



Medizin-Professor warnt: Käse macht Raus aus der

Von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Dr. Neal Barnard, Professor für Medizin an der *George Washington University School of Medicine*, international renommierter Ernährungsexperte und Bestseller-Autor, hat nach grundlegender Recherche verstörende Fakten über Käse zusammengetragen: Käse kann zu diversen Gesundheitsproblemen führen - von Bluthochdruck über Krebs, Diabetes, Übergewicht bis zu Arthritis. Denn Käse steckt randvoll mit Kalorien, Fett, Salz, Hormonen und Cholesterin. Das Problem: Wir kommen vom Käse nur schwer los. Käse macht uns abhängig, da seine milden Opiate dieselben Gehirnrezeptoren beeinflussen wie Heroin und Morphinum.



Das neue Buch von Dr. Neal Barnard vermittelt neben wissenschaftlichen Fakten auch ziemlich unappetitliche Hintergründe über die Herstellung von Käse sowie die Qual der Tiere in der Milchindustrie.

Darüber hinaus enthält »Raus aus der Käsefalle« ein praktisches und leicht umsetzbares Programm, mit dem Sie Ihre Käsesucht überwinden, abnehmen, sich vitaler und energiegeladener fühlen und insgesamt gesünder werden können.

Käse macht dick: Mehr Kalorien als reiner Zucker

»Stellen Sie sich vor, wie Sie einfach abnehmen könnten - Woche um Woche, Monat um Monat leichter werden, ohne Kalorien zu zählen, ohne dabei auch nur eine Minute mehr Sport zu treiben«, schreibt Dr. Neal Barnard. Und er erklärt: Um abzunehmen oder gesünder zu werden, müssten wir unseren Fokus nicht in erster Linie auf Zucker, Kohlenhydrate oder verarbeitete Nahrungsmittel richten - sondern auf Käse.

Denn: Käse macht dick! Und zwar sogar mehr als reiner Zucker! Den Grund dafür erklärt Dr. Barnard so: »Die meisten Kalorien in typischen Käsesorten - etwa 70 Prozent - stammen aus Fett. Und jedes einzelne Gramm Fett enthält 9 Kalorien. Vergleichen Sie das einmal mit Zucker: Dieser enthält lediglich 4 Kalorien pro Gramm. Um Zucker in Fett umzuwandeln, muss Ihr Körper die Zuckermoleküle von Grund auf neu anordnen. Bei diesem Prozess wird bereits etwa ein Viertel der Zuckerkalorien verbrannt.« Das heißt natürlich nicht, dass Zucker ein gesundes Nahrungsmittel ist. Doch Käsefett enthält mehr als doppelt so viele Kalorien wie die meisten erhältlichen konzentrierten Zuckerarten.

Bild links: Jeder Käseliebhaber, der wegen seiner Gesundheit oder aus Liebe zu den Tieren versucht, vom Käse loszukommen, kann bestätigen, wie schwer das fällt.

Der Grund: Käse enthält Casomorphine, die an denselben Opiatrezeptoren andocken wie Heroin und Morphinum.



dick, krank und sogar süchtig!

Käse-Falle

Kuhmilch enthält viele Kalorien, denn sie ist von Mutter Natur dazu gedacht, dass ein kleines Kälbchen innerhalb eines Jahres zu einem Rind mit 300 oder 400 Kilo heranwächst. Doch wird aus Milch Käse hergestellt, ist die Kalorienzahl noch um ein Vielfaches konzentrierter - bis zu siebenmal so hoch! Die Kalorien im Käse stammen vor allem aus Fett. Fettkalorien sind ein Problem für sich: »Aus der Nahrung aufgenommenes Fett wird sehr schnell zu Körperfett«, erklärt der Medizin-Professor. Kaum ein anderes Lebensmittel enthält so viele Kalorien und dabei Fettkalorien wie Käse. Die Folge: »Käsekalorien lagern sich schnell in Form von Fett an Ihrem Bauch, Ihren Oberschenkeln, unter Ihrem Kinn und auch überall sonst an Ihrem Körper ab.«

Zum Vergleich: Schnittkäse wie Gouda, Emmentaler und Parmesan oder Weichkäse wie Camembert haben 350 bis 450 Kalorien und mehr als 30 Gramm Fett pro 100 Gramm. Damit ist Käse mit Schokolade vergleichbar: Eine 100-Gramm-Tafel hat 400 bis 500 Kalorien und um die 30 Gramm Fett.

