

Barbara Rütting **Vegan & Vollwertig**



### *Buch*

Studien zeigen: Eine regional und saisonal ausgerichtete vegane Ernährung ist die beste für Mensch, Tier und Umwelt. Dass diese Ernährungsweise unglaublich köstlich sein kann, beweist die bekannte Gesundheitsberaterin Barbara Rütting: über 75 ihrer Lieblingsrezepte begleiten durch das Jahr. Zahlreiche Tipps zur dauerhaften Ernährungsumstellung und lustige Anekdoten aus Rüttings veganem Leben machen diesen Rezeptband zu einem wertvollen Begleiter.

### *Autorin*

Barbara Rütting, Jahrgang 1927, erfolgreiche Schauspielerin, Bestsellerautorin und Gesundheitsberaterin, gibt ihre Erkenntnisse in Sachen Gesundheit seit Jahrzehnten in Büchern und Vorträgen an unzählige Menschen weiter. In Lach-Seminaren zeigt sie, wie man durch tägliches Lachen sein Leben meistert. Sie engagiert sich darüber hinaus aktiv im Umwelt- und Tierschutz und war Abgeordnete im Bayerischen Landtag. Die Autorin lebt mit Hund und Kater in einem Dorf im Spessart.



Barbara Rütting  
Vegan & vollwertig

*Meine Lieblingsmenüs  
für Frühling, Sommer,  
Herbst und Winter*

GOLDMANN



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2013 der Originalausgabe nymphenburger in der

F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München, nach einem Entwurf

von Wolfgang Heinzl

Umschlagfotos:

Artischocke und Himbeeren: © Augenschein, Foto & Design,

Angelika Murer

Bärlauch: © Shutterstock/zoryanchik,

Äpfel: © Shutterstock/Kletr, Kresse: © Shutterstock/kreatorex

Rütting Porträt: © Manuela Liebler

Innengestaltung: Wolfgang Heinzl

Food cooking: Markus Grein

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, München

MZ · Herstellung: cb

Printed in Slovak Republic

ISBN 978-3-442-17574-1

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



#### Bildnachweis

Augenschein, Foto & Design, Angelika Murer: S. 11, S. 16, S. 17 (Mitte und rechts), S. 19, S. 20, S. 21 (oben und Mitte), S. 22 (links), S. 25, S. 27, S. 28, S. 29, S. 31, S. 33, S. 41, S. 45 (oben), S. 47, S. 48, S. 50 (Mitte und rechts), S. 51, S. 59, S. 65, S. 66, S. 67, S. 68, S. 71, S. 73, S. 74 (links), S. 77, S. 78, S. 79, S. 81, S. 86, S. 87, S. 91, S. 94, S. 95, S. 97, S. 101, S. 103, S. 107, S. 111, S. 113, S. 115, S. 116, S. 117, S. 119, S. 126, S. 127 (links und rechts), S. 129, S. 132 (links), S. 135, S. 136, S. 137, S. 141, S. 142, S. 143, S. 144, S. 145, S. 147, S. 155

Diana Deniz: S. 159

Manuela Liebler: S. 1, S. 2, S. 60, S. 75, S. 84, S. 85, S. 124

Photoalto: S. 43

Shutterstock: S. 5, S. 13, S. 14, S. 15, S. 17 (links), S. 21 (unten), S. 22 (rechts), S. 32, S. 34, S. 37, S. 39, S. 44, S. 45 (unten), S. 50 (links), S. 52/53, S. 55, S. 57, S. 61, S. 62, S. 69, S. 72, S. 74 (rechts), S. 83, S. 88, S. 93, S. 102, S. 104, S. 108, S. 114, S. 120, S. 121, S. 122, S. 123, S. 127 (Mitte), S. 130, S. 132 (rechts), S. 139, S. 151, S. 153, S. 156, S. 157, S. 158

