

RUEDIGER DAHLKE
DAS LEBENSENERGIE-KOCHBUCH



RUEDIGER
DAHLKE

DAS LEBENS-
ENERGIE
KOCHBUCH

VEGAN
UND
GLUTENFREI

Rezepte:
Dorothea Neumayr
Cristina Capelli
Annette und Marco Bruhin



arkana

Inhalt

EIN WORT ZUVOR	6	Was ist lebendige Kost?	15
Das Wichtigste: Frische	6	Alles muss atmen	15
Das Wunder des Keimens	7	Frische hält frisch, Altes lässt	
Neue Obst- und Gemüsesorten	8	alt aussehen	16
DAS »LEUCHTEN DES LEBENS« IN DER NAHRUNG		Die Bedeutung der Lebenswärme in der Nahrung	16
	9	Erfahrungswissen aus östlichen Heiltraditionen	17
Ist Bio (vollwertig) wirklich besser?	9	Wohlig warm bringt Wohlbefinden	17
Konsequenz für den Alltag	9	Test zur Bestimmung der eigenen thermischen Situation	18
Ökomonitoring	10	Einteilung der Nahrung nach ihrer thermischen Qualität	19
Chancen der modernen Zeit	10	Das eigene Wesen ausbalancieren	20
Kochen im Augenblick	11		
Worauf sollen wir warten, worauf uns vertrösten lassen?	12	Harmonie und Balance – Roh- versus Kochkost	21
Fleischeslust?	12	Spirituelle Fallstricke meiden	22
Tierprotein und Lebensenergie	13		
Fleisch ist kein Stück Lebenskraft	14	Die Süße des (Ernährungs-)Lebens	22
Und die Milch?	15	Gesunde Ersatzzucker	23
		Lebenssüße auf allen Ebenen	23

Ölwechsel?	24	Entwicklungsschritte in	
Kleine Fettfibel für (Fett)Liebhaber	24	Ernährungsdingen	33
		Synergien – oder das Ganze ist mehr	
		als die Summe seiner Teile	34
Wechsel, Gleichgewicht und		Praktische Vorteile	35
Ausgewogenheit	25	Die (Un)Kosten vollwertigen Lebens	36
Das löchrige Darm-Syndrom	25	Gefühle, Lebensstimmung und Ernährung	37
Nahrungsunverträglichkeiten	25		
		Der Schatten des Friedens	38
Gluten oder was verklebt		Das neue Feld der Leichtigkeit des Seins	39
uns Darm und Hirn?	26		
Die Befreiung der körperlichen			
Verkehrssysteme	27		
		DIE REZEPTE	41
Das Mikrobiom – die gute		Drinks & Smoothies	42
alte Darmflora	28	Salat & Gemüse	52
Gesundheit kommt aus dem Darm	29	Hülsenfrüchte	76
Die seelische Komponente	29	(Schein)Getreide, Nudeln & Reis	94
Dicksein leicht gemacht	30	Soja, Tempeh, Lupine & Co	116
		Brote, Gebäck & Desserts	134
Vom Glück des Verzichts	31		
Was bleibt uns übrig?	31		
		ANHANG	
Das Feld neuer Gesundheit		Rezeptregister	158
durch Bewusstheit	32	Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	160
Zöliakie als Gefahr und Chance	33	Adressen	163
		Der Autor und die Köche	164

EIN WORT ZUVOR



Egal, welcher Ernährung wir folgen: Wir erhalten unsere Lebensenergie aus Pflanzen. Diese Tatsache ist inzwischen auch wissenschaftlich nachweisbar durch die Messung ihrer Leuchtkraft in Form von Biophotonen-Ausstrahlung. Die Erklärung dafür ist einfach: Ohne Sonnenlicht findet in der Pflanze nicht der Energiegewinnungsprozess der Photosynthese statt, ohne diese gibt es kein Pflanzenwachstum und folglich weder Nahrung für Mensch noch Tier. Insofern hatte der Physik-Nobelpreisträger Erwin Schrödinger (1887 – 1961) mit der Idee der Information in der Biologie in seinem Buch »Was ist Leben?« vollkommen recht. Er prägte das Denken eines anderen großen Physikers, der sich zeit seines Lebens mit dem Phänomen Leben beschäftigte: Prof. Fritz Albert Popp, der vor drei Jahrzehnten eine Entdeckung machte, für die er den Nobelpreis verdient hätte: ein schwaches Leuchten in lebenden Zellen – Biophotonen.