Doch es wird noch schlimmer: Käse verlangsamt auch unseren Stoffwechsel! Der Ernährungsexperte erklärt dies so: Fett wird nicht nur als Körperfett gespeichert, sondern gelangt auch in unsere Muskelzellen. Wenn sich Fett in den Muskeln ablagert, produzieren die Zellen weniger Mitochondrien, was dazu führen kann, dass sich unser gesamter Stoffwechsel verlangsamt. »Die langfristige Folge dieses Prozesses ist, dass es für unseren Körper viel schwieriger wird, Fett zu verbrennen«, so Dr. Barnard.

Wer Käse aus seiner Ernährung streicht und auch andere Milchprodukte reduziert, kann sein Gewicht allein dadurch deutlich reduzieren. In einer Studie wurde die Ernährung von Frauen mit Gewichtsproblemen 14 Wochen lang so umgestellt, dass sie weder Käse noch irgendwelche anderen Tierprodukte enthielt. Die Frauen konnten so viele Kohlenhydrate verzehren, wie sie wollten, mussten keine Kalorien zählen und auch nicht mehr Sport treiben. Das Ergebnis: Die Teilnehmerinnen nahmen durchschnittlich knapp 6 Kilo ab - schon nach 14 Wochen! Ihre Stoffwechselleistung hatte sich durchschnittlich um 16 Prozent vergrößert, wodurch mehr Kalorien verbrannt werden konnten.

>>>



Dr. Neal Barnard (Jahrgang 1953) ist Präsident der Ärzteorganisation PCRM (*Physicians Committee for Responsible Medicine*) und Professor für Medizin an der *George Washington University*. Er ist einer der führenden Forscher über den Einfluss von Ernährung auf die Gesundheit.

1985 gründete Dr. Barnard das *Physicians Committee for Responsible Medicine*, um die Präventionsmedizin zu fördern und sich für medizinische Forschung ohne Tierversuche einzusetzen. Dr. Barnard führt klinische Forschungen mit Patienten durch, die unter ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes, Fettleibigkeit, Herzerkrankungen und anderen chronischen Krankheiten leiden, um die Prävention und Behandlung dieser Gesundheitsprobleme zu verbessern. Seine wissenschaftlichen Arbeiten werden regelmäßig in medizinischen Fachzeitschriften veröffentlicht.

Dr. Neal Barnard hat 18 Bücher verfasst, darunter »Den Krebs überleben: Mit gezielter Ernährung den Heilungsprozess unterstützen« (2018), »Powerfoods für das Gehirn« (2017) und »Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes: Diabetes heilen ohne Medikamente - wissenschaftlich bewiesen« (2016).

Informationen: www.pcrm.org



Betroffenenberichte

In dem Buch »Raus aus der Käse-Falle« kommen Menschen zu Wort, deren Leben nach der Abkehr von Käse und Milchprodukten sowie anderen tierischen Produkten eine 180-Grad-Wende genommen hat:

● **Tricia** konnte durch die konsequente Änderung ihrer Ernährung nicht nur **über 40 Kilo abnehmen, sondern auch ihre Diabetes und Herzerkrankung rückgängig machen.**

● **Marc litt an überflüssigen Pfunden, Diabetes, Bluthochdruck, Cholesterinproblemen und Erektionsstörungen** - er wurde alle Beschwerden los.

● **Katherine litt unter Übergewicht. Darüber hinaus bekam sie Unterleibsschmerzen, die immer unerträglicher wurden. Die Diagnose: Katherine hatte Endometriose.** Ihr Arzt kam zu dem Schluss, dass eine Entfernung der Gebärmutter die einzige Lösung wäre. Doch dann riet eine Freundin zu einer Ernährungsumstellung. Katherine probierte eine vegane Ernährung aus. Während dieses Experiments vermisste sie ihre Lieblingsspeisen, vor allem Käse, aber ihre Pfunde schmolzen dahin - und auch ihre Schmerzen verschwanden. Nach sechs Wochen ging sie wieder zu ihrem Arzt. Dieser war völlig überrascht: Die Krankheit hatte sich so zurückgebildet, dass keine Operation mehr nötig war. Heute hat Katherine zwei Kinder.

● **Chad litt schon als Kind unter Asthmaanfällen und zahlreichen Allergien.** Mit 17 Jahren hörte Chad von einem Freund, dass Milchprodukte Atembeschwerden verursachen können. Daraufhin ließ er den geliebten Käse und andere Milchprodukte weg. Innerhalb weniger Monate verschwanden alle Allergien und es fühlt sich an, als hätte er nie Asthma gehabt.

