

# Vegane Ernährung

- **Vegan leben, warum?**
- **Seelische Folgen falscher Ernährung**
- **Vegane Rohkost und terrane Ernährung als Ziel**
- **pflanzliche Alternativen zur tierischen Nahrung**
- **Tipps zur gesunden Ernährung**

## 1. Vegan leben, warum?

Fleisch und Milchprodukte sind nicht nur ungesund und Gift für unseren Körper, **sie sind auch nicht gottgewollt**, es hat Konsequenzen, wenn wir davon nicht ablassen. (Das Gesetz von Saat und Ernte sollte jeder kennen.)

Die Mutter Erde wird verunreinigt von Mist, Gülle und Chemie. Trinkwasser und Erdboden werden verseucht, das Bodenleben stirbt ab, die Pflanzen enthalten damit kaum noch gesunde Nährstoffe, die wir für unseren Körper aber benötigen.

Korrosion der Böden durch Abholzung der Regenwälder für den Anbau von Tierfutter, für Tiere, die dann wiederum für unsere Genusssucht getötet werden. Überschwemmungen und Wirbelstürme sind u.a. dann die Folge und vieles mehr, was jetzt über uns als Menschheit zurück kommt als Ernte.

Ganz zu schweigen von dem unsagbaren Leid, das wir unseren Mitgeschöpfen und unserer Mutter Erde damit antun, und was wir damit eines Tages selbst zu tragen haben. Die COVID 19 - Seuche ist nur eines davon, die Naturkatastrophen ein Weiteres und der bevorstehende 3. Weltkrieg ein Drittes, den nur die Gebete und Opfer der Gerechten noch aufhalten, damit noch viele zur Besinnung kommen und gerettet werden können. Aber die Gnadenzeit neigt sich dem Ende. Gott hatte lange Geduld mit uns. Es ist Endzeit auf der Erde als ein Bewährungs- und Abtragungsort.

Und das Schwerste steht denen noch bevor, welche die 7 - jährige große Trübsal auf der Erde miterleben müssen, weil sie nicht hören wollten. Diese Schlimmste aller Zeiten, die es nie vorher gab und auch nie mehr danach geben wird, wird mit der Entrückung der gerechten Christen eingeleitet, und diese steht unmittelbar bevor. Jesus kommt sehr bald, es ist nur noch wenig Gnadenzeit bis die volle Ernte über die Menschheit herein bricht. Danach wird die Erde gereinigt und alles neu gemacht. Aber das Schicksal derjenigen, die töten, zerstören und andere missbrauchen und welche die erlösende Hand von Jesus nicht annehmen und umkehren wollten, wird für lange Zeit besiegelt sein.

Dazu mehr auf meiner Seite <http://jesus-kommt.info/> .

Die Tiere müssen ihr Leben lassen für unseren Egoismus, nachdem sie vorher grausam behandelt, ausgebeutet und eingesperrt unter unvorstellbaren Bedingungen leben mussten, bis sie ihren letzten Gang durch den Horror in einem Schlachthof gehen müssen.

Hierzu empfehle ich dir, die **Provegan.info - Broschüre „Die gesündeste Ernährung“** <https://friedensland.org/vegan-broschuere/> (als PDF auf dieser Webseite) zu lesen und dich beim Brennglasverlag in Deutschland <https://www.brennglas.com/> zu informieren, der dazu viel Infomaterial hat, was wirklich hinter den Kulissen der Fleisch- Milch- und Eier- Industrie passiert, in den Massentierhaltungen, den Tiertransporten, in den Schlachthöfen und bei der Jagd, die genausowenig nötig ist. Fleisch ist **kein** Stück Lebenskraft!!!!

Wir werden rundum belogen, ausgenutzt, dann energiearm gemacht und gebunden an unser eigenes Schicksal, welches Tod heisst.