Das Wichtigste: Frische

Überträgt man diese Erkenntnis auf unsere pflanzlichen Nahrungsmittel, so läuft die Entscheidung für eine vegane oder omnivore (Allesesser-)Ernäh-

rungsweise also lediglich auf die Frage hinaus, ob wir die Lebensenergie gleich oder über den Umweg der Tiere aufnehmen. Allerdings zeigten die Biophotonenmessungen von Popp, je frischer unsere Nahrung aus der Natur kommt, desto mehr Biophotonen enthält sie. Das heißt, Kräuter, Obst oder Gemüse direkt aus der Natur, von Baum, Strauch oder Feld enthalten am meisten Lebensenergie. Was im Laden oder Vorratsschrank vor sich hin welkt, verliert die Frische und damit auch Ausstrahlung von Lebensenergie, der sogenannten Biolumineszenz, dem Leuchten des Lebens. In Japan, wo die Frische der Nahrungsmittel in der Ernährung traditionell schon immer eine große Rolle spielte, und dessen Bewohner die höchste Lebenserwartung unter allen Nationen weltweit erreichen, arbeitet bereits das Landwirtschaftsministerium mit der Biophotonen-Messung.

Insofern spricht vieles, wenn auch nicht alles, wie sich noch zeigen wird, für frische rohe Kost direkt von Mutter Natur. Denn auch das Durchgaren von Lebensmitteln dezimiert die Energie-Ausstrahlung und ruiniert die Keim- und damit Lebensfähigkeit. Wobei es natürlich auch sanftere Kochmethoden wie etwa das Kurzzeitgaren im asiatischen

Wok gibt, der seinen Zutaten mehr Lebensenergie übrig lässt. Derlei geschonte, kurz gedünstete, bissfeste Nahrung ist nicht nur gesünder, sondern schmeckt auch weit besser als verkochte.

Beim Obst verhält es sich ähnlich: Frische Früchte halten sich in jedem Fall ungleich länger als gegarte. Getrocknete Samen können nach Jahren und Jahrzehnten noch keimen, frisch geerntete, aber sofort gekochte nicht mehr. Was den Gehalt an Lebensenergie angeht, spricht also vieles für möglichst frische Rohkost. Denn auch Tiefkühlkost verliert nach Popp dramatisch an Lebensenergie. In den Augen der Anhänger der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) galt diese allerdings schon immer als kalt und tot. Letzteres bestätigen Pops Biophotonen-Analysen mit Restlichtverstärkern.

Das Wunder des Keimens

Der Keimvorgang beinhaltet für gesunde Ernährung mehrere Geheimnisse, macht er doch Kör-

Lebensenergie pur



Unvergleichlich besser erhält Getrocknetes die Lebensenergie. Tatsächlich ist Trocken auch der Weg der Natur bei Samen, die oftmals in Wüsten über erstaunlich lange Zeiten im heißen Sand getrocknet überdauern, um nach Jahren beim ersten ergiebigen Regen zu keimen und aufzublühen. Das bezaubernde Phänomen der blühenden Wüste geht darauf zurück.

