

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

### *Buch*

Die Bestsellerautorin Barbara Rütting schreibt in ihrem neuen Buch über ihre langjährige Erfahrung und die neuesten Erkenntnisse in Sachen Ernährung und Vollwertküche. Übersichtlich, einfach erklärt und ergänzt durch praktische Tipps stellt sie ihre Lieblingsrezepte aus der »üppigen« Vollwertküche vor und bietet außerdem abwechslungsreiche tiereweißfreie und vegane Vollwertrezepte, die Lust auf eine gesunde Ernährung wecken.

### *Autorin*

Barbara Rütting, erfolgreiche Schauspielerin, Autorin und Gesundheitsberaterin, lebt in der Nähe von Rosenheim. Seit Jahrzehnten gibt sie ihr Wissen in Sachen Gesundheit in Büchern und Vorträgen an unzählige Menschen weiter. Barbara Rütting engagiert sich darüber hinaus – seit kurzem auch als Politikerin – aktiv im Umwelt- und Tierschutz.

Waltraud Becker, die vor allem für das Kapitel »Die tiereweißfreie Vollwertkost« verantwortlich zeichnet, ist Gesundheitsberaterin und Autorin.

*Von Barbara Rütting  
außerdem bei Mosaik bei Goldmann:*

Mein Kochbuch (10838)  
Mein neues Kochbuch (13760)

Barbara Rütting  
**Essen wir  
uns gesund!**

Mit vielen köstlichen  
Rezepten aus 30 Jahren  
Vollwert-Ernährung

Unter Mitarbeit von Waltraud Becker

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

*Bildnachweis:*

Ulrich Kerth, München: S. 31, 41, 67, 87, 107, 163, 193, 249, 341, 433  
Mosaik Verlag/Spitta: S. 15, 135, 219, 273, 299, 313, 325, 379, 393, 463  
Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.: S. 18 (Grafik)



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGG-COC-1940  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2004

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2002 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Heinz Gebhardt, München

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Kö/ue · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 10: 3-442-16634-9

ISBN 13: 978-3-442-16634-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# ***Inhalt***

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Wissenswertes zur vegetarischen Vollwertkost</b> ..	15
Vegetarisch leben zur Heilung der Erde? .....	16
Die vegetarischen Ernährungsformen .....	20
Der Mensch ist, was er isst .....	21
Vollwertkost – wie sieht sie aus? .....	24
Die Geräte in der Vollwertküche .....	26
Zu den Rezepten .....	27
<b>Die üppige Vollwertkost</b> .....	31
Vollwertköstlers Frühstück .....	32
<i>Wichtiges zur Fettfrage –     über Nüsse, Mandeln, Ölsaaten und Speiseöle</i> .....	43
<i>Wie viel Salz braucht der Mensch –     vom weißen Gold zum weißen Gift?</i> .....	54
Frischkost-, Salat- und Vorspeisenbüfett .....	58
Rohe und gekochte Saucen .....	77
Für den kleinen Hunger, den Abend und die Party .....	93
Pikante und süße Suppen .....	112
Gemüsegerichte .....	125
<i>Zum Vegetarier in sechs Tagen     mit Barbara Rütting</i> .....	155

Kartoffelgerichte	161
<i>Wissenswertes zum Getreide</i>	174
<i>Empfehlungen für die Getreideküche</i>	188
Getreidegerichte	190
Kernige Brote, Brötchen und Fladen	206
Pikante und süße Brotaufstriche	221
Crêpes, Nudeln, Pizza und Quiche	228
Kuchen und Torten	254
Kleingebäck	273
Nachspeisen – süß und pikant	281
Eis und Halbgefrorenes	297
Süße Saucen	303
Getränke, Kräutertees & Co.	307
<b>Die tiereweißfreie Vollwertkost</b>	313
<i>Tiereiweißfrei oder vegan, das ist hier die Frage ...</i>	314
<i>Tiereiweißfreie Vollwertkost</i>	317
Das Frühstück	321
Frischkost – Salate und Vorspeisen	323
Rohe und gekochte Saucen	328
Pikante und süße Suppen	331
Gemüsegerichte	335
Kartoffelgerichte	343
Getreidegerichte	350
Brote, Brötchen und Fladen	357