**Wir ernten, was wir säen, denn Gott lässt Seiner nicht spotten, wenn wir nicht rechtzeitig aufwachen und dieses Böse nicht mehr mitmachen und uns für Gottes Gesetze stattdessen einsetzen, die Liebe und Achtung zu allem was lebt, beinhalten, und wenn wir Verantwortung übernehmen.**

Tiere empfinden genauso wie wir Menschen Freude und Leid und haben Angst und Panik, wenn sie getötet werden. Was jetzt in unserer Umwelt also passiert, ist unmittelbar auch darauf zurück zu führen, was der Mensch den Tieren und der Natur antut: Katastrophen überall, Überschwemmungen, Vulkanausbrüche, Dürren, Heuschrecken und nicht zuletzt die Covid Seuche haben direkt oder indirekt auch damit zu tun.

Die Folgen vom Fleischverzehr und ebenso von Milchprodukten und Eiern sind sehr vielschichtig negativ und haben enorme Folgen, die vielen auf den ersten Blick gar nicht bewusst sind. Bitte lies dazu auch die beiden Artikel **„Vegan warum? 10 Gründe“** und **„Hintergründe“** von Provegan.info - Initiator Dr. Ernst Walter Henrich, einem der engagiertesten Ärzte für die vegane Bewegung. <https://friedensland.org/hintergruende/>

Solltest du mir jetzt mit der Bibel argumentieren, da dort etwas anderes steht, so sei dir gesagt: **die Bibel ist nicht mehr das originale Wort Gottes.** Sie ist bewusst gefälscht, teils falsch übersetzt und vieles Wesentliche heraus genommen von der Priesterkaste, **so dass viele Bibelchristen, die nicht hinterfragen und auf ihr Gewissen hören, in die Irre geleitet werden.** So ist vielen gar nicht bewusst, welche Folgen die falsche Ernährung für ihr Erdenleben und ihre Seele haben. Ich gehe hier nicht tiefer darauf ein, da es den Rahmen dieses Artikels sprengen würde. Du findest dazu auf meiner Webseite <https://jesus-kommt.info/> ausführliche Aufklärung, Informationen und Quellen, wo du dich informieren kannst.

**Lasse dein Gewissen, das von Gott ist, sprechen, dann weißt du die richtige Antwort** und auch, was in der Bibel nicht von Gott sein kann, sondern von Menschen manipuliert wurde, wie u.a. der Fleischverzehr.

Im folgenden will ich mich auf ein paar wesentliche Aspekte der veganen Ernährung konzentrieren und warum diese Ernährung die beste für uns, die Tiere und die ganze Umwelt ist. Hier gehe ich auch auf einige geistige Folgen der falschen Ernährung ein, aber gebe dir gleichzeitig auch Alternativen und Tipps, dass dir die Umstellung auf vegan ganz leicht fallen wird, falls du nicht bereits vegan lebst. Vegan leben heisst keinesfalls verzichten! Ganz im Gegenteil: schau in den Rezepte - Teil meiner Webseite.

Also lieber Mitmensch, keine Ausreden mehr! Du bekommst allerbesten Ersatz, und der wird dir, deiner Seele und deinem Körper nur gut tun. Mutter Erde und die Tiere werden es dir danken. Und ein reines Gewissen auf diesem sehr wichtigen Gebiet wird dir sicher sein. Gleichzeitig werden Kraft, Lebensfreude und kreatives Tun zunehmen, und du wirst mit Sicherheit ein viel erfüllteres, angstfreies und überhaupt freieres Leben haben als bisher. Dein Geist wird klarer, du wirst um vieles ruhiger und kannst dich besser konzentrieren, auch im Gebet. Das sage ich dir aus meiner eigenen über 20 jährigen Erfahrung als Veganerin (Stand 2022), die als freie Christin mit Jesus Christus ihren Weg geht. Denn Er gibt mir die Kraft und wandelt alles um, was mich am guten und rechten Weg hindert.

(siehe hierzu auch „**Die Tempelreinigung**“**auf meiner Seite Jesus-kommt.**)  
<https://jesus-kommt.info/die-tempelreinigung/>

## 2. Seelische Folgen falscher Ernährung

Die tierische Nahrung macht aggressiv, ängstlich und gewalttätig und führt zu erhöhter Sucht nach Entspannungsmitteln, wie Zigaretten, Alkohol, Drogen und auch nach Sexualität. Es ist eine der Hauptursachen für diese Süchte. **Todesangst** und **Panik** kommen unter anderem auch vom Fleisch essen, denn die Angst der Tiere beim Töten steckt im Fleisch und geht auf unseren Körper über.