# Inhalt

Vorwort 6 · Vegan – gibt's da ein Problem? 8

Ausprobiert und für gut befunden 10 · Grundrezepte 13

Wichtige Adressen und weiterführende Literatur 160 · Rezeptverzeichnis 160

Die Autorin 161

Frühlings-  
menüs  
16



*Frühling lässt sein blaues Band  
Wieder flattern durch die Lüfte;  
Süße, wohlbekannte Düfte  
Streifen ahnungsvoll das Land.*

Sommer-  
menüs  
50



*Trarira, der Sommer,  
der ist da!  
So kurz und bündig begrüßen  
die Kinder des Jahres  
schönste Monate.*

Herbst-  
menüs  
86



*Bunt sind schon die Wälder,  
Gelb die Stoppelfelder  
Und der Herbst beginnt.  
Bunte Blätter fallen,  
Graue Nebel wallen,  
Kühler wehet der Wind.*

Winter-  
menüs  
126



*Leise rieselt der Schnee.  
Still und starr liegt der See.  
Weihnachtlich glänzet der Wald ...*



## Vorwort

Das war einmal ... da erkannte ich sie schon von Weitem: magere, freudlose Gestalten, krummer Rücken, schütteres Haar, hohlwangig, Haut wie Pergamentpapier – VeganerInnen! –, und machte einen großen Bogen um sie, in der Hoffnung, sie mögen ja nicht in meinen Vortrag kommen und durch ihr Auftreten die vegetarische Vollwertkost in Misskredit bringen. So wie die wollte ich nicht aussehen! Vegan kam für mich nicht infrage.

Über vier Jahrzehnte sind vergangen. Heute machen Veganer Furore als Bodybuilder, Marathonläufer oder andere muskelstrotzende Athleten, die Veganerinnen als knackige bildhübsche Models, Sängerinnen und Schauspielerinnen. Was für eine Entwicklung! Die ist natürlich auch an mir nicht spurlos vorbegegangen – wenn ich es auch noch nicht bis zum Model gebracht habe.

Ein Rückblick. 1970 wurde ich Vegetarierin, 1976 erschien mein erstes vegetarisches, nicht unbedingt vollwertiges Kochbuch. Es wurde ein Bestseller, obwohl alle meinten: Keine Fleisch-, keine Fischrezepte – wer soll denn so ein Kochbuch kaufen? Was kann man denn dann überhaupt noch essen?

Ich war auf einen Bauernhof gezogen und konnte mir die Tiere, die ich hautnah kennenlernte, nicht mehr gesotten und gebraten auf dem Teller vorstellen: mein Zwerghuhnparchen Herrn und Frau Nebbich am Spieß, Nachbar Gustls Lämmchen als Osterbraten – unmöglich!

Hinzu kam, dass ich bereits mit dreißig Jahren die ersten Zeichen einer von meiner Mutter geerbten Rheumaerkrankung spürte und instinktiv fühlte, dass ich meine Ernährung auf vegetarisch umstellen musste. Und das tat ich und aß fortan nichts mehr vom toten Tier – wohl aber noch vom lebenden, also Milchprodukte wie Butter, Sahne, Käse und Eier, und fand das auch ganz in Ordnung.

In meinem ersten vegetarischen Kochbuch gab es zum Beispiel eine Nusstorte aus Nüssen, Honig und sechs (!) Eiern. Allein bei der Vorstellung sträuben sich mir die Haare.

Heute sind meine Desserts überwiegend leicht und fluffig, wie ein abschließendes Amuse-Gueule sozusagen, nach dessen Genuss man sich nicht belastet, sondern erfrischt fühlt.

Ein weiterer Meilenstein meines Lebens war die Ausbildung zur Gesundheitsberaterin bei Dr. Max Otto Bruker, dem großartigen Pionier und Wegbereiter der vegetarischen Vollwertkost. Ihm habe ich es hauptsächlich zu verdanken, dass es mir heute so gut geht. Er empfahl eine tägliche große Portion Frisch-, sprich Rohkost als Heilkost und, gerade für mich als potenzielle Rheumapatientin, eine möglichst tiereiweißfreie Ernährung. Ich bin überzeugt, er würde die heutige Entwicklung in Richtung veganer Ernährung durchaus gutheißen, denn auch Butter und Sahne sind Teilprodukte, nämlich Teilprodukte der Milch, und Vollwertköstlern geht's schließlich immer »ums Ganze«.