Pikante und süße Brotaufstriche .....	367
Kuchen, Torten und Kleingebäck .....	370
Süßspeisen .....	375
<b>Die vegane Vollwertkost .....</b>	<b>379</b>
<i>Die Leiden der (fast) jungen (Fast-)VeganerIn</i> .....	380
Was VeganerInnen frühstücken .....	386
<i>Womit Veggies würzen</i> .....	390
Frischkost – Salate und Vorspeisen .....	392
Rohe und gekochte Saucen .....	396
Let's go veggi! .....	401
Pikante und süße Suppen .....	408
Gemüsegerichte .....	411
Kartoffelgerichte .....	417
<i>Kann denn Essen Sünde sein ...?</i> .....	421
Getreidegerichte .....	426
Brote, Brötchen und Fladen .....	437
Pikante und süße Brotaufstriche .....	441
<i>Tierloser Landbau – geht denn das?</i> .....	446
<i>Wenn auch Raubtiere zu Vegetariern werden ...</i> .....	449
Kuchen, Torten und Kleingebäck .....	451
Süßspeisen .....	457
<i>Wie wär's denn mal mit Rohkost pur?</i> .....	460
<i>Vegetarier, die sind lustig, Vegetarier, die sind froh ...</i> .....	466

<b>Anhang</b> .....	469
Allerlei Köstlichkeiten für das Partybüfett .....	469
Literatur .....	471
Adressen .....	472
Sachregister .....	473
Rezeptregister .....	475



## **Vorwort**

**A**ch du grüner Kater (Titel eines meiner Kinderbücher), was habe ich mir da eingebrockt!

Kein Problem, meine in 30 Jahren gesammelten vegetarischen Lieblingsrezepte auf tierereiweißfrei und dann auch noch auf vegan umzufunktionieren, dachte ich.

Dachte ich! Und dass es nicht viel Neues mehr zu sagen gäbe zum Thema gesunde Ernährung.

Die ersten zaghaften Versuche mit einer Ernährung ohne Fleisch machte ich Anfang der 70er Jahre, weil ich an Rheuma litt, von der Mutter geerbt, wie es hieß. Tabletten brachten keine Besserung, vielleicht würde eine Ernährungsumstellung helfen?

Das Ergebnis war mein erstes Kochbuch, an dessen Erfolg damals niemand glaubte – außer mir. Keine Fleisch-, keine Fischrezepte – wer sollte so ein Buch schon kaufen?

Es wurde ein Bestseller. Um meine als kochende Hausfrau gesammelten Erfahrungen wissenschaftlich zu untermauern, ließ ich mich bei Dr. Max Otto Bruker zur Gesundheitsberaterin ausbilden, ein Entschluss, der wohl als der gescheiteste meines Lebens gelten darf.

»Mein neues Kochbuch«, Niederschlag des neu gewonnenen Wissens, wurde wieder ein Bestseller. Und ich bin glücklich, nicht nur mir selbst, sondern auch noch so vielen anderen Menschen allein durch die Ernährungsumstellung zu einem gesünderen und vitaleren Dasein verholfen zu haben.

Dabei ging es mir wie den meisten, die den Fleischtöpfen Lebewohl sagen: Statt des gewohnten Bratens und der Wurst wird vermehrt zu Milchprodukten gegriffen. Ich kochte von nun an ovo-lacto-vegetabil, schwelgte üppig in Milchprodukten

wie Butter, Sahne, Käse – und Eiern. Ich liebe gutes Essen, und die Abkehr von der herkömmlichen Ernährungsweise sollte ja nicht mit Verzicht einhergehen, sondern im Gegenteil zu mehr Genuss, Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude führen. Auch heute noch ist meine Devise: Essen muss phantastisch schmecken, hinreißend aussehen *und* gesund erhalten.

Meine Kochbücher sind wohl auch deshalb so beliebt, weil sie alle diese Kriterien erfüllen. Man spürt, da ist eine Genießerin am Werkeln.