Das alles sind dann wiederum offene Türen für Dämonen und niedere Seelen, die ihre weltliche Sucht über die Menschen weiter ausleben und deshalb diese Menschen beeinflussen können, aus dem für uns unsichtbaren Bereich, wo diese erdgebundenen Seelen leben nach ihrem Leibestod. Sie hängen sich dann an solche Menschen, die ihrer Genusssucht frönen und beeinflussen sie. Dann braucht der Mensch immer mehr an Suchtmitteln zur Entspannung, wie Zigaretten, Alkohol und wird abhängig oder ist gewalttätig, um seine Aggressionen abzubauen und schafft damit weitere Ursachen, die wieder auf ihn zurück fallen. **Denn was wir säen, das ernten wir.**

Das kann bis zur Besetzung (Besessenheit) gehen. Diese Menschen merken es oftmals gar nicht mehr, das sie bereits fremdbestimmt sind.

Sie essen dann immer mehr Falsches, trinken immer mehr Alkohol, rauchen, nehmen Drogen oder suchen Entspannung in der Sexualität, bis zur Streitsucht, seelischer und körperlicher Gewaltanwendung, bis hin zum Mord.

Ein bekannter großer Geist (Tolstoi) sagte einmal: „**Solange es Schlachthäuser gibt, wird es auch Schlachtfelder geben**“, hier wird ebenfalls ein Zusammenhang deutlich, auch an den Kriegen der Welt, wo Aggressionen massiv ausgelebt werden.

Aber auch an den Naturkatastrophen, dem Welthunger und vielem mehr sind wir direkt oder indirekt mitbeteiligt mit unserer falschen Nahrung, ganz zu schweigen von den schweren Erkrankungen, welche die Folge sind, wie u.a. Krebs. (siehe Artikel: „**Warum vegan? 10 Gründe**“)

Ein todbringender Kreislauf also. Wir ernten dann auch unseren Teil daran.

Diesen Kreislauf können wir aber mit Christus und Seiner Kraft in uns durchbrechen! Und das ist nun die gute Nachricht, die frohe Botschaft: Jesus gab uns auf Golgatha den **Erlöserfunken, die zusätzliche Kraft, die wir anwenden sollen**. Mit Seiner Kraft können wir alles Negative, alles Sündhafte, das uns bindet, überwinden und werden frei davon. Wenn wir rechtzeitig umkehren, erkennen, bereuen, um Vergebung bitten, selbst vergeben und das Ungute nicht mehr tun mit Seiner Kraft, sowie auch wieder gut machen, dann werden wir erlöst aus unseren Ketten des Egos und deren Folgen als Ernte.

Wir können also ausbrechen aus unserem alten Leben, wenn wir uns Ihm, Jesus Christus, zuwenden, wenn wir also bereit sind, unser Leben zu ändern und uns an die Gebote Gottes halten, wovon eines deutlich heisst: „**Du sollst nicht töten**.“. Das bedeutet also auch, unsere Nahrung umstellen auf gottgewollte. Jesus Christus hilft uns dabei, und wir stehen dann auch unter Gottes Schutz vor der Beeinflussung. Denn wo nun Licht ist, kann sich nichts Dunkles mehr aufhalten.

Warum sollen wir also keine tierische Nahrung essen? **Weil es töten ist!** Auch Milch, Käse und Eier gehören darunter, denn das Kälbchen wird dafür von der Mutter getrennt und getötet und die männlichen Küken ebenso bei der Eierproduktion. Und die Massentierhaltung der armen Hennen ist ein Thema für sich. Wollen wir einst so missbraucht werden? Wollen wir von unserer Mutter getrennt und getötet werden? Wollen wir auf engstem Raum eingesperrt leben?

Die goldene Regel heißt: „**Was du nicht willst, das man dir tu, das füge auch keinem anderen zu.**“

Es ist unglaublich grausam, was da hinter den Kulissen läuft, was wir nicht sehen wollen, weil wir so oberflächlich und egoistisch leben. Es ist also keine lebendige Ernährung, sie bringt uns den Tod.