● **Ruth hatte Brustkrebs.** Sie ließ das Krebsgeschwür operativ entfernen. **Leider hatte der Krebs schon gestreut und ihre Knochen, die linke Lunge und ihre Leber befallen.** Die Ärztin empfahl Chemotherapie und Bestrahlung. Diese würde sie nicht heilen, aber immerhin ein bisschen mehr Zeit verschaffen. Dann entdeckte Ruth in der Zeitung die Ankündigung zu einer Studie, die die Rolle der Ernährung bei Brustkrebs untersuchen wollte. Ruth entschied sich gegen Chemotherapie und Bestrahlung und stattdessen für eine Umstellung auf pflanzliche Ernährung: Verzicht auf Nahrungsmittel, die das Bilden schädlicher Hormone fördern und den gezielten Konsum von Nahrungsmitteln, die dem Körper dabei helfen, Hormone auszuschcheiden, also Gemüse, Obst und Vollkorn. Nach bereits zwei Monaten begann der Krebs, sich zurückzubilden. Es war keine Bestrahlung oder Chemotherapie mehr nötig. Ruths Gesundheit verbesserte sich immer mehr. Ruth ist heute eine überzeugte Gesundheitsaktivistin und nimmt an Marathonläufen und Triathlons teil.

Käse ist nicht gesund: Vollgepackt mit Fett, Cholesterin und Salz

Käse steckt nicht nur voller Kalorien, sondern ist auch vollgepackt mit gesättigten Fetten, Cholesterin und voller Salz.

Im Unterschied zu fettreichen pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüssen, die einen hohen Anteil wertvoller ungesättigter und mehrfach ungesättigter Fettsäuren haben, steckt Käse voller gesättigter Fettsäuren. Gesättigte Fette aus tierischen Produkten lassen bekanntlich schädliches Cholesterin im Blut ansteigen und begünstigen Herz-Kreislaufkrankungen. Hinzu kommt, dass Nüsse viele Ballaststoffe enthalten, welche cholesterinsenkend wirken und das Abnehmen fördern, während Käse - wie alle tierischen Produkte - keine Ballaststoffe enthält.

Als Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel enthält Käse viel Salz - und zwar mehr als Kartoffelchips. Manche Sorten sind sogar salziger als Meerwasser! 100 Gramm Gouda enthalten ganze 2,8 Gramm Salz, Gorgonzola sogar 3,6 Gramm. Das Salz gelangt in die Blutbahn und bindet dort und im Körpergewebe Wasser. Die Folge: Wir fühlen uns schwer und aufgedunsen - und die Waage zeigt schnell ein paar Extrapfunde. Hinzu kommt: Auf das höhere Volumen durch Wassereinlagerungen reagieren die Blutgefäße mit Gegendruck. **Die Folge: Der Blutdruck steigt. Käse ist also alles andere als gesundheitsförderlich.**

Menschen, die Milchprodukte aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen vermeiden möchten, fällt es meist gar nicht so schwer, Kuhmilch oder Joghurt wegzulassen. Schließlich gibt es inzwischen eine riesige Auswahl an Pflanzenmilchsorten: ob Sojamilch, Hafer-, Dinkel- oder Reismilch, Mandel-, Nuss- oder Kokosmilch. Und auch Sojajoghurt und Soja-Desserts sind inzwischen in fast jedem Supermarkt zu finden und geschmacklich von Sorten mit Kuhmilch kaum zu unterscheiden. Bloß der Käse... Jeder Käseliebhaber, der wegen seiner Gesundheit oder aus Liebe zu den Tieren versucht, vom Käse loszukommen, kann bestätigen, wie schwer das fällt.

Dieses Phänomen fiel auch Dr. Barnard bei den zahlreichen Studien auf, die das *Physicians Committee for Responsible Medicine* durchführte: **Überraschend viele Menschen, deren Gesundheit sich dank einer Ernährungsumstellung deutlich verbesserte, berichteten, dass sie trotz dieser gesundheitlichen Verbesserungen immer noch ein sehr starkes Verlangen nach Käse hatten.** »Seine süchtig machenden Eigenschaften lassen Sie nicht davon loskommen, sogar wenn Sie dafür mit Übergewicht und ernst zunehmenden gesundheitlichen Schäden bezahlen«, erklärt der Mediziner. Dr. Neal Barnard machte es sich zur Aufgabe zu erforschen, warum Käse so eine starke Anziehungskraft hat.



Käse macht süchtig: Das Geheimnis der Casomorphine

Der Medizinprofessor kam bei seinen Forschungen zu einem erstaunlichen Ergebnis: Käse enthält Casomorphine, die an denselben Opiatrezeptoren andocken, wie Heroin und Morphin. »Anders ausgedrückt sind in Milchproteinen von Haus aus kleine Opiatmoleküle eingebaut«, erklärt Dr. Neal Barnard. Casomorphine wirkten sich zwar nicht so betäubend aus wie diese Rauschgifte. »Doch genau wie Heroin und Morphin sind sie Opiate, die das Gehirn beeinflussen.« Und wissenschaftliche Beweise zeigten, dass Casomorphine süchtig machen können.