ner nicht nur bekömmlicher, sondern auch ungleich ergiebiger, was Vitamine und Leuchtkraft (Biolumineszenz) angeht. Sie enthalten natürlicherweise Keimhemmer und Gifte, die nicht nur Fressfeinde abschrecken, sondern meist auch auf uns Menschen ungünstig wirken. Ihr ausdrücklicher Zweck besteht ja darin, sich weiter zu vermehren. Während Tiere, jedenfalls die wilden in freier Natur, noch auf ihre Instinkte diesbezüglich vertrauen und solche für sie wenig bis unbekömmlichen Körner meiden, haben die meisten von uns diesen Riecher für Gefahren aus der Nahrung in aller Regel verloren und tappen in entsprechende Fallen. Neben den Fraßgiften sind es Hemmstoffe gegen Keimung, die uns weniger bekommen. Würde eine Pflanze jederzeit loskeimen und nicht den rechten Moment abwarten, würde sie ihren biologischen Sinn ebenso verfehlen wie bei Tierfraß. Gegen solche Stoffe sollten wir uns also schützen. Wo Instinkt und das Näschen dafür fehlen, können uns aber Verstand und Verständnis vor Schaden bewahren.

Lässt man Körner nun aber keimen, erhöhen sie nicht nur ihre Biophotonen-Ausstrahlung wieder enorm, sondern wandeln auch die Fraßgifte und Keimhemmer um in gesunde Vitamine und jene sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, deren große Bedeutung und Schutzfunktion (etwa gegen Krebs) wir gerade erst entdecken. Sie sind tatsächlich alles andere als sekundär, sondern, wie die Forschung immer mehr enthüllt, von unschätzbarem Wert, um unser Immunsystem auf dem bestmöglichen Stand zu erhalten und ganz direkt Krebswachstum zu hemmen und oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Insofern ist eine eigene kleine Keimanlage eine ideale Möglichkeit, noch ungleich wertvollere und bekömmlichere Lebensmittel aus Körnern zu erhalten.

Neue Obst- und Gemüsesorten

Interessanterweise konnte Prof. Popp auch belegen, dass genetisch veränderte Pflanzen, also neuere Sorten mit einem geringen Gen-Alter, weniger Biophotonen-Ausstrahlung aufweisen. Das spricht auch gegen moderne Hybrid-Pflanzen, die heute die Gemüse- und Obstregale in den Supermärkten im wahrsten Sinne des Wortes zieren. Bei ihnen ist die äußere Erscheinungsform auf Kosten von Gehalt und Geschmack verbessert worden. Wenn man entfernte Arten kreuzt, kommt es zum Anschwellen der Zellkerne durch doppelte und sogar vielfache Chromosomensätze (Polyploidie). Dadurch wird die Frucht zwar größer, aber nicht nur ihre natürliche Fortpflanzungsmöglichkeit, sondern auch ihre gesundheitliche Heilwirkung beeinträchtigt.

Alles spricht insofern dafür, essend möglichst nah bei der Natur zu bleiben und auf Altbewährtes zu setzen. Mutter Natur hat ihre Erfahrungen über Jahrmillionen gesammelt und sich jedes Frühjahr aus den in winterlicher Ruhe gesammelten Kräften erneuert. Moderne »Gärtner«, deren hochgezüchtete Gemüsepflanzen in Treibhäusern direkte Sonnenstrahlung kaum noch erleben, deren Wurzeln in der Luft baumeln und die künstliche Nährlösungen bekommen, wirken dagegen wie aufgedreht-hektische Teenager, die alles besser wissen wollen, dabei die natürlichen Gegebenheiten verkennen und mit dem, was sie tun, deshalb (fast immer) scheitern: Ihre Pflanzen verfügen nicht mehr über die (Regenerations)Kraft der alten Sorten und können sich kaum noch fortpflanzen – tatsächlich sind sie es auch nicht wert. So muss jedes Jahr ganz neu begonnen werden. Gärtner, die mit solchen Hybriden arbeiten, verdienen ihren Namen nicht mehr und sind in Pflanzen-Zuchthäusern als schlecht bezahlte

Plantagen-Arbeiter tätig. Dass sie für solche Elendstätigkeit keinen guten Lohn bekommen, ist eigentlich gerecht, denn sie dienen einer schlimmen Sache, die sich nur für die Aktionäre der Konzerne lohnt, die dahinterstecken.

