

# Peace food

Viele von uns haben sich in ihrem Leben schon mal gefragt, ob sie nicht besser auf den Verzehr von Fleisch verzichten sollten. Berichte über Tierfabriken, Hormone und Antibiotika in tierischen Produkten sowie das Thema Welthunger rütteln uns immer wieder auf. In seinem Buch „Peace Food“ greift Ruediger Dahlke das brandaktuelle Thema „fleischlose Ernährung“ auf und verbindet es mit dem ganzheitlichen Blick auf Körper und Seele.

Wie können wir eine Ernährung des Friedens verwirklichen, die unserer Gesundheit, dem Wohl der Tiere und auch der Erde als Ganzes dient? Die Antwort des Ganzheitsmediziners in seinem neuesten Buch „Peace food“ lautet: Der Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte heilt Körper und Seele. Denn aus seiner Sicht enthält unsere Nahrung zu viel Totes in Form von toten Tieren und stark veränderten Lebensmitteln in Fertigprodukten. Als Verbraucher essen wir zudem das Leid der Tiere mit, die bei der Aufzucht ebenso wie bei der Schlachtung in kaum vorstellbarem Maß gequält werden. Der Ausweg ist laut Dahlke eine vegane Ernährung, eben Peace Food.

Die Gesundheitseffekte einer fleischlosen Ernährung werden anhand neuester Erkenntnisse untermauert und verständlich erklärt. Hierfür zitiert der Autor eine Vielzahl aktueller wissenschaftlicher Studien – allen voran eine umfangreiche chinesische Langzeitstudie –, die zeigen, dass es eine direkte Korrelation von Fleischkonsum und modernen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Problemen, Krebs sowie Autoimmunerkrankungen gibt. Dahlke zeigt darüber hinaus, welche Hormone unsere seelische Balance bestimmen und wie sie mit hochwertigen Kohlenhydraten und Fetten befeuert werden. Dies geht weit über das allseits bekannte Serotonin hinaus: Zahlreiche andere uns stimulierende, aber auch ausgleichende Hormone wie Dopamin, das Wachstumshormon, Tyrosin und GABA hängen ebenfalls eng mit unserer Ernährungsweise zusammen. Das Buch schließt mit einem Rezeptteil aus dreißig äußerst schmackhaften veganen Rezepten von Haubeköchin Dorothea Neumayr, die Lust auf „Peace Food“ machen.

**Mehr zum Thema,** Rezepte usw. unter [www.peacefood.de](http://www.peacefood.de)

**Buchtip:** „Peace-Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt“ von Dr. med. Rüdiger Dahlke, mit 30 veganen Genussrezepten von Dorothea Neumayr, Verlag Gräfe & Unzer, 312 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos ISBN 978-3-8338-2286-5- Im Buchhandel und auch bei uns erhältlich!

## Gefüllte Paprika mit mediterranem Risotto in Tomatensauce

Aus „Peace Food“

### Zutaten für 4 Personen:

180 g Risottoreis, 100 g gewürfelte rote Paprikaschote, 100 g gewürfelte Zucchini, 4 El Olivenöl, 800 ml Gemüsefond, 3 El frisch gehackte Kräuter, 1 Tl Bio-Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 12 bunte Minipaprikaschoten, 4 Zweige Thymian

### Für die Tomatensauce:

6 reife Fleischtomaten, 2 El Tomatenmark, 2-3 El Olivenöl, ca 100 ml Gemüsefond, Salz, Zucker, frisches Basilikum

### Zubereitung Risotto-Füllung:

Gemüsefond bis zum Siedepunkt erhitzen und auf dieser Temperatur halten. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Reis hinzufügen und unter Rühren mit den Gemüsewürfeln glasig andünsten, er darf nicht braun werden. Etwa 1/8 des Gemüsefonds dazu gießen und den Reis unter häufigem Rühren garen, dabei immer wieder Gemüsefond zugeießen und umrühren, bis der Reis in ca. 20 Min cremig ist.

### Zubereitung Paprika:

Kräuter, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, und 1 El Olivenöl einrühren und abkühlen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Paprikaschoten waschen, die Deckel mit dem Stiel abschneiden, Kerne auskratzen. Die Paprika mit Risotto füllen, Deckel draufsetzen und in eine ofenfeste Form mit Deckel setzen. Mit Gemüsefond umgießen und mit 2 El Olivenöl beträufeln. Ca. 20 Min backen, nach 15 Min den Thymian dazulegen. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten und ohne Stielansätze würfeln. Mit Tomatenmark in 2 El Olivenöl andünsten, mit Gemüsefond aufgießen und würzen. Bei schwacher Hitze zu einer cremigen Sauce einkochen, vor dem Servieren Basilikum dazugeben. Paprika anrichten, mit der Sauce umgießen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Zubereitungsdauer: 50 Min