Nach vierzig Jahren dann die nächste große Wende. Das sicher allen bekannte Grummeln im Bauch signalisierte, ein weiterer Schritt ist angesagt: Du musst alle tierlichen – ja, so heißt es jetzt: tierlichen, nicht länger tierischen – Produkte weglassen, also auch alles vom lebenden Tier.

Obwohl ich immer davon abrate, bin ich radikal, ließ alles vom Tier von einem Tag auf den anderen weg – und wunderte mich über meine zunehmend schlechte Laune. Das waren ja regelrechte Entzugserscheinungen! Des Rätsels Lösung: Butter, Sahne und Käse enthalten Tryptophan, die Vorstufe des Glückshormons Serotonin, und das fehlte mir plötzlich!

Ich schaltete einen Gang zurück und genehmigte mir »wenigstens sonntags« etwas Butter auf der Dinkelwaffel und ein paar Krümel Käse auf dem Gratin.

Allen, die sich auf eine rein vegane Kost umstellen wollen, empfehle ich aus eigener Erfahrung, in kleinen Schritten vorzugehen, sonst sind die Rückfälle vorprogrammiert – und vor allem pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen, die das begehrte Tryptophan enthalten, als da sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, alle möglichen Samen, besonders als Sprossen oder Keimlinge, alles Grünzeug (besonders in roher Form), Bananen und natürlich – Schokolade, diese selbstredend aus fairem Handel und ohne Zucker. Industriezucker habe ich übrigens bereits vor vierzig Jahren aus meiner Küche verbannt, und zwar jede Form, also auch Vollrohrzucker, Ahornsirup, Agavendicksaft – alles Industrieprodukte. (Mehr dazu finden Sie in den Kapiteln »Vegan – gibt's da ein Problem?« und »Ausprobiert und für gut befunden«.)

Nicht nur gesundheitliche Aspekte spielen eine Rolle, warum sich immer mehr besonders junge Menschen einer veganen Ernährung zuwenden. Die meisten von ihnen können und wollen es nicht länger ertragen, durch den Verzehr von Tierlichem am Elend der Tiere mitschuldig zu sein. Denn auch den Bio-Kuhmüttern werden die Kälbchen entrissen, auch männliche Bio-Küken werden vergast oder geschreddert – im Schlachthof ist Schluss mit bio. Und an der katastrophalen Klimaveränderung hat, wie immer mehr erkannt wird, die Massentierhaltung einen Hauptanteil. Für viele gilt deshalb: Hauptsache vegan, egal wie gesund oder ungesund es ist.

Tierliches wegzulassen genügt aber nicht! Vegan ist nicht automatisch auch vollwertig. Und es darf bei der veganen Ernährung nicht darum gehen, Fleisch oder Wurst oder Fisch durch etwas Minderwertiges zu er-

setzen, sondern darum, eine gleichwertige oder noch bessere gesunde Alternative zu finden.

Die vegane Kost muss abwechslungsreich und sorgfältig zusammengestellt werden, sonst können tatsächlich Mangelerscheinungen auftreten, was allerdings genauso bei Mischköstlern oder Vegetariern vorkommt. Deshalb empfehlen Ärzte, regelmäßig den Vitamin-B12-Spiegel und Eisen untersuchen zu lassen und gegebenenfalls beides zu ergänzen (mit Tabletten, Spritzen oder Infusionen). Das gefällt mir natürlich überhaupt nicht. Trotzdem bin ich dazu bereit, auch in Anbetracht der vielen gesundheitlichen Vorteile, die eine rein vegane Ernährung mit sich bringt. Als Gegenleistung habe ich nämlich eine Chance – eine Chance! –, nicht an Bluthochdruck, Herzinfarkt, Angina pectoris, Schlaganfällen, Osteoporose, Arteriosklerose, Diabetes, Krebs und weiteren Erkrankungen leiden und sterben zu müssen. All dies sind Erkrankungen, für die viele moderne Ärzte und Wissenschaftler Teile vom Tier verantwortlich machen, was auch die China-Studie beweist. Schließlich wollen wir ja einmal möglichst »fit in die Kiste« (der Titel ist leider nicht von mir).