Vollwertigkeit



Dass eine wild gewachsene Walderdbeere mehr Geschmack, Aroma und Gehalt besitzt als ihre riesige, mit Raffinesse hochgezüchtete moderne Variante aus holländischen oder spanischen Treibhäusern, wissen und schmecken noch die meisten. Insofern erfüllt Vollwertigkeit bei pflanzlicher Nahrung einen mindestens doppelten Sinn. Sie ist nicht nur weitestgehend schadstofffrei, die Pflanzen haben auch ein deutlich höheres Gen-Alter.

DAS »LEUCHTEN DES LEBENS« IN DER NAHRUNG



Ist Bio (vollwertig) wirklich besser?

Tatsächlich ist zumindest in den deutschsprachigen Ländern eben doch Bio drin, wo Bio draufsteht; dazu gibt es inzwischen verlässliche wissenschaftliche Untersuchungen. Die österreichische Umweltschutzorganisation GLOBAL 2000 untersuchte 25 biologische und 29 konventionelle Obst- und Gemüseprodukte aus Bio- und Supermärkten auf Pestizidrückstände. Das erfreuliche Ergebnis: 24 der 25 getesteten Bio-Proben enthielten keinerlei nachweisbare Rückstände von Pflanzenschutzmitteln (Pestizide). Das einzige beanstandete Produkt, eine zu Unrecht als »Bio« deklarierte Avocado aus Peru, wies Spuren von Pestiziden auf.

Die 29 konventionellen Erzeugnisse enthielten allesamt Rückstände von Schadstoffen, im Fall ungarischer Aprikosen sogar über dem gesetzlichen Höchstwert. Die Wissenschaftler fanden in den 29 untersuchten konventionellen Erzeugnissen 37 verschiedene Pestizidwirkstoffe, davon zehn im Verdacht, das menschliche Hormonsystem negativ zu beeinflussen. Bei diesen soge-

nannten endokrinen Disruptoren handelt es sich um hormonell wirksame Chemikalien, die schon in sehr geringer Konzentration hormonelle Steuerungsprozesse des Organismus beeinträchtigen. Die Weltgesundheitsorganisation, WHO, spricht von erhöhtem Risiko für bestimmte Krebsarten, Fruchtbarkeitsstörungen, Diabetes, Herz-Kreislauf- und andere Zivilisationskrankheiten.

Konsequenz für den Alltag

Insofern ist unsere »Peace-Food«-Küche nicht nur frisch, sondern gleichzeitig auch konservativ in ihrem Bestreben, von unseren Vorfahren Erprobtes und Mutter Natur Abgeschautes, so weit gesund und notwendig, zu erhalten. Das mag anfangs wie ein Widerspruch erscheinen. Denn wir setzen andererseits natürlich weniger auf Konservierung und erst gar nicht auf Konserven, aber auf Altbewährtes als Schatz der Natur und Kultur. Was unsere Vorfahren in Jahrmillionen gefunden und gelernt haben, können wir uns in Respekt vor ihrer großen Leistung dankbar zunutze machen. Hier ruht tatsächlich ein unübersehbar großer Erfahrungsschatz, auf den Verlass ist und von dem wir zehren dürfen.

Ökomonitoring



Die meisten Produkte aus konventionellem Anbau weisen Mehrfachbelastungen auf, Äpfel und Johannisbeeren beispielsweise bis zu neun verschiedene Pestizidwirkstoffe. Der Umweltchemiker von GLOBAL 2000, Dr. Helmut Burtscher, kam zu dem Schluss: »Die von uns untersuchten Bio-Produkte sind im Durchschnitt rund 100-mal weniger mit Pestiziden belastet als die konventionellen.«

Dieses Ergebnis passt gut zum Gesamtbild des seit 2002 in Deutschland jährlich durchgeführten Ökomonitorings. Dabei liegen die durchschnittlichen Pestizidbelastungen konventioneller Produkte konstant zwischen 0,4 mg/kg und 0,6 mg/kg, während biologisches Obst und Gemüse je nach Untersuchungsjahr um das 40- bis 200-Fache geringer belastet ist.