Es ist interessant, auch für mich selbst, in meinen Büchern die zunehmende Sensibilisierung gegenüber allem, was da krecht und fleucht zu verfolgen, ja sogar allem, was nicht krecht und fleucht, weil in der Erde verwurzelt. Wer das Buch »Das geheime Leben der Pflanzen« gelesen hat, weiß, dass auch sie Empfindungen haben, der Salatkopf vermutlich leidet, wenn ich ihn aus der Erde ziehe, die Petersilie Angst verspürt, wenn ich ihr mit der Schere zu Leibe rücke.

Ist es also auch unethisch, Pflanzen zu verzehren?

Aus dem Dilemma kann vielleicht ein Satz des Ernährungswissenschaftlers Professor Kollath helfen: »Leben lebt von Leben, und jedes Individuum soll nur so viel davon nehmen, als ihm nötig ist. Jeder Missbrauch ist unmoralisch.«

Solange wir leben, werden wir schuldig, weil wir anderes Leben nehmen. Es geht wohl vor allem darum, sich das bewusst zu machen und zu überlegen, wie viel ich verantworten kann. Der reine Früchteesser richtet sicher am wenigsten Schaden an, isst nur, was von selbst vom Baum, vom Strauch herab- oder aus der Pflanze herausfällt. Diese Stufe werden vermutlich die wenigsten von uns erreichen. Angeblich leben bereits einige Menschen sogar nur von Prana, kosmischer Energie, ohne jegliche materielle Nahrung, noch schwerer nachvollziehbar für den Normalbürger.

Ich denke, jede noch so winzige Sensibilisierung in Bezug auf das, was wir essen, ist ein Gewinn, nicht nur für uns selbst, sondern auch für den Planeten Erde.

Denn – davon bin ich überzeugt – meine Ernährung ist durchaus nicht nur reine Privatsache, sondern ein Politikum. Mit dem, was ich verzehre, trage ich dazu bei, ob diese Erde zugrunde geht oder doch noch zu retten ist.

»Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch ...«, sprach schon Hölderlin.

In meinem Buch »Bleiben wir schön gesund« gibt es ein Kapitel »Milch, das tödliche Gift«. So lautete der Vortrag eines Ernährungswissenschaftlers beim Weltvegetarier-Kongress in Toronto im Jahr 1999. Milch habe schon mehr Menschen umgebracht als alle Kriege zusammen, vernahmen die überwiegend fassungslosen Zuhörer. Eine provokative These, aber überzeugend.

Allein in Deutschland leiden 8 Millionen Menschen an Osteoporose, und das trotz des hohen Verbrauchs an Milchprodukten – nein, gerade wegen des hohen Verzehrs an Milchprodukten, sagen die Milchgegner. Besonders den Frauen in den Wechseljahren wird ja geradezu eingetrichtert, sie bräuchten unbedingt das Kalzium aus der Milch zur Stabilisierung ihrer Knochen.

Das ist falsch, falsch, falsch!, wettern die Vertreter der Anti-Milch-Kampagne und liefern einen überzeugenden Gegenbeweis. Die Osteoporoserate ist am höchsten in den Ländern mit hohem, am niedrigsten in den Ländern mit geringem Verzehr von Milchprodukten, wie in den asiatischen Ländern. Hier deckt sich die These mit den Forschungen von Prof. Lothar Wendt. Es sei an sein Buch »Die Eiweißspeicherkrankheiten« erinnert.

Auch Rheuma, Neurodermitis, Asthma, die so genannten Erkältungskrankheiten, um nur einige zu nennen, sind zumindest zu lindern, wenn nicht gar zu heilen durch das Weglassen von Milchprodukten und natürlich sowieso vom tierischen Eiweiß in Fleisch, Wurst, Fisch und Eiern.

Natürlich stirbt niemand an einem Glas Milch oder Joghurt oder am geriebenen Käse auf dem Auflauf. Auch hier trifft wohl das Sprichwort zu »Dosis facit venenum« – die Dosis bestimmt, was giftig ist.

