rezepten ihre praktische Anwendung findet. Nutzen Sie die Chance auf ein Leben voller Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Dr. med. Johannes Sommermeier

Vorwort

Nehmen wir uns in dieser medienüberfluteten Gesellschaft Zeit für die heranwachsende Generation. Sie braucht unsere liebevolle, hilfreiche Gemeinschaft und eine enge Bindung an die Familie. Starten Sie einen Familienkochtag mit kreativen, lustigen Ideen und begeistern Sie Ihre ganze Familie für den veganen Back- und Kochspaß! Auf spielerische Weise können alle etwas lernen: füreinander dazusein, einen guten Umgang untereinander zu pflegen, sich gute Kochkenntnisse anzueignen und nicht zuletzt mit einem gesunden Lebensstil vielen körperlichen und seelischen Krankheiten vorzubeugen.

In Anbetracht der Tatsache, dass viele Gesundheitsforscher in Langzeitstudien den Wert einer abwechslungsreichen, veganen Ernährung neu entdecken, stellt sich mir die Frage:

Was hat sich unser Schöpfer wohl dabei gedacht, als er in unsere ursprüngliche Nahrung bei der Erschaffung der Welt (1. Mose 1, 29) eine unzählige Vielfalt an Nährstoffen und Heilkräften, die in unserem Körper Wunder wirken, hineinlegte? Sicher sollten auch wir wieder neu entdecken, dass der Schöpfer die Menschen liebt und ihnen Vitalität und Leistungsfähigkeit für ein glückliches Leben mit den Superkräften, die er in die Natur gelegt hat, schenken möchte. Mit den Gesundheitstipps, meist in Reimform geschrieben, können Kinder und Erwachsene wichtige ernährungsphysiologische Ratschläge kennenlernen, die sie nicht so leicht vergessen werden. Was Sie an Zeit, Liebe, Geduld und Wissen in Ihre Kinder pflanzen, kommt auf Sie selbst zurück. Diese Zeit wird für immer im Gedächtnis Ihrer Lieben bleiben, ist also keine verschwendete Zeit.

Die vielgelesene Schriftstellerin Ellen Gould White gab schon im 19. Jahrhundert ihre wertvollen, pädagogischen Tipps an andere weiter:



„Eltern sollten viel Zeit darauf verwenden, die Gesetzmäßigkeiten zu erforschen, die unser Leben bestimmen. Ihr erstes Anliegen sollte sein, den richtigen Umgang mit den Kindern zu erlernen, damit Körper und Seele gesund bleiben.“

„Wie führe ich mein Kind“, S. 12

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihrer ganzen Familie eine gesunde und glückliche Zukunft!

Maria Dahlke,
Diplommusikpädagogin

Warum ich vegan lebe – Markus:

In meinem Beruf als Physiotherapeut begegnen mir jeden Tag Menschen mit Polyneuropathien durch Diabetes, Arthrose und anderen Gelenk- und Knochenbeschwerden. Auch wenn nicht jede Krankheit allein auf die Ernährung zurückzuführen ist, hat sie doch einen großen Einfluss darauf.

Die „Vegane Welle“ ist voll im Gange und doch wissen immer noch viele Menschen nicht, wie man gesunde und schmackhafte Gerichte zubereiten kann. Lassen Sie sich von den leckeren, veganen Rezepten in diesem Buch inspirieren, denn ohne tierisches Protein lebt man einfach gesünder! Einige meiner Verwandten haben die Ernährungsumstellung auf eine vollwertige, vegane Ernährung erprobt und sind im Alter noch absolut fit, ohne Gelenkersatz oder Demenz. Wenn Sie eine gute Lebensqualität auch im fortgeschrittenen Alter anstreben, möchte ich Ihnen die vegane Ernährung ans Herz legen.