Dr. Burtscher beruhigt jedoch auch: »Positive Nachricht: Eine aktuelle Untersuchung aus Schweden zeigt, dass die Umstellung auf biologische Ernährung innerhalb weniger Tage zu einem deutlichen Rückgang der Körperbelastung durch Pestizidwirkstoffe beziehungsweise deren Abbauprodukten führt.« Es führt also kein Weg an pflanzlich-vollwertig und giftfrei vorbei. (Quellen: Ergebnisse aus GLOBAL 2000.at 2015 und dem deutschen Ökomonitoring 2014)

Auf moderne Forschung mit ihren raschen Trendwechseln ist dagegen weniger Verlass. Ein bekanntes Beispiel dafür sind die Entwicklungen moderner Pharma-Forschung: So viele Produkte mussten nach Hunderten von Todesfällen vom Markt genommen werden, wie das Beispiel der Blutfettsenker zeigt. Clofibrat und Lipobay wurden nach zahlreichen Todesfällen und Zigtausenden von Verdachtsfällen wieder zurückgezogen. Gegen Sortis (Lipidor), das meistverkaufte Medikament aller Zeiten, mehren sich bereits die Vorbehalte aufgrund von Studien, die seine Schädlichkeit für Hirn und Nerven nahelegen. Das spricht nicht gegen (moderne) Forschung, aber gegen deren Schnellschüsse um des reinen Mammons willen.

Statt Milliarden in immer neue Pharmaka zu stecken, um damit noch mehr Geld zu scheffeln, wäre es daher überfällig und ein großes Verdienst, einmal in einer großen internationalen Anstrengung die noch vorhandenen Schätze der Natur zu sichten, zu sammeln und daraus Heilmittel auf den Spuren der alten Medizin-Traditionen zu entwickeln. Darin lägen enorme Chancen, und daraus könnten wundervolle Synergien entstehen, um die Gesundheit der Menschheit auf den Spuren der Natur auf ein ganz neues Niveau zu bringen. Im Augenblick werden aber im Gegenteil täglich Pflanzen in großem Ausmaß durch Brandrodungen in den letzten Urwäldern vernichtet und so auch Heilungschancen unwiederbringlich vertan.

Chancen der modernen Zeit

Wo so viel Schatten ist, muss es nach dem »Schattenprinzip« natürlich auch Lichtaspekte geben, und das gilt selbstverständlich ebenso für die Moderne. Heute ist die Welt so nahe zusammen-

DAS »LEUCHTEN DES LEBENS« IN DER NAHRUNG

gerückt, dass wir inzwischen wirklich von *einer* Welt sprechen können. Dadurch bekommen wir auch Zugang zu den Schätzen anderer Völker und Kulturen, und letztlich stammt natürlich alles aus dem unermesslichen Füllhorn von Mutter Natur.

So sind bei jeder sinnvollen Argumentation in Sachen Bevorzugung von regionaler und saisonal geernteter Kost auch exotische pflanzliche Produkte wie Kurkuma und Moringa, Kokosöl und Avocado unschätzbare Ergänzungen unserer hier gewachsenen Nahrung. Auf diese »Superfoods« aus ideologischen Gründen zu verzichten, macht für mich wenig Sinn. Ähnlich potente Ess- und Heilpflanzenschätze ruhen noch zuhauf in den letzten Urwäldern der Welt. Was wäre es für ein Segen, wenn diese gehoben, systematisch erforscht und dann genutzt würden, um Beschwerden zu lindern und zu nehmen. Was wäre es für eine Wohltat, wenn weltweit in diesem Sinne geforscht würde und in Zusammenarbeit statt in

Konkurrenz daraus Nahrungs- und Heilmittel entstünden, die uns naturnah und im alten Sinne nähren und heilen könnten. Der Wissensschatz der Medizinfrauen und Schamanen dieser Erde hat hier Unglaubliches zu bieten.