Aufgrund dieser ganzen Überlegungen lag für mich jedenfalls auf der Hand, ein Gesundheitsbuch muss her, das den neuesten Erkenntnissen gerecht wird. Sosehr sich die unterschiedlichen Ernährungspäpste auch widersprechen, allen gemein dürfte doch die Auffassung sein, dass die Ernährung so natürlich, so wenig denaturiert wie möglich sein sollte, egal ob sie nun auf die Vollwertkost, die tierieiweißfreie, die vegane oder gar die Rohkost schwören.

Ich habe hier meine schönsten Vollwertrezepte – vegetarisch, aber noch mit Eiern und Milchprodukten – für die »Neueinsteiger« aufgeschrieben. Für die Fortgeschrittenen stelle ich zu gleichen Teilen tierieiweißfreie und vegane Rezepte vor.

Die Rezepte ohne tierisches Eiweiß werden vor allem diejenigen interessieren, die ihre Ernährung aus gesundheitlichen Gründen ändern wollen, weil sie an den so genannten Zivilisationskrankheiten leiden, also den berüchtigten Eiweißspeicherkrankheiten, während die veganen Rezepte ihre AnhängerInnen wohl überwiegend unter den zumeist jungen Tierfreunden finden werden, die einfach gar nichts mehr vom Tier essen wollen, weil sie wissen, dass auch der Verzehr von Milchprodukten indirekt zur überwiegend quälerischen Massentierhal-

tung beiträgt. Von ihnen hört man oft: »Tiere sind meine Freunde, und meine Freunde esse ich nicht.« Oder, wie von Paul Mc Cartney: »Ich esse nichts, was Augen hat.«

Es gibt zwar bereits eine ganze Reihe veganer Kochbücher, aber alle, die ich kenne, verwenden Eiweißkonzentrate wie Sojaprodukte, die dem Geschmack von Fleisch, Wurst, Milch oder Sahne nachempfunden sind, oder süßen mit Fabrikzucker, Ahornsirup oder anderen Zuckerkonzentraten, die natürlich nicht in die Vollwert-Küche gehören.

In diesem Buch nun richte ich mich wie auch in meinen früheren Büchern nach den Kriterien von Dr. Max Otto Brukers Gesellschaft für Gesundheitsberatung (siehe auch Seite 21ff.). Ich denke, dass sowohl die Anhänger der ovo-lacto-vegetabilen wie auch der tiereiweißfreien und der veganen Ernährungsform interessante und köstliche Rezepte finden werden und niemand auf kulinarische Genüsse verzichten muss.

Wer sich nicht unbedingt für die eine oder andere Kostform entscheiden will, kann ja auch zappen, wie es so schön heißt, mal hier, mal da probieren, um herauszufinden, wie man sich am wohlsten fühlt.

Denn darum geht es doch: Nicht mehr Jahre ins Leben zu bringen, sondern mehr Leben in die Jahre.

Dabei wünsche ich uns gemeinsam viel Erfolg!

Ihre

Barbara Wulny





*Wissenswertes  
zur vegetarischen  
Vollwertkost*

## ***Vegetarisch leben zur Heilung der Erde?***

*»Nichts wird die Chancen für ein  
Überleben auf der Erde so steigern wie der  
Schritt zur vegetarischen Ernährung.«*

Albert Einstein

**N**iemand soll hier mit Gewalt zum Vegetarier oder gar Veganer umfunktioniert werden.

Wohl aber möchte ich die LeserInnen ermuntern, sich mehr und mehr mit der vegetarischen Vollwertkost anzufreunden, sich dafür zu begeistern.

Noch vor knapp 200 Jahren machten pflanzliche Lebensmittel mit ihrem hohen Gehalt an Kohlenhydraten und Faserstoffen den Hauptbestandteil der menschlichen Ernährung aus, heute hingegen werden überwiegend tierische Produkte mit viel Eiweiß und Fett verzehrt. Der Fleischkonsum ist in den westlichen Industrieländern geradezu grotesk gestiegen, zum Schaden von Pflanze, Tier und Mensch (siehe Grafik auf Seite 18).