Sie ahnen schon, es ist nicht ganz einfach mit der veganen Ernährung, wenn sie eben auch vollwertig sein soll. Fantasie und Kreativität sind gefragt.

Ob Sie sanft oder radikal vorgehen, bestimmen Sie selbst. Jeder noch so kleine Schritt kann ein Beitrag sein, um das entsetzliche weltweite Tierleid zu beenden.

Ruediger Dahlke nennt das vegane Essen »Peace Food« – und schreibt in seinem gleichnamigen Buch: »Peace Food ist ein großer Schritt hin zu einer besseren Welt – es kann den Körper und die Seele nähren und der Erde guttun, denn beim Essen geht es schon längst nicht mehr nur um uns, sondern ums Ganze.«

## Vegan – gibt's da ein Problem?

Da Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, sind Sie vermutlich bereits vertraut mit der Zubereitung vegetarischer Gerichte. Ich gebe hier keine Basisinformationen, sondern stelle eine Auswahl meiner Lieblingsgerichte vor, die ich auf vegan umfunktionierte oder neu kreiert habe. Denn immer wieder vernehme ich Stoßseufzer selbst erfahrener Köchinnen und Köche: Wie stelle ich denn nun schnell mal ein Menü zusammen?

Wenn wir uns nach den vier Jahreszeiten richten, also die Grundnahrungsmittel möglichst regional und saisonal einkaufen, müssen die aus Bio-Anbau nicht einmal teurer sein. Unser ökologisches Gewissen ist zufriedener, gesünder sind sie – und besser schmecken tun sie auch. Erdbeeren und Spargel gibt es also nicht zu Weihnachten, sondern dann, wenn beide Köstlichkeiten bei uns wachsen.

Allerdings habe ich mir die Umstellung leichter vorgestellt. Was gibt es doch heute alles in Hülle und Fülle – vegane Milch und Sahne, vegane Süßungsmittel, alle möglichen Sorten veganen Käse, veganes Geschmackszetteltes, Steaks und Weizenfleisch, veganes Gyros, vegane Würstchen – also wo ist das Problem?

Wenn Sie mal das Kleingedruckte lesen, staunen Sie, was da so drin ist: in der käuflichen Hafersahne Emulgatoren, Stabilisatoren, Rapsleizithin ..., im veganen Käse Pflanzenöl – immerhin ungehärtet –, modifizierte Stärke (?), emulgierendes Salz (?), vegane Aromen (?), Konservierungsstoff, Sorbinsäure, Farbstoff Beta-Carotin, Trennmittel, Kartoffelstärke ...

Das Problem ist nun, dass ich Gesundheitsberaterin bin, wie gesagt bei Dr. Max Otto Bruker ausgebildet, und dass unsere Devise lautet: Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich. All die schönen Milcherzeugnisse und Ersatzsahnen stehen im Regal bei

der H-Milch – wie Dr. Bruker gern sagte: eine Leiche, die man noch einmal erschossen hat.

Also alles nichts für vegane Vollwertköstler.

Auch Honig fällt für Veganer weg – wir wollen den Bienen ja nicht die Früchte ihrer Arbeit rauben und sie mit krankmachendem Zuckerwasser abfüttern, wie das gang und gäbe ist. Nun gibt es aber verantwortungsvolle Imker, die für uns Menschen nur nehmen, was die Bienen übrig lassen. Dieser Honig ist doppelt so teuer, und das ist gut so, denn es führt dazu, dass man ihn wirklich sparsam verwendet, also sozusagen nur in Fingerhutmengen als Gewürz.

Also doch ein kleines bisschen Honig? Sie entscheiden selbst.

Wir haben uns in unserer sogenannten Zivilisationsgesellschaft sowieso einen absurd hohen Süßigkeitspegel angewöhnt. Doch was man sich angewöhnt hat, kann man sich auch wieder abgewöhnen.