Das Friedensevangelium von Jesus ist, wie Seine Tierliebe und vieles andere auch, nicht oder nur ansatzweise in der Bibel zu finden. Dieses Dokument wurde 1920 in der **Geheimbibliothek des Vatikans entdeckt**. Sagt uns das nicht etwas?

## **Jesus sagt im Friedensevangelium der Essener Bruderschaft:**

„Ich sage euch wahrlich, alles, was auf Erden lebt, kommt von der einen Mutter. Wer daher tötet, tötet seinen Bruder, und Satan wird in seinem Leibe Wohnung beziehen. Denn wahrlich sage ich euch, wer tötet, tötet sich selber, und wer das Fleisch gemordeter Tiere isst, isst vom Leibe des Todes. Denn in seinem Blute wird jeder Tropfen ihres Blutes zu Gift.

Siehe, ich habe euch jedes Gras auf Erden gegeben, das da Samen trägt und jeden Baum, dessen Frucht Samen birgt; sie sollen euch zur Nahrung dienen.

Ich aber sage euch: Tötet weder Menschen noch Tiere, ja nicht einmal die Nahrung, die ihr in euren Mund führt. Denn esst ihr lebende Nahrung, so wird sie euch beleben; doch tötet ihr eure Nahrung, so wird die tote Nahrung auch euch töten. Denn Leben kommt nur vom Leben, und vom Tod kommt immer nur Tod. Denn alles, was eure Nahrung tötet, tötet auch eure Leiber. Und alles, was eure Leiber tötet, tötet auch eure Seelen. Und eure Leiber werden, was eure Nahrung ist, gleich wie euer Geist wird, was eure Gedanken sind. Esst daher nichts, was durch Feuer, Frost oder Wasser zerstört wurde. Denn erhitzte, erstarrte und faule Nährstoffe werden auch euren Leib erhitzen und zu Erstarrung und Fäulnis bringen. Denn ich sage euch wahrlich, lebt nur durch das Feuer des Lebens und bereitet eure Nahrung nicht mit dem Feuer des Todes, das eure Nahrung, euren Leib und auch eure Seele tötet.

Esst daher alle Früchte der Bäume und alle Kräuter des Feldes, soweit sie sich zur Ernährung eignen. Denn sie alle werden durch das Feuer des Lebens genährt und gereift; alle sind Gaben der Engel unserer Erdenmutter. Esst dagegen nichts, dem erst das Feuer des Todes Geschmack verleiht; denn solches ist von Satan.“

### **Anmerkung:**

Bitte lies für tiefer gehende Infos, da es den Rahmen dieser Seite sprengen würde, die Seite <https://theologe.de/theologe15.htm>. Dort wird über die Essener und andere Bewegungen ausführlich berichtet mit entsprechenden Quellenangaben.

### 3. Vegane Rohkost und terrane Ernährung als Ziel

Das Beste für unseren Körper, unsere Seele und ebenso für Mutter Erde, einschließlich aller Tiere, und die energiesparendste Methode zugleich, ist also die **vegane Rohkost** und davon die Rohkost, welche die Natur freiwillig schenkt, wie Obst, Samen und Gemüse - Früchte, die **terrane Ernährung**, wo selbst Pflanzen nicht mehr sterben müssen.

Also einen Apfel direkt von Baum zu essen oder noch besser, wenn er bereits vom Baum fiel, hat die höchste Energie, da er freiwillig geschenkt wird. Und man braucht keine Zeit mehr für die Zubereitung, kein Kochen ist notwendig, was Zeit und Energie spart in hohem Mass, welche wir viel besser nutzen könnten.

Vegane Rohkost und terrane Nahrung ist also lebendige Nahrung und also gottgewollt, sie enthält ausserdem alle Vitamine und Mineralien, die beim Verarbeiten und Erhitzen (Kochen, Backen, Braten) verloren gehen.