Damit ein Kilo tierisches Eiweiß überhaupt entstehen kann, sind sieben bis zehn Kilo pflanzliches Eiweiß als Futtermittel nötig. Der Umweg über das Tier bedeutet also eine unverantwortliche Verschwendung, zumal wenn man bedenkt, dass täglich etwa 100 000 Menschen verhungern. Sie könnten überleben, wenn alle Menschen sich vegetarisch ernähren würden. Hinzu kommt die Umweltverschmutzung durch quäleryische Massentierhaltung, die zusammen mit den Schlachthöfen am Waldsterben und an der Grundwasserverseuchung beteiligt ist.



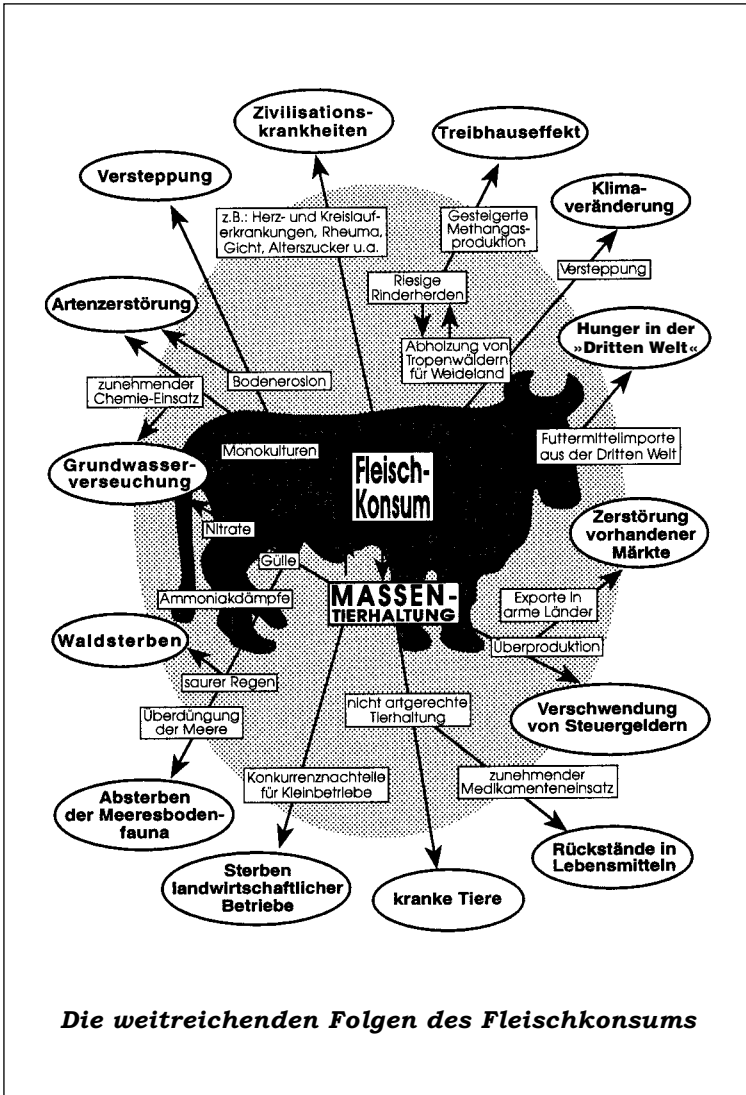
Neben den ethischen und ökologischen Gründen sprechen aber auch ganz handfeste egoistische Gründe für die Annäherung an eine vegetarische Ernährungsform. In Deutschland zum Beispiel werden jährlich bereits rund 70 Milliarden Euro für die Behandlung ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten ausgegeben, Krankheiten also, die Folge unserer zu tier-eiweißreichen, industriell hergestellten Nahrungsmittel sind. Vegetarier leben gesünder, zahllose Langzeituntersuchungen beweisen es. Aus eigener Erfahrung kann ich hinzufügen: Vegetarier – in Deutschland zurzeit ungefähr vier Millionen – leben nicht nur gesünder, sondern auch genussvoller, und haben dadurch mehr vom Leben. Denn vegetarische Vollwertkost schmeckt nicht nur hervorragend, sondern sieht auch noch hinreißend aus, macht gute Laune und ist – richtig eingekauft und zubereitet – sogar billiger als die Normalkost.