## Und was ist mit Stevia, mit Xylit, Sukrin?

Sie erinnern sich: Nachdem sie lange auf Betreiben der Zuckerindustrie auf der Abschussliste stand, ist nun auch die uralte, in vielen Ländern beliebte Stevia-pflanze bei uns als Süßungsmittel (dreihundertmal süßer als Industriezucker) zugelassen worden. Die Zähigkeit der Verbraucher, die Stevia wollten, hat sich gelohnt. Bei Stevia scheiden sich die Geister. Die einen geraten ins Schwärmen, die anderen rümpfen die Nase. Vom ökologischen Standpunkt aus gesehen, ist Stevia optimal. Man kann die Pflanze selbst ziehen, die Blätter trocknen und zu Pulver rebbeln, also vollwertig und unverfälscht wie eine getrocknete Frucht

anwenden. Im Handel jedoch kommt Stevia in kleinen Plastikfläschchen daher, als grünes Pulver oder – als weißes! Auf welche Weise die grünen Blätter weiß geworden sind, sagt die Inhaltsangabe nicht.

Andere wiederum schwören auf das ebenfalls waaahnsinnig süße Pulver Xylit, putzen sich mit diesem »Birkenzucker – ein Finnlandprodukt aus 100 % europäischen Laubhölzern« meldet die Werbung lapidar – sogar die Zähne. Ob ich damit auch meinem Hund die Zähne putzen darf, habe ich hoffnungsvoll gefragt – mir wurde abgeraten. Nanu?

Der neueste Knüller ist Sukrin. Es wird »aus natürlichen Rohstoffen wie Getreide, Mais, Zuckerrohr oder Zuckerrüben hergestellt. Durch einen Fermentationsprozess in Behältern, wie in einem Brauhaus, wird, ähnlich dem Reifen von Obst oder Käse, die Struktur verändert«, lese ich.

Na ja.

Glücklicherweise war und bin ich keine »Süße«, sondern eher eine »Scharfe«, »Salzige«, Chilis, Ingwer, Knoblauch sind »mein Ding«.

Fazit: Ich süße mit süßen Früchten, Rosinen, Datteln, Bananen.

So, liebe Freunde, und nun vergesst mal (vorübergehend) alles, was wir Ernährungsleute so von uns geben. Hört auf, euch auf die Waage zu stellen und Kalorien zu zählen. Sensibilisiert euren Körper, horcht in ihn hinein, esst das, was ihr esst, mit Liebe und Dankbarkeit, gönnt euch Ruhe beim Essen und genießt es!

Essen muss köstlich schmecken, hinreißend aussehen und gesund sein!

Als ich einmal abends überhaupt nicht einschlafen konnte, habe ich mir nachts um halb zwei Bratkartoffeln gebrutzelt und ein Bier dazu getrunken. Danach schlief ich traumhaft, allen Ernährungsempfehlungen zum Trotz. So viel zu der immer wieder diskutierten Frage, wer was zu welcher Tageszeit essen soll und warum – oder warum nicht.

## Und was ist mit der Sahne?

Viele, die früher Kuh-Schlagsahne liebten, mögen nach der Umstellung auf vegan den Geschmack gar nicht mehr. Auch mir mundet eine Sahne aus Cashewnüssen inzwischen viel besser.

(Dazu mehr im Kapitel »Ausprobiert und für gut befunden«.)

## Ausprobiert und für gut befunden

In Zeiten wie diesen, in denen alle mit allen per Internet, Facebook, Twitter und Co. kommunizieren, tauschen besonders auch Veganer bereitwillig ihre Rezepte aus, Rezepte, die früher streng geheim gehalten worden wären. Alle Rezepte gehören allen – und das ist auch gut so. Allenfalls wird gewetteifert, wer denn nun das beste Rezept für veganen Braten oder die »super-leckere« (!) Kruste beim Auflauf vorweisen kann. Weitergabe ist nicht nur nicht untersagt, sondern ausdrücklich erwünscht.