Markus Dahlke, 22 Jahre, Physiotherapeut



Schon im 19. Jh. wusste Ellen G. White: „Wer Fleisch isst, erhält Getreide und Gemüse aus zweiter Hand, denn das Tier hat daraus die Nahrung erhalten, die sein Wachstum förderte ... Wie viel besser ist es, die Aufbaustoffe direkt zu erhalten!“ „Wie führe ich mein Kind“, S. 213



Carob-Braunhirse-Waffeln mit Bananen-Orangen-Creme

ZUTATEN (FÜR 7 WAFFELN)

für die Waffeln:

- 6 El Vollrohrzucker
- 1 x Vanille-Puddingpulver (37 g)
- 2 El Sojamehl
- 4 El Maismehl
- 2 El Haferflocken
- 60 g Cashewnüsse
- 250 g Haferdrink
- 250 g Kokosmilch
- 2 El Carobpulver
- 1 Prise Salz
- 2 El gemahlene Braunhirse
- 1 Fl. natürliches Vanillearoma (2 g)

für die Bananen-Orangen-Creme:

- 400 g Banane
- 40 g Cashewnüsse
- 2 El Zitronensaft
- 1 El Orangenpulver*
- wenig Salz

ZUBEREITUNG

Die Zutaten der Waffeln mixen, in Silikon-Waffelformen gießen und bei 180° C Umluft 45 Min. backen und abkühlen lassen. Die Backzeit nicht verkürzen, sonst gehen die Waffeln schlecht aus der Form heraus. Für die Bananen-Orangen-Creme alle Zutaten ebenfalls mixen und mit den Waffeln servieren.

Lustige,
kreative Idee
fürs Kinderfest

* aus getrockneter, gemixter Bio Orangenschale

■ KINDERREIM zum besseren Einprägen:

*Diese Waffeln nicht nur schmecken,
sie die Geisteskräfte wecken.
Sehr vitamin- und nährstoffreich
und trotzdem so schön süß und weich.*

*Braunhirse mit Silizium,
Carob hat viel Kalzium,
ein guter Start in diesen Tag,
weil jeder diese Waffeln mag.*

TORTEN UND DESSERTS



Obsttörtchen

ZUTATEN

(FÜR 12 TÖRTCHENFORMEN, JE Ø 9,5 CM)

Teig von Schmetterlinge-Spritzgebäck
(Rezept Seite 40)

beliebiges Obst

Tortenguss

Hälfte der „Buttercreme“ (Rezept S. 74)

ZUBEREITUNG

Die Tortenförmchen mit Olivenöl einpinseln und mit Grieß bestäuben. Den Teig in die Tortenförmchen drücken und bei 180° C Umluft 15-20 Min. backen.

Die Hälfte der „Buttercreme“ (Rezept Seite 74) verwenden und auf jeden abgekühlten Boden streichen. Darauf beliebiges Obst legen und mit Tortenguss überziehen.

■ KINDERREIM zum besseren Einprägen:

*Orangenschalen stets verwenden!
Man kann sie regelrecht verschwenden.
Gesünder als die Frucht sind sie.
Unglaublich wertvoll, vergiss es nie.*

*Der C-Gehalt viel höher ist
als in der Frucht, nur dass ihr's wisst.
10 mal so hoch, man glaubt es kaum
als die Frucht vom Orangenbaum.*

Mehrschichtige Orangen-Marzipan-Creme-Torte

ZUTATEN

(FÜR EINE CREMETORTE, Ø 24 CM)

dunkle Tortenböden:

600 g blanchierte Mandeln

150 g Maismehl

60 g gemixte Haferflocken

240 g Wasser

9 El Mandelmus

9 El Agavendicksaft

6 El Birkenzucker

18 El Olivenöl

1 ½ El Orangenpulver*

½ Fl. Bittermandelaroma (1 g)

3 Prisen Salz

9 El Carobpulver

1 Tl Johannisbrotkernmehl

*aus getrockneter, gemixter Bio Orangenschale

■ KINDERREIM zum besseren Einprägen:

*Diese Verbindung sollte man meiden.
Sie bewirkt Gärung, der Magen muss leiden.
Milch und Zucker zusammen verzehrt,
beträchtlich die Verdauung erschwert.*



für die Orangen- „Buttercreme“:

150 g Möhrensaft

400 g Kokosmilch

350 g Sojadrink

100 g Agavendicksaft

7 El Birkenzucker

1 Prise Salz

1 ganze Bio Orangenschale

2 x Vanille-Puddingpulver (74 g)

200 g Alsan Margarine

für die Marzipanmasse:

200 g blanchierte Mandeln

2 El pulverisierter Birkenzucker

3 El Agavendicksaft

½ Fl. Bittermandelaroma (1 g)

4 El Wasser

1 Tl Orangenpulver*

*aus getrockneter, gemixter Bio Orangenschale

Mehrschichtige Orangen-Marzipan-Creme-Torte

(Fortsetzung)

ZUBEREITUNG

Mandeln und Haferflocken fein mixen. Drei Böden mit jeweils ca. 550 g Teig nach obigem Rezept herstellen. Wie bei den Böden der Mehrschichtigen Erdbeer-Creme-Torte verfahren. Dabei eine runde Springform mit Backpapier auslegen und jeden Boden auf extra Backpapier 15-20 Min. bei 180° C Umluft backen und abkühlen lassen.

Für die Orangen-„Buttercreme“ entsaftet man die Möhren und gießt den Saft zu der Kokosmilch und dem Sojadrink. Man gibt den Birkenzucker dazu. Von dieser Möhrenmilch nimmt man einen kleinen Teil und mixt darin die Bio Orangenschale cremig. Mit einem zweiten kleinen Teil der Möhrenmilch rührt man das Puddingpulver an und den dritten Teil gießt man in einen Kochtopf.

Den Möhren-Orangen-Mix gibt man zu der Möhrenmilch im Kochtopf und rührt diese Masse mit dem Schneebesen gut, während man sie zum Kochen bringt. Das angerührte Puddingpulver wird dazugegeben und kurz mitaufgekocht. Eine Prise Salz unterrühren. Diesen Orangen-Pudding abkühlen lassen und danach die weiche Alsan Margarine untermixen.

Für die Marzipanschicht eine Tüte Mandeln in heißem Wasser einweichen und blanchieren. Bei 50° C Umluft im Backofen die Mandeln eine Stunde trocknen lassen. Dabei die Ofentür leicht geöffnet halten und die Nüsse mehrmals wenden. Die Mandeln abkühlen lassen, fein mixen und mit dem pulverisierten Birkenzucker, dem Agavendicksaft und dem Bittermandelaroma verkneten. Ein wenig von dem Marzipan zum Verzieren der Torte zurücklegen. Der erste Tortenboden wird vorsichtig vom Backpapier auf einen Teller geschoben. Darauf kommt die Marzipanschicht.

Der zweite Tortenboden wird vorsichtig vom Backpapier daraufgeschoben. Er wird mit 450-500 g Orangen-„Buttercreme“ bestrichen. Der dritte Boden wird wie die anderen Böden daraufgelegt und die gesamte Torte mit Orangen-„Buttercreme“ bestrichen. Die Torte wird mit etwas Marzipan, gesiebttem Carobpulver und Kokosraspeln beliebig verziert.

Tofu-Frischkäse



ZUTATEN (FÜR CA. 2 HONIGGLÄSER)

100 g gemixte Cashewnüsse
400 g weicher Tofu
20 g Hefeflocken
Zitronensaft von einer kleinen Zitrone
2 ½ TL Kräutersalz
150 g Sojajoghurt
1 TL pulverisierter Birkenzucker
oder Agavendicksaft
½ TL Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten cremig mixen. Nach Belieben mit Dillspitzen, gemahlenem Kümmel oder anderen Kräutern würzen. Wenn man alle Zutaten – außer dem Tofu – mixt und den mit der Gabel zerdrückten Tofu unterhebt, entsteht ein körniger Tofu-Frischkäse. Tomaten und kleine Zucchini mit dem Teelöffel vorsichtig aushöhlen und mit dem Tofu-Frischkäse füllen.