Eine vegetarische Lebensweise ist ganz gewiss einer der möglichen Ansatzpunkte zur Heilung der Erde. Schweinepest, Salmonellen, Rinderwahn – »die Rache der verspeisten Tiere«, konstatierte ein amerikanischer Arzt, »wir mästen und töten Tiere, und dann töten sie uns« – das alles würde uns dann nicht mehr treffen können.

All diese Lebensmittelskandale haben jedoch auch ihr Gutes. Immer mehr Menschen wachen auf, leben bewusster, auch und gerade, was die Ernährung angeht.

Durch die Art, wie ich mich ernähre, trage ich dazu bei, ob diese Erde zugrunde geht oder doch noch zu retten ist.

Nicht alle LeserInnen werden sich nun gleich zu hundertprozentigen Vegetariern mausern. Aber es sind die kleinen Schritte, die zählen. Wenn jede/r von uns bewusster lebt, die Ernährung in Richtung einer vegetarischen Kost umstellt, den Verzehr von tierischen Produkten reduziert, ist schon viel gewonnen.



**Die weitreichenden Folgen des Fleischkonsums**

Natürlich meiden wir alles, was mit dem Quälen von Tieren verbunden ist, wie Gänseleberpastete und Froschschenkel – die Gänse werden zwangsernährt, die »Delikatesse« wird aus einer krankhaft vergrößerten Leber hergestellt, und den Fröschen werden die Schenkel bei lebendigem Leibe ausgerissen, der noch lebende, zuckende Leib wird weggeworfen; wir kaufen keine Eier von in Legebatterien eingepferchten Hühnern, tragen keine Tierpelze – sie sind ein Relikt aus der Steinzeit. Es gibt heute so wunderbar leichte, warme und noch dazu billige Webpelze. Wir unterstützen die Biobauern durch den Kauf ökologisch gewonnener Lebensmittel; verwenden nur Kosmetik, für die keine Tierversuche mehr gemacht werden (die Liste der entsprechenden Firmen kann über den Deutschen Tierschutzbund bezogen werden, Adresse siehe Anhang); wir achten auch im Haushalt auf umweltverträgliche Produkte, behandeln kleine Unpässlichkeiten nicht gleich mit der chemischen Keule, sondern mit Naturheilmitteln, mit Homöopathie, Schüßlersalzen, Ayurveda, Bachblüten etc.

»Die Menschen gehen lieber zugrunde, als dass sie ihre Gewohnheiten ändern« – finden Sie nicht, dass dieser pessimistische Satz des russischen Dichters Tolstoi – übrigens ein radikaler Vegetarier – endlich der Vergangenheit angehören sollte? Bekanntlich gibt es nichts Gutes, außer man tut es.

Tun wir es doch gemeinsam! Denn:

*»Wenn viele kleine Menschen an vielen kleinen Orten  
viele kleine Schritte tun, dann ändert sich die Welt!«*

## ***Die vegetarischen Ernährungsformen***

**W**er oder was ist überhaupt ein Vegetarier? Nach den Grundsätzen der Internationalen Vegetarier-Union (IVU) wird ein Vegetarier folgendermaßen definiert:

»Vegetarier ist jeder, der keine Nahrungsmittel zu sich nimmt, die von getöteten Tieren stammen. Das schließt Fische, Weich- und Schalentiere genauso ein wie tierische Fette, zum Beispiel Speck, Rinder- und Schweinefett.«

Die Vegetarier-Union untergliedert die Vegetarier in

- *Ovo-Lacto-Vegetarier* – sie essen kein Fleisch von getöteten Tieren, wohl aber tierische Produkte wie Milch, Milchprodukte und Eier;
- *Lacto-Vegetarier* – wie oben, verzichten aber auch auf Eier;
- *Veganer* – sie lehnen den Verzehr sämtlicher vom Tier stammender Lebensmittel ab, sogar den Honig der Biene.