Aber davon sind wir leider noch sehr weit entfernt, was aber nicht heißen soll, dass wir uns dies nicht als ein erstrebenswertes Ziel vornehmen sollten, der Mutter Erde, den Tieren und unserer eigenen Gesundheit und seelischen Freiheit zuliebe.

Weitere Hinweise zu diesem Thema der Rohkost und Selbstversorgung, als Hilfe zur Selbsthilfe, findest du auf meiner Webseite unter dem Artikel „Hilfe zur Selbsthilfe“:

<https://jesus-kommt.info/selbstversorgung-vegane-ernaehrung-rohkost/>

### 4. pflanzliche Alternativen zur tierischen Nahrung

Das, also die vegane Rohkost und die terrane Ernährung, ist unser Ziel.

Aber unsere Sinne haben sich durch lange Zeiten der nicht gottgewollten Nahrung derart verformt, dass es bei vielen Menschen Übergangsphasen braucht, um sich allmählich über vegane Fleisch - und Käsealternativen auf das hohe Ziel der veganen Rohkost umzustellen.

Wir sollen auch nicht fanatisch sein, denn dies ist nicht entwickelt, sondern nur aufgesetzt, um sich z.B. aufzuwerten vor seinen Mitmenschen.

Das ist nicht Liebe. und es ist auch Selbstbetrug, weil unehrlich.

Auf dem geistigen Weg, wenn wir permanent verwirklichen, also umsetzen im Alltag, was Gott uns gab an Lehren, wird alles Ungute allmählich ohnehin abfallen, weil die gereinigten Sinne es gar nicht mehr wollen. Es ist also dann entwickelt und kein zwanghaftes sich Auferlegen mehr, es kommt von allein und macht Freude.

**Das Wichtigste immer zuerst**, heißt es im Geiste, und das ist die Selbsterkenntnis und Umwandlung unseres Sündhaften durch Christus in uns und die gelebte Gottes - und Nächstenliebe. Wenn dies gelebt wird, werden auch die Sinne lichter, und das Verlangen nach der richtigen Nahrung kommt automatisch und geht dann auch ganz leicht. Wir brauchen dann auch immer weniger materielle Nahrung überhaupt, weil das Licht Gottes die eigentliche Nahrung ist, uns erfüllt und gesund erhält.

So sollten wir es auch in der veganen Ernährung halten. War man z.B. ein starker Fleischesser, wird es anfangs zunächst noch Verlangen nach alternativem Fleischersatz geben, bis auch dies immer weniger wird mit der Zeit, wenn wir uns geistig weiterentwickelt haben.

Ein paar Worte zu den pflanzlichen Fleisch- und Käsealternativen: Fleisch ist von Natur aus geschmacklos. Braten, Kochen, Räuchern und Gewürze ergeben erst den Geschmack. Das kann man genauso mit pflanzlichen Zutaten tun, die noch dazu gesund sind, und man hat dann ein reines Gewissen. Genauso können Käse und andere Milchprodukte rein pflanzlich hergestellt werden.

Es schmeckt besser und bekommt dem Körper. Und viele unserer Ängste oder Panik, die u.a. vom Fleischverzehr kommen und dem damit verbundenen Suchtverhalten (Alkohol, Zigaretten, Drogen etc.), wie oben erwähnt, fallen von uns auch ab. Was wiederum als Folge hat: wir schließen Türen zu dämonischer Beeinflussung, die an unsere Lebensenergie wollen und uns auslaugen können. Wir erlangen mehr Kraft und Lebensfreude und kommen auch Gott um vieles näher. Wir werden stärker auf allen Gebieten und unanfechtbar gegen Angriffe, ob sie von unseren Mitmenschen kommen oder aus dem unsichtbaren Reich. Unsere Gebete haben außerdem viel mehr Kraft und zeigen entsprechende Wirkungen.

Viele wissenschaftliche Studien, wie die bekannte „**Chinastudie**“, belegen es außerdem, dass die vegane Ernährung die gesündeste ist. Siehe den Artikel von Dr. Ernst Walter Henrich auf Provegan.info „**Hintergründe**“, auch auf meiner Webseite zu finden. <https://friedensland.org/hintergruende/>

Mit der zunehmenden geistigen Reife also, wenn wir uns Schritt für Schritt durch Christus wandeln lassen und immer mehr an Gotteskraft gewinnen, fällt auch automatisch immer mehr der Appetit auf Ungesundes, Gebratenes oder Gekochtes, auch wenn es vegan ist, von uns ab, ganz leicht.