■ KINDERREIM zum besseren Einprägen:

*Ein Fleischersatz stellt Tofu dar,
voll guter Stoffe, das ist klar!
Was für den Tofu auch noch spricht:
das Säure-Basen-Gleichgewicht.*

*Denn Tofu übersäuert nie
wie Tierprodukte von dem Vieh.
Mit Pflanzenstoffen und viel Eisen,
kann man Tofu nur anpreisen.*



Salatsoße aus Sonnenblumenkernen

ZUTATEN (FÜR 6-8 PERSONEN)

200 g Sonnenblumenkerne

400 g Sojajoghurt

400 g Sojadrink

Zitronensaft von einer ganzen Zitrone

1 TL Knoblauchpulver

1 El Kräutersalz

20 g Petersilie oder andere Kräuter

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten - außer der Petersilie - cremig mixen. Die Petersilie sehr fein hacken und unter die Salatsoße heben.

■ KINDERREIM zum besseren Einprägen:

*Die hochwertige Eiweißquelle
schlägt bei Veganern längst 'ne Welle!
Mit Eisen, Zink, Magnesium,
haut dies dich hoffentlich nicht um.*

*Pflanzenstoffe sekundär
ehren Sojajoghurt sehr.
Er Sojadrinkprodukte kürt
und wird aus Soja fermentiert.*



Bunter Sprossen-Salat

ZUTATEN (FÜR 5 PERSONEN)

200 g Buchweizensprossen
(oder andere Sprossen)
4 Tomaten
1 Gurke
1 Zwiebel
20 g Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Buchweizenkörner morgens und abends mit kaltem Wasser spülen. Nach drei Tagen können die Keimlinge verwendet werden. Die Gurke raspeln, die Tomaten und die Zwiebel klein schneiden, die Petersilie fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salatsoße servieren.

■ KINDERREIM zum besseren Einprägen:

*Keimlinge sind sehr gesund
und sprichwörtlich in aller Mund.
Buchweizensprossen keimen leicht.
Zweimal täglich spülen reicht.*

*Sie schmecken lecker im Salat
und machen obendrein gleich satt.
Mit Spurenstoffen jede Menge,
sie schlagen über alle Stränge.*



Soljanka

ZUTATEN (FÜR 8-10 PERSONEN)

- 500 g abgetropftes Sauerkraut
- 5 rote Paprika
- 4 Zwiebeln
- 350 g Räuchertofu
- 5 Knoblauchzehen
- 800 g Tomaten aus der Dose mit Soße
- 200 g Tomatenmark
- 60 g Hefeflocken
- 255 g Kidneybohnen aus der Dose ohne Brühe
- 3 El Gemüsebrühe
- 2 kg Wasser
- 1 Tl scharfes Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Paprika, Zwiebeln und Räuchertofu in Streifen, das Sauerkraut fein schneiden und alles zusammen in der Pfanne mit etwas Olivenöl schmoren. Die Kidneybohnen mit der Dose Tomaten, dem Tomatenmark, der Gemüsebrühe, dem Knoblauch, den Hefeflocken und dem Paprikapulver zu einer Soße mixen und in den Suppentopf gießen. Das angeschmorte Gemüse mit dem Tofu dazugeben. Am Schluss das Wasser unterrühren und alles zusammen 30 Min. köcheln lassen.