Die Veganer leben die konsequenteste Form des Vegetarismus. Etwa 5 Prozent der Vegetarier halten sich an diese strengen Regeln. Ein Veganer trägt auch keine Schuhe aus Leder. Einige essen sogar nur, was die Pflanze freiwillig hergibt, was von selbst herunter- oder herausfällt – die Frucht vom Baum, das Korn aus der Ähre. Sie ziehen nicht einmal einen Salatkopf oder eine Möhre aus dem Boden.

***Mein Tipp:*** Nähern Sie sich der vegetarischen Ernährung behutsam. Nicht jedem liegt ein radikaler Umstieg. Oft bringen die berühmten kleinen Schritte mehr Erfolg als zu große Sprünge.

## ***Der Mensch ist, was er isst***

**E**rnährung und Gesundheit hängen eng zusammen. Ein Auto streikt sofort, wenn ihm falscher Treibstoff zugeführt wird. Der menschliche Organismus jedoch hilft sich bei Fehlernährung (leider) viel zu lange über die Runden, versucht mit aller Anstrengung den Schaden auszugleichen – und wenn er es dann eines Tages nicht mehr schafft, hat der Mensch nach 15 oder 20 Jahren falschen Essverhaltens »plötzlich« Rheuma, »plötzlich« einen Herzinfarkt, »plötzlich« Krebs.

Laut Dr. Max Otto Bruker, berühmter Arzt und Ernährungsfachmann, bei dem ich die Ausbildung zur Gesundheitsberaterin gemacht habe, »erkrankt der Durchschnitt der Bevölkerung schon etwa 25 Jahre vor dem Tod an einem ernährungsbedingten Zivilisationsleiden, das dann später oft zur Todesursache wird«.

*Bei den Zivilisationskrankheiten unterscheiden wir nach ihren Ursachen:*

1. ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten;
2. lebens- oder spannungsbedingte Zivilisationskrankheiten;
3. umweltbedingte Erkrankungen.

Bei den folgenden Erkrankungen handelt es sich (auch) um ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten:

- Gebissverfall – Zahnkaries und Parodontose;
- Erkrankungen des Bewegungsapparates – rheumatische Erkrankungen, Arthrose und Arthritis, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden;

- Alle Stoffwechselkrankheiten wie Fettsucht, Zuckerkrankheit, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dünn- und Dickdarmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen;
- Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen;
- Mangelnde Infektabwehr – Katarrhe und Entzündungen der Luftwege, so genannte Erkältungen, auch Nierenbecken- und Blasenentzündungen;
- Manche organische Erkrankungen des Nervensystems (MS).

Auch an der Entstehung von Krebs soll die Fehlernährung in einem gewissen Maße beteiligt sein.

Leider finden die meisten Menschen erst durch Schicksalsschläge zu einem bewussteren Leben. Die Aufklärung über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit müsste viel früher beginnen – im Kindergarten, in der Schule, bei den werdenden Müttern und Vätern.

### *Was jeder Einzelne für die gesündere Ernährung tun kann*

- Biologisch erzeugte Produkte kaufen;
- Selbst Gemüse biologisch anbauen (sofern Garten vorhanden);
- In Naturkostläden oder Reformhäusern nach biologischen Produkten fragen;
- Gleichgesinnte in der Nachbarschaft suchen und gemeinsam Einkaufsgemeinschaften organisieren;
- Direkteinkauf beim Bauern tätigen;
- Einem Bauern während der Umstellung auf biologische Landwirtschaft Abnahmegarantien geben;



Barbara Rütting

**Essen wir uns gesund!**

Mit vielen köstlichen Rezepten aus 30 Jahren  
Vollwert-Ernährung

Taschenbuch, Broschur, 480 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
10 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-442-16634-3

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: August 2004

Barbara Rütting serviert das Beste aus 30 Jahren Vollwertküche und Ernährungsberatung. Ihr Grundsatz: »Essen muss fantastisch schmecken, hinreißend aussehen und gesund erhalten.« Warmherzig, übersichtlich und abgerundet durch praktische Tipps stellt sie ihre ganz persönlichen Lieblingsgerichte vor. Nicht nur für Tierfreunde und Allergiker bietet sie zusätzlich köstliche tiereweißfreie und vegane Speisen, die viel Abwechslung und Genuss auf den Tisch bringen.