Kochen im Augenblick

Trotz Rückbesinnung auf Althergebrachtes und natürlich Gewachsenes empfehlen aber auch wir mitunter Hightech. Das kann sich perfekt im Dienste unserer Gesundheit ergänzen: ultraschnell drehende »Smoother« beispielsweise sind Mixer, die die Zellen von Pflanzen möglichst effektiv aufschließen und ihren wertvollen grünen Pflanzenstoff (Chlorophyll) verfügbar machen. In TamanGa, unserem veganen Fasten- und Seminar-Zentrum in der Südsteiermark, sammeln wir die Blattpflanzen am liebsten erst in der halben Stunde vor ihrer Verwendung im »Smoother«. Das ist sozusagen der Gegenpol zum Kochen auf Vorrat, eine Küche, möglichst nah am Augenblick, dem viel besungenen Hier und Jetzt – oder eben einfach frisch.

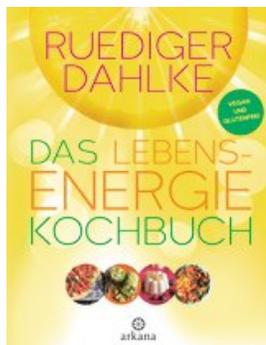
Unsere Vorfahren haben wahrscheinlich meist direkt im Moment gelebt und gegessen – nämlich das, was sie gerade sammeln oder pflücken konnten. Durch sie und die Jahrtausende unserer Evolution sind wir geprägt, und je näher wir dem essend wieder kommen, desto besser und gesünder. Das war schon lange mein Verdacht. Und mein Dank gilt Fritz Albert Popp, der diese Erkenntnis auch wissenschaftlich orientierten modernen Menschen mit seiner Entdeckung der Biolumineszenz so nachvollziehbar gemacht hat.

Der Erfahrungsschatz unserer Vorfahren ist ein großer, von der Moderne gar nicht erfasster. Wir

Heimische Superfoods



Superfoods aus aller Welt wie Chiasamen oder Moringa sind – bis sie zu uns gelangen – kostspielig geworden und stehen insofern meist nur in geringen Mengen zur Verfügung. Diesbezüglich sind die einheimischen »Superfoods« wie unsere kostbaren Wildkräuter Brennnessel, Brunnenkresse oder Löwenzahn natürlich vorzuziehen und fast ständig verfügbar, und das vor allem auch ganz frisch.



Ruediger Dahlke

Das Lebensenergie-Kochbuch

Vegan und glutenfrei

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 168 Seiten, 18,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-442-34196-2

Arkana

Erscheinungstermin: März 2016

Gesünder geht's nicht!

Ruediger Dahlke schrieb mit »Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung« ein neues Grundlagenwerk zu einer Ernährung, die uns wirklich nährt. Mit einem versierten Team an Köchen entwickelte er daraus herrlich leckere und maximal gesunde Rezepte: pflanzlich-vollwertig, vegan und glutenfrei. Wer sich so ernährt, wird die eigene Lebensenergie deutlich spürbar steigern. Vitale und frische Nahrung führt schließlich nicht nur zu mehr Genuss, sondern auch zu einer unvergleichlich besseren Ausstrahlung. Besonders gekennzeichnet sind zwei Arten von Gerichten: solche mit hohem Proteingehalt – zur Krebs- und Demenzprävention. Und solche mit hohem Kohlenhydratanteil – sie sind gut für Herz und Gehirn. Mehr als 70 hochwertige und originelle Rezepte machen Lust auf eine Ernährung, die kraftvoll und heilsam wirkt.

 [Der Titel im Katalog](#)