Warum ist das so? Die Natur hat sich etwas dabei gedacht. Denn für wen ist Milch noch einmal gemacht? - Richtig, für Tier- und Menschenbabys. »Haben Sie schon einmal ein Baby beim Stillen beobachtet?«, fragt Dr. Barnard. »Es ist begierig und hoch konzentriert und schläft danach selig ein.« Die milden Opiate in der Milch belohnen das Baby dafür, dass es saugt bzw. trinkt. Sie haben eine beruhigende Wirkung und setzen Dopamin frei, wodurch ein Gefühl des Wohlbehagens entsteht. Die Dopaminfreisetzung führt dazu, dass das Baby sich immer stärker an die Mutter bindet, so der Medizinprofessor. Auch das Dopamin im Käse schafft das Kunststück, eine fett- und kalorienreiche gummiartige Masse mit dem Geruch ungewaschener Schweißfüße in etwas Anziehendes zu verwandeln.

Doch warum macht ausgerechnet Käse noch süchtiger als Milch, die doch auch Casomorphine enthält? In 250 ml Milch sind etwa 7,7 Gramm Protein enthalten. »Etwa 80 Prozent dieses Proteins sind Casein«, erklärt Dr. Neal Barnard. Bei der Verdauung des Milchproteins Casein entstehen dann die Casomorphine. Wird Milch zu Käse verarbeitet, wird das Casein bis zu sieben Mal (!) konzentriert. Dadurch fällt uns der Verzicht auf Käse viel schwerer als der Verzicht auf Milch.

Doch wann kann man von einer regelrechten Sucht nach Käse sprechen? Dr. Neal Barnard verweist darauf, wie die *American Psychiatric Association* »Sucht« definiert. Für die Diagnose Opioidmissbrauch müssen unter anderem zwei der folgenden Kriterien zutreffen:

- Die Einnahme größerer Mengen als geplant.
- Der ständige Wunsch oder erfolglose Versuche, den Konsum einzuschränken oder zu kontrollieren.
- Großes Verlangen nach der Substanz.
- Fortgeführter Konsum trotz eines Problems, das durch die Substanz verursacht oder verschärft wurde.

>>>



»Haben Sie schon einmal ein Baby beim Stillen beobachtet?«, fragt Dr. Barnard. »Es ist begierig und hoch konzentriert und schläft danach selig ein.« Die Casomorphine in der Milch belohnen das Baby dafür, dass es saugt bzw. trinkt.



Kuhmilch ist dazu gedacht, dass ein kleines Kälbchen innerhalb eines Jahres zu einem Rind mit 300 oder 400 Kilo heranwächst. Wenn wir Menschen Kuhmilch und Käse konsumieren, können die Wachstumshormone und Östrogene, das Casein (Milchprotein) und das viele Fett zu ernährungsbedingten Krankheiten führen. Das Problem: Die Casomorphine lassen uns vor allem vom Käse schwer loskommen.





Dramatische Steigerung des Käsekonsums

In den USA gab es bis zum Jahr 1851 keine einzige Käsefabrik. Ab 1935 aßen US-Amerikaner durchschnittlich etwa 2,5 Kilo Käse pro Jahr. Heute beträgt der durchschnittliche Käsekonsum in den USA über 15 Kilo pro Jahr.

In Deutschland ist die Steigerung des Käsekonsum sogar noch dramatischer: Während die Deutschen 1950 pro Kopf im Jahr durchschnittlich 3,9 Kilo Käse aßen, waren es 1970 bereits 10 Kilo und 1980 13,7 Kilo. Seit dem Jahr 2000 stieg der Käsekonsum auf über 20 Kilo pro Kopf und Jahr - **2017 wurden ganze 24,1 Kilogramm pro Kopf verzehrt.**

»Nach und nach stahl sich der Käse in unsere Herzen. Oder besser gesagt in unsere Herzkranzgefäße. Und unsere Oberschenkel und Hüften, bis er schließlich in Form von Daten auf unseren Krankenakten auftauchte«, schreibt Dr. Barnard.

Eine überraschende Vielzahl gesundheitlicher Probleme hängt mit dem Konsum von Käse zusammen: zu hoher Cholesterinspiegel, zu hoher Blutdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Prostata- und Brustkrebs, Arthritis, Alzheimer, Atemwegsbeschwerden, Migräne, Akne und chronische Schmerzen.