■ KINDERREIM zum besseren Einprägen:

*Die biologisch' Wertigkeit
von Fleischiweiß gab manchen Streit.
Doch heute ist es schon bekannt:
Nimm Protein aus erster Hand!*

*Das Protein man kombiniert,
was unweigerlich dazu führt:
Perfekt wird der Bedarf gedeckt,
während dir das Essen schmeckt.*



Grüne Klöße **auf Sauerkrautgemüse** **mit Soja-Steak-Roulade**

ZUTATEN (FÜR 5-8 PERSONEN)

für die Klöße (ca. 15 Klöße):

- 1 kg gekochte Kartoffeln
- 2 kg rohe Kartoffeln
- 1 El Salz
- 100 g Kartoffelsaft

für das Sauerkrautgemüse:

- 1 kg Sauerkraut ohne Brühe
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Cashewnüsse
- 2 El Hefeflocken
- 1 Tl Knoblauchpulver
- 1 El gemahlener Kümmel
- ½ El Kräutersalz
- (je nachdem wie salzig das Sauerkraut ist)
- 600 g Wasser
- 1 El Agavendicksaft (nach Belieben)

für die Soja-Steak-Roulade **(für 12 kleine Steaks):**

- 6 Soja-Big-Steaks

für die Braunhirse-Zwiebel-Füllung:

- 2 El gemahlener Vollkorn-Rundkornreis
- 1 El gemahlene Braunhirse
- 20 g Sojasoße
- 130 g Wasser
- ½ grob zerkleinerte Zwiebel
- 1 El Hefeflocken
- 30 g Räuchertofu
- ½ Tl Knoblauchpulver
- ½ Tl gemahlener Kümmel
- 1 El Leinöl
- 50 g Cashewnüsse
- ½ Tl Agavendicksaft
- 1 Tl Zitronensaft

Grüne Klöße

auf Sauerkrautgemüse mit Soja-Steak-Roulade

(Fortsetzung)

ZUBEREITUNG

Die gekochten Kartoffeln reiben. Die rohen Kartoffeln vierteln und durch die Saftmaschine pressen. Die ausgepresste Kartoffelmasse zu den geriebenen, gekochten Kartoffeln geben. Von dem Kartoffelsaft 100 g in die Kartoffelmasse gießen und das Salz dazugeben. Alle Zutaten gut verkneten und mit feuchten Händen Klöße formen. Diese in kochendem Salzwasser 10 Min. garen bis sie an die Wasseroberfläche kommen, danach nochmals 10 Min. auf kleiner Stufe ziehen lassen. Für das Sauerkrautgemüse gibt man das Sauerkraut und die klein geschnittene Zwiebel in einen Kochtopf. Die anderen Zutaten werden zu einer Soße gemixt und unter das Sauerkraut gehoben. Das Gemüse mit der Soße erwärmen und servieren. Wichtige Vitamine bleiben so erhalten.

Für die Soja-Big-Steaks werden die trockenen Steaks in Gemüsebrühe ca. 25 Min. gekocht und danach mit einem scharfen Messer längs mittig durchgeschnitten. Jedes halbe Steak von beiden Seiten mit Sesam bestreuen und in der Pfanne mit Olivenöl, 1 TL Paprikapulver pro Pfanne beidseitig kurz anbraten, damit es schön weich bleibt. Inzwischen das Reismehl und das Braunhirsemehl mit der Sojasoße, dem Wasser, der Zwiebel und den Hefeflocken gut mixen und unter Rühren 10 Min. köcheln lassen. Diese Soße mit dem Räuchertofu, dem Knoblauchpulver, dem gemahlene Kümmel, dem Leinöl, den Cashewnüssen, dem Agavendicksaft und dem Zitronensaft cremig mixen. Jeweils ein halbes Steak damit bestreichen und das Steak von unten nach oben zu einer Roulade aufrollen. Man kann nach Belieben noch einen Esslöffel gedünstetes Gemüse oder Sauerkraut auf der Soße verteilen, bevor man das Schnitzel aufrollt.

Bleibt ein Rest von dieser Braunhirse-Zwiebel-Füllung übrig, kann man eine leckere Soße davon machen, indem man etwas Wasser und Kräutersalz unterrührt.

■ Gesundheitstipp:

*Zwischenmahlzeiten oder zuviel Essen lähmt die Lebenskraft der Gehirnnerven.
Dies kann zu Fehlentscheidungen führen!*

Literatur der Autoren Maria Dahlke und Dr. med. Johannes Sommermeier, die schon erschienen sind:

