

Eric Maes

14.07.2024

## Rezension

Esselstyn, Jane; Esselstyn, Ann Crile. *Essen wie eine vegane Kriegerin. Mach dein Ding und lebe gesund und lecker.* Narayana Verlag GmbH. Kander. 1. deutsche Auflage. 2024. 320 S. EUR 34,90

### **Vegan Essen als Schlachtplan. Werdet zu Kriegerern!**

Wie kann man gegen Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Diabetes, Alzheimer und Krebs den Kampf aufnehmen? Jane und Ann Crile Esselstyn, Mutter und Tochter, haben hier den Schlachtplan, zu essen wie eine vegane Kriegerin und bitten dazu die Waffen: gefährlich gute Rezepte, denen keiner widerstehen kann. Das Schlachtfeld ist die Küche. Sie haben hier ein bezauberndes Kochbuch geschrieben, welches über 125 Rezepte enthält.

„Wir sollten unsere Nahrungsmittel zu unseren Heilmitteln und unsere Heilmittel zu unseren Nahrungsmitteln machen.“

Das Buch ist im stabil broschiierten Softcover mit Lesebändchen herausgegeben. Die großzügigen Illustrationen sind appetitanregend und modern in Szene gesetzt. Das Cover zeigt eine kleine Auswahl der Gerichte im Buch. Das Buch ist in zwölf wundervoll unterhaltsam geschriebene Kapitel unterteilt. Im Buch werden hauptsächlich Frauen angesprochen, jedoch ist es sicher für Männer unschädlich und genau so großartig! In der zweiten Auflage sollten diese mit bedacht werden.

Ann, 86 und ihre Tochter Jane, 56 sind wahre Naturgewalten und dieses wird mit wundervollen motivierend positiven Bildern der Beiden unterstützt. Sie sind mutige und lebenslustige Kämpferinnen für vegane Ernährung und haben ihren eigenen YouTubeKanal. Ihre Lebensfreude steckt an und schmeckt.

Das Buch beginnt mit einem leidenschaftlichen Kampfaufruf gegen unsere Zivilisationskrankheiten und für Vitalität und kompromisslose Gesundheit. Es ist ein Plädoyer für unbändige Energie und eine Absage an Krankheiten.

„Sei auch du eine vegane Kriegerin. Mach mutig dein Ding. Lebe gesund. Iss genussvoll und lecker.“

„Ann ist eine Tyrannin für das Gute.“

Was heizt die beiden Frauen jeden Tag aufs Neue an und gibt ihnen unbändige Energie? Die Antwort ist einfach: eine pflanzliche Ernährung. Das scheint doch zu einfach zu sein?! Sie sprechen aus Erfahrung und Begleitung von kranken Menschen. Mit einer vollwertigen, pflanzlichen Ernährung kann es uneingeschränkte Gesundheit und Hoffnung geben!

Wir programmieren uns gesund zu sein, innerlich und äußerlich: eine verbesserte Durchblutung, eine Resistenz gegen Zivilisationskrankheiten, ein starkes Immunsystem und ein gut funktionierendes Verdauungssystem. „Außerdem fühlst du dich wirklich wohl in deinem Körper! Cheers!“

Erfahrungsberichte kranker Menschen, wundervolle Bilder und eine Einführung in das Thema geben einen sehr guten Einstieg.

Im ersten Kapitel wird berichtet, wie Pflanzen Frauen stärken. Es geht um Geschichten über Frauen, die berühren und um den veganen Lebensstil als Hoffnung und Langlebigkeit. Sowohl Körperlichkeit als auch emotional findet Stärkung statt. Den Männern wird ein kurzer Abschnitt gegönnt und Frauen werden kurz mit ihrer eigenen Anatomie vertraut gemacht. Es geht um Sex, sexuelle Gesundheit und sexuelles Vergnügen.

„Vegane Kriegerinnen essen Pflanzen. Schwimmen in offenen Gewässern. Leben voller Energie und mit Schwung. Sind unvollkommen. Helfen Freunden beim Umzug, schlagen Rad – oder versuchen es! Bepflanzen Gärten. Lesen. Treiben Dinge voran. Pflegen ihr Mikrobiom. Machen Handstand – oder versuchen es! Fahren Fahrrad. Unternehmen Wanderungen. Tanzen. Hüpfen herum. Feiern ihre Körperfunktionen. Fühlen sich grenzenlos. Sind überzeugt, dass das Beste noch vor Ihnen liegt.“

Im zweiten Kapitel geht es um „Köstlich und Gesund“. Nimm, was dir gefällt, und lass den Rest hinter dir.“ Es folgt die Einrichtung der Küche der veganen Kriegerin mit einem Überblick, welche Grundnahrungsmittel in der Speisekammer und im Kühlschrank vorrätig sein sollten. Hafermehl, Gewürze, Kräuter, Würzmittel und qualitativ hochwertige Essigsorten. Es folgen Kochbasics - Wie man Süßkartoffeln, Kartoffeln und Grünkohl zubereitet, Zwiebeln karamellisiert

Dann geht es los ab Kapitel 4 – 12 mit den Rezepten. Powerfrühstück z.B. mit herzhaftem Yogi-Porridge, Blaubeer-Mais-Muffins oder Apfel-Leinsamen-Flapjacks. Es folgen Geheimwaffen – Sossen, Humus, Dressing, Salsa und Guacamole z.B. mit Thai-Erdnuss-Sosse, Boyfriend-Bolognese oder Thousand-Island-Hummus. „Ein guter Essig macht den entscheidenden Unterschied.“ Walnuss-Meerrettich-Dressing, Pfirsich-Salsa, Guacomole Nr. 1.

Weiter geht's mit Sandwiches, Wraps, Broten und herrlichen Suppen – getunter Salat, BLT-Sandwich mit „Bacon“-Tempeh und Avocado und Sommergartenbroten.

In Kapitel 7 kommen Salate für Kriegerinnen – mein Favorit Drei-Göttinnen-Salat, Regenbogenkrautsalat oder Curry-Blumenkohl-Salat mit Linsen und Trauben.

Dann kommt in Kapitel 8 Tofu, Tempeh und leckere Extras mit z.B. Teriyaki-Tofu oder Tempeh-Würfel, gebratenem Apfel-Salbei-Tempeh oder „Chorizo“-Tempeh oder -Tofu.

Vorspeisen, Beilagen und raffinierte Snacks folgen in Kapitel 9, u.a. mit Blumenkohl-Fritters, Pulled-Portobello-Burger mit grüner Göttinnen-Sosse.

Kapitel 10 beherbergt die Cracker, schnelle Brote und andere Sattmacher wie Bierbrot, Anns kleine Leinsamen-Brötchen oder Clava Cairn Sodabrot.

Bowls, Gerichte auf die Hand und leckeres fürs Abendessen kommt in Kapitel 11 u.a. mit Buddha-Bowl, ausgewogene Reismudel-Bowl oder Groovy Quinoa-Bowl.

Den Abschluss bilden im 12. Kapitel traumhafte, gewagte und köstliche Desserts u.a. mit Pfirsich-Melba, Lemon-Pie oder Orangen-Zitronen-Cupcakes mit Limetten-Topping.

5 Sterne für diese wundervolle Küche mit einem herzlichen Kochspaß. Geht euren Weg weiter mit Pflanzen, Liebe und Gemeinschaft!

Auf zu den Superfoods! Wir lieben es!