Verstörende Fakten über Käse: Hormone erhöhen Krebsrisiko

Milch enthält Hormone wie Östrogene und insulinähnliche Wachstumsfaktoren, welche die Hormonfunktion unseres Körpers beeinflussen und Studien zufolge das Prostata- und Brustkrebsrisiko erhöhen. Fangen wir mit den Östrogenen wie Östron, Östradiol und Östronsulfat an. Der Großteil der Milch, die wir kaufen, stammt von trächtigen Kühen. Denn Kühe geben bekanntlich nur Milch, wenn sie ein Kalb haben. Also werden die Milchkühe nach der Geburt wieder künstlich besamt. Während der Trächtigkeit erhöht sich die Östradiolmenge um das 17-fache und die Östronmenge um das 45-fache.

Forscher fanden heraus, dass Frauen, die die meisten Milchprodukte verzehrten, 15 Prozent mehr Östradiol in ihrer Blutbahn hatten als die Frauen, die am wenigsten davon konsumierten. Ein zu hoher Östrogenspiegel erhöht Studien zufolge das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken und erhöht auch das Sterberisiko. Umgekehrt haben Frauen mit Brustkrebs im Frühstadium, welche fast keine oder keine fettreichen Milchprodukte wie Käse verzehren, ein deutlich geringeres Risiko, an Brustkrebs zu sterben.

Wie sind die Auswirkungen von Milch und Käse auf Männer? Die Hormone in der Milch erhöhen Studien zufolge das Risiko für Prostatakrebs: Männer, die mehr als zwei Portionen Milch am Tag konsumieren, haben - je nach Studie - ein um 34 bis zu 60 Prozent höheres Risiko, Prostatakrebs zu entwickeln.

Wissenschaftler wiesen außerdem nach, dass im Spermium der Männer, die am meisten Milchprodukte - vor allem Käse - verzehrten, am ehesten abnorme Samenzellen gefunden wurden. Dies könnte für die Zunahme von Fruchtbarkeitsproblemen verantwortlich sein.

Hinzu kommt, dass Milch den insulinähnlichen Wachstumsfaktor IGF-I enthält. Dieser fördert, wie der Name schon sagt, das Wachstum von Säuglingen. Denn genau dafür ist Milch ja gedacht. Studien zufolge sorgt IGF-I aber auch für das Wachstum von Krebszellen. Eine Langzeitstudie der Harvard University zeigte, dass Männer, die an Krebs erkrankten, deutlich höhere IGF-I-Werte haben als Männer, die kreisfrei bleiben.

Warum kann eine Ernährungsumstellung helfen? Wenn wir viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide essen, nehmen wir viele Ballaststoffe auf, die unserem Körper helfen, überschüssige Hormone zu binden und auszuscheiden. »Krebsforscher glauben, dass dies einer der Gründe dafür ist, weshalb Menschen, deren Ernährung zu einem großen Teil auf Tierprodukten basiert, tendenziell höhere Erkrankungsraten bei bestimmten Krebsarten aufweisen und weshalb mehr Ballaststoffe das Krebsrisiko verringern«, erklärt Dr. Barnard.

Käse und Milch können Entzündungen und Arthritis fördern

Je höher der Fettgehalt von Milch und Milchprodukten ist, desto mehr Arachidonsäure enthalten sie. Arachidonsäure feuert im Körper Entzündungen an und kann deshalb auch Gelenkentzündungen wie Arthritis fördern. »Sollten Sie an rheumatoider Arthritis, Psoriasis, Psoriasis-Arthritis oder irgendeiner anderen entzündlichen Erkrankung leiden, fangen Sie nicht nur schnell, sondern unverzüglich damit an, sich milchfrei und pflanzenbasiert zu ernähren«, rät der Medizinprofessor.

Milchproteine können Allergien und Migräne auslösen

Milchprodukte können zu Allergien führen, die durch Milchproteine wie Casein hervorgerufen werden. Außerdem scheint es, dass Milchproteine andere Allergien und Asthma verschlimmern oder auch ein Auslöser für Migräne sein können. Dies gilt wieder vor allem für Käse, da während der Käseherstellung nicht nur Milchlaktose, sondern auch Milchproteine konzentriert werden. Der Verzicht auf Käse und andere Milchprodukte kann dazu führen, dass Allergien, Asthma und Migräne gelindert werden oder sogar ganz verschwinden, erklärt Dr. Barnard. Aussagekräftige Studien gibt es dazu noch nicht. Für Allergiker und Menschen, die unter Migräne oder Asthma leiden, gilt deshalb: Einfach mal mehrere Wochen auf Milch und Käse verzichten und beobachten, was dann passiert.



Milchproteine, Cholesterin und tierisches Fett erhöhen Diabetesrisiko

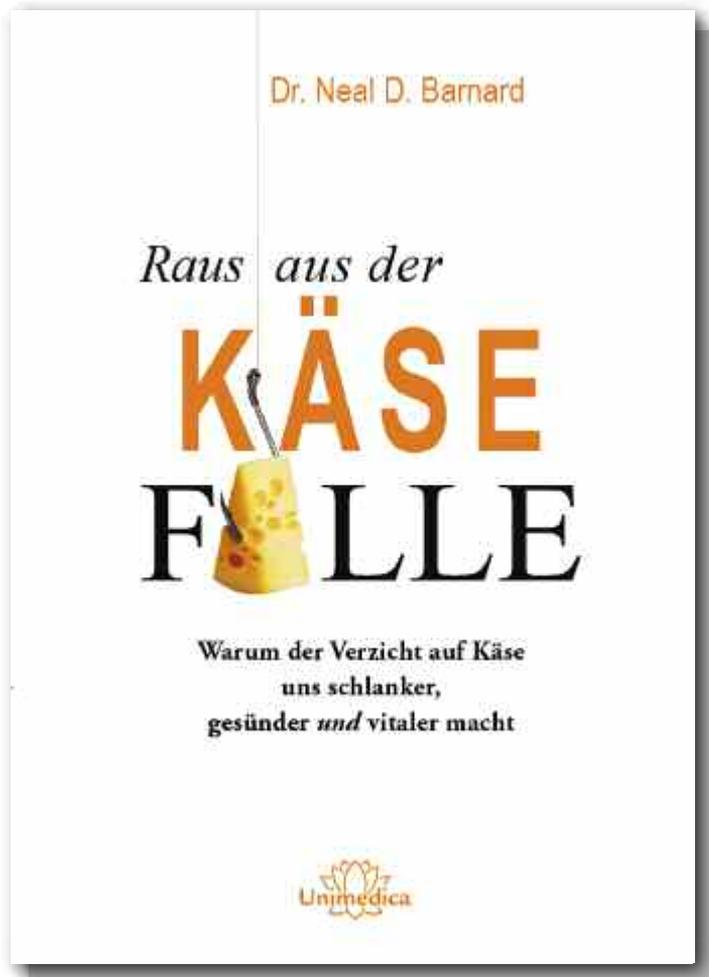
Milchproteine wie Casein scheinen auch der Hauptverursacher von Typ-I-Diabetes zu sein. »Forscher wissen seit vielen Jahren, dass Säuglinge, die kuhmilchbasierte Flaschenmilch bekommen, im Vergleich zu gestillten Säuglingen ein höheres Risiko haben, Diabetes zu entwickeln«, schreibt Dr. Barnard. »Das Immunsystem des Babys erkennt die Kuhmilchproteine vermutlich als körperfremd an und reagiert darauf mit der Bildung von Antikörpern. Diese Antikörper greifen in der Folge auch unbeabsichtigter Weise die Bauchspeicheldrüse des Babys an und vernichten die insulinproduzierenden Zellen.«

Außerdem steckt Käse voller gesättigter Fette und erhöht den Cholesterinspiegel - und lässt damit ebenfalls das Diabetesrisiko ansteigen. In einer Reihe staatlich geförderter Studien konnten Dr. Barnard und sein Team beweisen, dass es möglich ist, Insulinsensitivität zurückzuerlangen und Diabetes Typ I und II zu lindern und teilweise sogar zu heilen - durch den Verzicht auf Käse und andere tierische Produkte. *Mehr dazu lesen Sie in dem Buch »Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes: Diabetes heilen ohne Medikamente - wissenschaftlich bewiesen« (Unimedica, 2016).*

Raus aus der Käsefalle!

Dr. Neal Barnard kommt zu dem Schluss: Die pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur eine wirkungsvolle Strategie, um abzunehmen, sondern sie kann auch den Cholesterinspiegel auf ganz natürliche Weise senken, weil sie kein tierisches Fett und überhaupt kein Cholesterin enthält. Zusätzlich haben Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen und Sojaprodukte, Haferflocken, Beeren, Walnüsse, Avocados sowie Vollkorn und Gemüse (wegen der Ballaststoffe und wegen ihres Reichtums an Phytonährstoffen) eine cholesterinsenkende und entzündungshemmende Wirkung und sind damit gut für die Gesundheit der Gefäße und die Herzgesundheit. Weil eine pflanzenbasierte Ernährung reich ist an Kalium, kann sie dazu noch den Blutdruck senken. Außerdem verbessert sie die Insulinsensitivität, wodurch sich der Blutzuckerspiegel deutlich verbessern kann. Auch bei Beschwerden wie Arthritis, Migräne, Atemwegsproblemen und Hautproblemen kann das Vermeiden von Käse und anderen tierischen Produkten zu Verbesserungen führen.

Also: Raus aus der Käse-Falle! Doch wie? Dr. Barnard stellt im zweiten Teil seines neuen Buchs eine Sammlung köstlicher Rezepte vor, die Ihnen dabei hilft, Ihre Käselust mit gesunden Gerichten zu stillen. Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen dazu einige Beispiele vor: Rezepte für Frischkäse, veganen Schmelz-Mozzarella für Pizza und zum Überbacken, veganen Parmesan und »Göttlichen Käsekuchen«. >>>



Würden Sie gerne überflüssige Pfunde loswerden? Wollen Sie sich vor zu hohem Blutdruck, einem zu hohen Cholesterinspiegel oder Diabetes schützen - oder etwas gegen bereits vorhandene Krankheitsbilder tun? Wären Sie gerne Kopf- oder Gelenkschmerzen los? Oder möchten Sie aktiv etwas gegen das Leid der Tiere tun? Dann heißt es: Raus aus der Käse-Falle!

Dr. Barnards Aufklärungsbuch vermittelt die wissenschaftlichen Hintergründe zum Thema Käse sowie unappetitliche Fakten über dessen Herstellung und das Schicksal der Tiere in der Milchindustrie. Außerdem enthält es ein leicht umsetzbares Programm, mit dem Sie Ihre Käsesucht überwinden, abnehmen, sich vitaler und energiegeladener fühlen und insgesamt gesünder werden können. Eine Sammlung köstlicher Rezepte hilft Ihnen dabei, Ihre Käselust mit gesunden Gerichten zu stillen.

Neal Barnard: Raus aus der Käsefalle

Warum der Verzicht auf Käse uns schlanker, gesünder und vitaler macht

Unimedica-Verlag, 2018 · ISBN: 978-3-96257-041-5

Gebunden, 322 Seiten · Preis: 24,80 Euro



Veganer Frischkäse

ZUTATEN

- 180 g ungeröstete Cashewkerne, eingeweicht und abgossen
- 60 ml Pflanzenjoghurt natur
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1/4 TL Meersalz
- 1 1/2 TL Ahornsirup
- 1/4 TL Guarkernmehl (optional, siehe Hinweis)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer (siehe Hinweis) geben und zu einer sehr glatten Masse pürieren. Zwischendurch die Masse bei Bedarf von der Mixer-Innenwand nach unten schaben.

Nach der Zubereitung sofort genießen oder 3 bis 5 Tage in einem luftdicht verschließbaren Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN:

Als Ersatzmöglichkeit für Tiermilchfrischkäse als Aufstrich für Brot, Brötchen, Bagels und Sandwiches oder als Rezeptzutat verwenden.

HINWEIS ZUM MIXER:

Dieses Rezept lässt sich am besten mit einem Hochleistungsmixer mit einem kleinen Mixaufsatz zubereiten. Wenn Sie einen großen Mixaufsatz verwenden, verdoppeln Sie die Zutatenmenge.

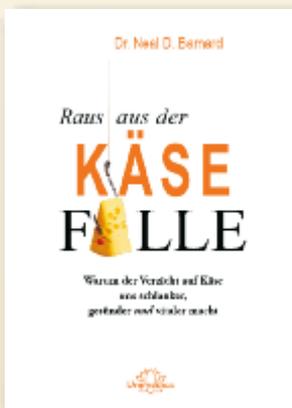
Die Mixer Klinge kann daraus wesentlich leichter einen cremigen Frischkäse herstellen als bei einer kleineren Menge.

HINWEIS ZUM GUARKERNMEHL:

Das Guarkernmehl verdickt den Frischkäse und macht ihn sämiger, sodass er dem Mundgefühl von gekauftem (pflanzlichem und tierischem) Frischkäse stärker ähnelt.

Für den Geschmack ist es aber nicht notwendig. Wenn Sie kein Guarkernmehl haben, können Sie es einfach weglassen und den Käse kalt stellen, damit er eindickt und vor dem Servieren etwas fester wird.

Aus:







Veganer Schmelz-Mozza

ZUTATEN

- 3 EL rohes Cashewmus
- 1 TL milde Misopaste
(z. B. Kichererbsen-Miso)
- 1 1/2 TL Zitronensaft
- 3 EL Tapiokastärke
- 250 ml Wasser
- 1/2 TL Meersalz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und glatt pürieren. Mischung in einen kleinen Stieltopf geben. Dafür die gesamte Mischung aus dem Mixer herausschaben. Mischung unter ständigem Rühren auf mittlerer Flamme erhitzen. Nach circa 3 Minuten wird die Mischung etwas ausflocken und sich in den nächsten 1 bis 2 Minuten zu einer Kugel formen. Stieltopf vom Herd nehmen. Sie können den Schmelz-Mozza sofort als Dip oder Aufstrich verwenden oder abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen löffelweise auf Pizza, Toast oder Pasta-Aufläufe geben.