Wir wollen es dann gar nicht mehr. Wir sollten also zuerst an uns arbeiten, dann kommen auch unsere Sinne wieder in die Gottesordnung, und uns schmeckt eines Tages nur noch frische Rohkost.

Bis dahin haben wir aber für jeden Entwicklungsschritt in der veganen Ernährung Nahrungsmittel, die auch unsere zum Teil noch weltlichen Sinne befriedigen. Im **Friedenslandprojekt** bieten wir deshalb vom Veggischnitzel und veganem Käse bis zum hochwertigen Rohkostbrot, Trockenfrüchten und natürlich ganz Frischem aus dem eigenen Garten alle Varianten an. Damit fällt es niemanden schwer, sich auf vegan umzustellen und kann seinen individuellen veganen Entwicklungsweg in voller Freiheit und mit Freude gehen, ohne das Gefühl zu haben, es fehlt ihm etwas.

Es ist als Erstes wichtig, dass die Menschen, die heute noch Fleisch und Tierisches essen, und das ist in Paraguay die Mehrheit der Bevölkerung, Alternativen kennen lernen und aufgeklärt werden, dass das Töten der Tiere ihren eigenen Tod bedeutet. Und dass vegan leben nicht heisst, auf Genuss verzichten zu müssen.

Deshalb habe ich ein breites Spektrum leckerer veganer Rezepte aus dem Internet zusammen gestellt, die ganz einfach selbst zu machen sind. Und wir haben dann auch ein reines Gewissen den Tieren gegenüber, wenn wir unsere Mahlzeiten zu uns nehmen.

Wir werden einen Teil davon auch selbst in unserem Projekt herstellen: vom veganen Eis, über vegane „Wurst“, veganes „Fleisch“, veganen „Käse“, vegane Rohkostschokolade bis hin zu sehr gesunder, lebendiger und hochwertiger Nahrung wie Fermentiertes, Rohkostbrot, rohe Energieriegel, getrocknetes Obst und Gemüse und Frischkräutersaucen und natürlich ganz Frisches aus dem eigenen Bio - Anbau.

So hat jeder individuell seinen Weg in der veganen Ernährung und die Freiheit zu wählen und ist nicht überfordert. Damals vor 20 Jahren, als ich mit der veganen Ernährung begann, gab es noch nicht so viel an veganen Lebensmitteln und vor allem Fleisch - und Käse - Alternativen. Es begann damals erst dieser Markt sich zu entwickeln.

Heute jedoch gibt es keinen Grund mehr für Ausreden. Es gibt eine unglaublich große Zahl veganer Shops, die eine schier unüberblickbare Auswahl an leckeren und gesunden pflanzlichen Alternativen anbieten, vom Brotaufstrich, über vegane „Wurst“ bis hin zu veganem Fleisch- und Käseersatz. Sogar in Rohkostqualität ist da vieles möglich, auch beim selber Machen. Und daraufhin zielt ja auch unser Projekt, wir wollen es selbst herstellen und eigene Kreationen entwickeln, aber wir lernen die Grundlagen von anderen, die darin bereits mehr Erfahrungen haben.

Ich habe eine Seite mit Links zusammen gestellt, wo du fündig wirst, egal ob es Infos über die vegane Lebensweise sind oder Online Shops.

Die veganen Rezepte aus dem Internet verdanken wir wunderbaren Pionieren in der Veggie - Szene, die auf diesem Gebiet Großes vollbracht haben und auch alte Methoden der Haltbarmachung wieder neu belebt haben, wie das Fermentieren zum Beispiel. Sie sind als PDF verfügbar zum Herunterladen.

Dank an alle unbekannteten Helfer, so dass wir das Fahrrad nicht zwei Mal erfinden müssen und auf eure Ideen, Experimente, Erfahrungen und Rezepte zurück greifen dürfen.