Sharing ist angesagt – nicht nur in der Küche!

Die Erklärungen vielleicht noch unbekannter Zutaten finden Sie hier, die in den Rezepten mit einem \* versehenen Zutaten oder alternativen Produkte weiter unten unter »Was nehme ich nun statt ...« und im Kapitel »Grundrezepte«.

Die Getreidegerichte bereite ich natürlich immer aus vollem Korn zu, das ich kurz vorher frisch mahle. Für Crêpes, Baguette etc. siebe ich die Kleie aus, dadurch werden sie zarter. Mit der ausgesiebten Kleie binde ich Soßen, Suppen etc., so kommt man auf alle Fälle in den Genuss des wertvollen Keimlings.

## Mengenangaben

Die Rezepte gelten, soweit nicht anders angegeben, für 4 Personen.

TL = Teelöffel

EL = Esslöffel

Tasse = normale Haushaltstasse  
(ca. 0,2 l oder knapp 0,25 l)

MSP = Messerspitze

## Carobpulver

Es kann statt Kakao verwendet werden. Carob wird aus den Schoten des Johannisbrotbaumes gewonnen, ist von Natur aus süß und ohne die anregenden Stoffe des Kakaos.

## Galgant

Man verwendet die pulverisierte Wurzel der Galgantpflanze als Gewürz (pfeffriger Geschmack) für Salate, Gemüse etc. Nach Hildegard von Bingen wirkt Galgant herzkärkend.

## Vanillerum

Vanillerum verwende ich gern für die Nachspeisen. Und so wird's gemacht:

1 bis 2 Stangen Vanille klein schneiden, mit 1 TL Naturvanille in 100 bis 150 ml Rum geben, gut durchschütteln und 10 Tage stehen lassen.

Sehr ergiebig, man kann immer wieder Rum nachfüllen.

## Streuwürze

Streuwürze ist meine bevorzugte Würze. Sie besteht zu 30 % aus Gemüse- und Kräuteranteil mit naturbelassenem Steinsalz, rein pflanzlich. Ideal auch als Gemüsebrühe.

## Was nehme ich nun ... ... statt Kuhmilch und Kuhsahne?

Selbst zubereitete Hafermilch kann leicht zu »Pampe« werden, wenn sie erhitzt wird. Ich bevorzuge selbst zubereitete Cashewmilch und Cashewsahne. Cashewkerne müssen nicht eingeweicht werden, die Zubereitung geht schnell, sie schmecken gut und enthalten viel glücklich machendes Tryptophan.

Und so wird's gemacht:

Die gleiche Menge Cashewkerne und Wasser fein gemixt ergibt eine sahnähnliche Konsistenz. So fest wie Schlagsahne aus Kuhmilch wird sie allerdings nicht.

Für eine Cashewmilch nimmt man entsprechend mehr Wasser.



## ... statt Eiern?

Ein oder zwei Eier im Rezept kann man problemlos weglassen, muss dann aber entsprechend mehr Wasser hinzufügen. Ich komme am besten klar mit kohlenstoffhaltigem Mineralwasser.

Der VEBU (Vegetarierbund Deutschland e.V., siehe Anhang) gibt unter anderem folgende Empfehlungen:

### Reife Banane

Sie eignet sich gut für Kuchen. Die Banane zerdrücken und in den Teig einrühren. Sie schmeckt im Gebäck leicht vor.

Eine halbe Banane entspricht einem Ei.

### Stärkemehl/Sojamehl

Es wird mit Wasser angerührt und eignet sich für Kuchen und Gebäck.

Ein Esslöffel Mehl entspricht einem Ei.

### Apfelmus

Apfelmus eignet sich sehr gut für Muffins und feuchte Teige. Der Apfelgeschmack geht beim Backen fast vollständig verloren.

Drei Esslöffel Apfelmus entsprechen einem Ei.

### Leinsamen

Leinsamen eignen sich besonders für Vollkorngebäck. Zwei Esslöffel geschroteter Leinsamen mit drei Esslöffeln Wasser vermischt entsprechen einem Ei.