HINWEIS ZUM MIXER:

Ein Hochleistungsmixer eignet sich für dieses Rezept am besten. Bei einem herkömmlichen Mixer müssen Sie die Mixer-Innenwand mehrere Male nach unten freischaben.

Aus:







Veganer Parmesan

ZUTATEN

- 25 g Kokosflocken, ungesüßt
(oder 50 g Kokosraspel)
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 70 g Kürbiskerne
- 1/4 TL Salz
- 1 1/2 EL Hefeflocken
- 1 1/2 EL Zitronensaft

Aus:



ZUBEREITUNG

Ofen auf 140 °C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kokosflocken, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einem Mixer oder einer Küchenmaschine klein und krümelig häckseln (aber nicht zu lange, da sie sonst zu einer klebrigen Paste werden).

Auf das Backblech geben und Salz, Hefeflocken und Zitronensaft hinzufügen. Alle Zutaten mit den Fingern gut vermischen.

25 bis 30 Minuten im Ofen backen.

Dabei mindestens zwei- bis dreimal umrühren und besonders in den letzten Backminuten aufmerksam sein.

Die Mischung sollte trocken und an den Rändern leicht goldgebräunt, aber nicht dunkel sein.

Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in einem luftdicht verschließbaren Behälter, z. B. einem Schraubglas, im Kühlschrank kalt stellen.





Göttlicher Käsekuchen

ZUTATEN

Ergibt einen Käsekuchen (8 Portionen)

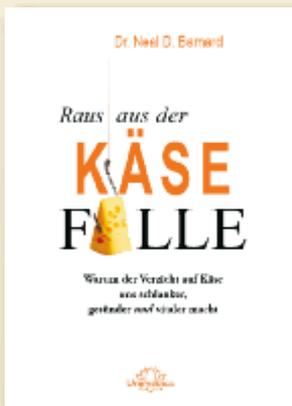
BODEN

- 160 g kernige Haferflocken
- 4 EL gemahlene Mandeln
- 150 g entsteinte Medjool-Datteln
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1/8 TL Meersalz

FÜLLUNG

- 250 g ungeröstete Cashewkerne, eingeweicht und abgeseigt (siehe Hinweis)
- 250 ml Kokosmilch (nicht Kokosöl)
- 80 ml Pflanzenmilch oder -joghurt (natur oder Vanillegeschmack) oder ungesüßtes Apfelmus
- 60 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 80 ml Ahornsirup
- 1/4 TL Meersalz
- 1/2 TL Zitronenabrieb (optional)
- 1/2 TL Guarkernmehl (optional, siehe Hinweis)
- Himbeer-Dessertsoße (optional)

Aus:



ZUBEREITUNG

· Für den Boden alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und mehrmals kurz durchhübseln. Danach so lange mixen, bis die Mischung klebrig wird und zwischen den Fingern zusammengepresst zusammenhält.

Masse in eine leicht geölte Springform (Durchmesser 23 cm) geben und gleichmäßig auf den Boden pressen (nicht den Rand hinauf).

· Für die Füllung alle Zutaten in einen Mixer (vorzugsweise Hochleistungsmixer) geben und sehr glatt und cremig pürieren. Von Zeit zu Zeit pausieren und die Innenwand nach unten freischaben. Füllung auf den Boden gießen und die Form leicht schwenken, um sie gleichmäßig zu verteilen.

Form mit Folie abdecken und zum Festwerden ins Gefrierfach stellen (über Nacht oder 3 bis 4 Stunden).

Circa 1/2 Stunde vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen. Anschneiden und pur oder mit Himbeer-Dessertsoße servieren.

HINWEIS ZU DEN CASHEWKERNEN:

Das Einweichen der Cashewkerne braucht 3 bis 4 Stunden. (Einfach ungeröstete Cashewkerne in einer großen Schüssel mit warmem Wasser einweichen.) Cashewkerne am besten gleich in größeren Mengen einweichen und nicht sofort verwendete Mengen bis zum Gebrauch im Kühlschrank kalt stellen oder einfrieren.

HINWEIS ZUM GUARKERNMEHL:

Dieser Käsekuchen kann auch ohne Guarkernmehl zubereitet werden. Guarkernmehl ist ein pflanzliches Verdickungsmittel, das Puddings, Cremes, Eiscreme etc. festigt. Es verleiht dem Endprodukt eine sämigeren und festere Konsistenz, ist aber nicht unverzichtbar. Es macht also nichts, wenn Sie kein Guarkernmehl zur Hand haben.