So arbeitet der „Body of Christ“ zusammen, jeder auf seinem Gebiet und hilft damit dem anderen. Wie herrlich hat das doch unser Gott eingerichtet: „Ein jeder trage des anderen Last, damit du, Mein Kind, nicht so viel zu tragen hast“. Jede Zelle trägt zum Gesamtwohl des Ganzen bei, mit ihren eigenen, ganz spezifischen mitgebrachten Talenten und Fähigkeiten.

Eines unserer Hauptziele ist, den Menschen, auch hier in Paraguay, das Tierleid begreiflich zu machen und dass sie sich damit selbst schaden, und ihnen aber gleichzeitig Alternativen zu geben und zu zeigen, dass es anders und viel leichter und besser geht und unserem Wohl dient, sowohl dem Einzelnen, wie der ganzen Schöpfung, Tiere eingeschlossen.

„**Ganz Paraguay vegan und tierlieb**“, heißt unsere Devise. An dieser Vision arbeiten wir mit unserem Projekt **Friedensland in Paraguay**.

## 5. Tipps zur gesunden Ernährung

### Hinweise zu den Rezepten, zur gesunden veganen Ernährung und allgemeine Tipps

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. **(Pflanzenmilch, Pflanzensahne, pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz, siehe Punkt 2)**

2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rübenzucker natur, Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.

3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalaya - Kristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich bitte im Internet, warum z.B. das Himalaya - Kristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist. Es ist nicht nur vollkommen frei von Umweltgiften, da es tief aus der Erde gewonnen wird. Es enthält auch - unter weiteren anderen Vorteilen - alle Elemente, aus denen auch unser Körper besteht und dient damit unserem Leib auf perfekte Weise. Es hat auch Heilwirkung, ist gut gegen Strahlungen aller Art (Salzkristall - Lampen, Salzsteine) uvm. Es gibt dazu wunderbare Bücher, bitte informiere dich, es lohnt sich.

4. Wo möglich bei den Rezepten, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heiße Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.

5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am hochwertigsten und in Rohkostqualität und besitzen alle wertvollen Vitamine.

6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst **frisch und aus regionaler Herkunft**, um lange Transportwege zu vermeiden, die sich wiederum auf die Qualität der Lebensmittel auswirken, sie haben dann weniger Nährstoffe und die Umwelt wird mehr belastet.

7. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am idealsten und besitzt die meiste Energie. Was in deiner Nähe wächst, hat ohnehin den höchsten Wert für dich.

8. Verwende **Sprossen und Keime** aus Samen (z.B. Bohnen, Linsen, Getreide, Rettich, Alfa - Alfa etc.) in deiner Nahrung. Sie entfalten eine Menge an wertvollen Inhaltsstoffen während des Keimens. Sie können zum Brot backen, im Rohkostbrot oder frischen Salaten verwendet werden.

9. **Fermentierte Lebensmittel**, wie Sauerkraut, andere fermentierte Gemüse, Miso, veganer Joghurt oder fermentierter veganer „Käse“ sind durch ihre guten Bakterien **probiotisch** und sorgen für eine **gesunde Darmflora**, die wichtig für die Aufnahme der Nährstoffe ist. Sie entwickeln außerdem beim Fermentieren **viele zusätzliche Vitamine**, wie u.a. das für Veganer wichtige **Vitamin B12**. Sie können daher jede Mahlzeit aufwerten. Außerdem sind die fermentierten Lebensmittel **sehr lange haltbar**, durch die entstandene Säure werden Fäulnisbakterien abgehalten.

10. **Zum Haltbarmachen** und auch des **Geschmacks** wegen kann man Obst und Gemüse, aber auch veganen „Käse“ oder Tofu in Essig, Salz oder Öl einlegen, Räuchern, zu Chutneys, Fruchtaufstrichen (roh oder gekocht) und Relishes verarbeiten. Auch Frischkräutersoßen und Pestos in Öl in Rohkostqualität sind machbar und durch den Ölabschluss lange haltbar.

11. **Rohkost - Ernährung ist am besten für Körper und Seele**, sie dient der Entgiftung, der Zellerneuerung und damit der Gesundheit ohne Medikamente. (Medikamente vergiften den Körper zusätzlich.) Es zieht viel mehr Ruhe in uns ein, wir werden klarer im Geist, können auch tiefer und konzentrierter beten, wenn wir uns vor allem roh - vegan ernähren.

12. Wir sollten diesen Reinigungsprozess mit **Fasten und viel gutem klarem Wasser (3 bis 4 Liter täglich) sowie mit Zeolith - Urgesteinsmehl** zur Aufnahme der Gifte im Darm unterstützen. Zeolith nimmt wie ein Schwamm die Gifte auf im Darm und schwemmt sie aus, genauso wie auch **Chlorella und Spirulina Algen**. Dies verhindert eine Rückvergiftung, besonders, wenn viele Gifte aus den Zellen durch die Rohkost ausgeleitet werden und sich im Darm ansammeln und stauen. Besonders in der Anfangszeit der Umstellung auf Rohkost ist das möglich, je nachdem wie lange wir die falsche Nahrung gegessen haben, kann es dann zu vorübergehenden „Entgiftungskrisen“ kommen. Halte durch! Zeolith und viel Wasser trinken hilft da. Und mache es möglichst in einer stressfreien Ruhezeit, wenn du auf Rohkost umstellst.

13. **In der Umgebung des Wohnortes wächst genau das, was der Mensch braucht und für ihn wertvoll ist.** Vieles an Wild - Pflanzen und Blättern ist essbar. (Man denke nur an den Moringabaum.) Also müssen wir nur herausfinden, welche. Diese haben den höchsten Wert für den Körper (Kräuter, Blätter, Wildpflanzen, Wildfrüchte), da sie noch 100 % natürlich und ohne menschliche Manipulation und Züchtung sind. Sie sollten einen Teil unserer Speise bilden. Sie dienen u.a. auch der Entgiftung und sind voller wichtiger Mineralien und Vitamine. Wildkräuter können in Salaten oder in Smoothies verwendet werden, oder man kann sie der Fermentation von Gemüse begeben. Man kann sie auch in Salz oder in Öl einlegen oder durch Trocknung haltbar machen und zum Würzen oder als Tee verwenden (warm oder kalt wie den Terere in Paraguay).

14. **Powercocktails** (Smoothies) liefern ebenfalls geballte Ladungen an Nährstoffen und entgiften ebenfalls, wenn wir Obst- und Gemüsepulver und „Superfruits“ wie Gojibeeren, Acerola, Ingwer etc. und frisches Obst und Gemüse verwenden, im Hochleistungsmixer pürieren und morgens trinken.

15. Alles was wir **mit Liebe selber anbauen und daraus herstellen** und das vor allem **frisch**, aus dem eigenen Garten, ist für unsere Gesundheit am besten, hat den höchsten Wert und schmeckt zudem auch besonders gut.

# Rezepte als PDF zum Herunterladen verfügbar für

## Vegane Süßigkeiten

- Vegane Energieriegel in Rohkostqualität
- Power Balls (Energiekugeln) in Rohkostqualität
- Vegane Schokolade und Pralinen, teils roh
- Veganes Eis

## Vegane Aufstriche, Dips, Pestos, Mayo, Ketchup. Senf

- Vegane Aufstriche fruchtig und süß
- Schococremes und Nussmuse
- Chutneys und Relishes
- Vegane Aufstriche herzhaft und pikant
- Mayonnaise, Ketchup und Dressings
- Pestos
- Senf

## Eingelegtes und Fermentiertes

- Eingelegtes in Öl
- Eingelegtes in Essig
- Eingelegtes in Salz
- Fermentiertes

## Brote und Cracker

- Brote gebacken
- Brote in Rohkostqualität

## Vegane Käse - und Wurstalternativen

- Vegane „Käse“ - Rezepte
- Vegane „Wurst“ - Rezepte

## Vegane Alternativen

- Veganer Butter-, Joghurt-, Sahne- und Quark- Ersatz
- Ei - Ersatz
- Fisch - Ersatz
- Fleisch - und Wurst - Ersatz
- Gelatine - Ersatz
- Käse - Ersatz
- Milch - Ersatz