



Tierfreundliche & gesunde Rezepte: Mit Messer und Gabel gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes & Co. Von Julia Brunke, Redaktion FREIHEIT FÜR TIERE



Jane Esselstyn (58) und Ann Crile Esselstyn (89) sind ein beeindruckendes Mutter-Tochter-Duo und Pionierinnen der gesunden, veganen Küche. In Kochbüchern, Vorträgen, Kochkursen und ihrem *YouTube*-Kanal zeigen sie, wie schnell und einfach man vollwertiges, pflanzliches Essen, das prima schmeckt, zubereiten kann. Und sie klären darüber auf, wie Zivilisationskrankheiten durch die richtige Ernährung verhindert oder geheilt werden können. Ann Crile Esselstyn und Jane Esselstyn sind Ehefrau und Tochter von Dr. Caldwell B. Esselstyn Jr. (Jahrgang 1933), dem erfolgreichen US-amerikanischen Herzspezialisten, Präventivmediziner und Mitglied im *Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM)*. Statt mit OP-Besteck und Tabletten kämpfen Jane und Ann Crile Esselstyn mit Messer, Gabel und Kochlöffel gegen Herz- und Gefäßerkrankungen, Diabetes und Co. - und der Erfolg gibt ihnen recht! Die leckeren Rezepte überzeugen sogar Gemüseuffel!

Die Esselstyns sind eine in dritter Generation vegan lebende Familie. Als die Forschung des Mediziners Dr. Caldwell B. Esselstyn Jr. vor über 30 Jahren zeigte, wie effektiv eine Ernährung ohne Fleisch und Milchprodukte für die Prävention von Krankheiten ist, begann seine Frau Anne Crile Esselstyn damit, köstliche und kreative vegane Rezepte zu entwickeln und für die ganze Familie zu kochen. Außerdem entwickelte sie Rezepte für die Herzpatienten ihres Mannes und zeigte ihnen, wie man leckeres Essen aus gesunden pflanzlichen Zutaten zubereitet.

Heilung mit Messer und Gabel statt Skalpell

»1982 war mein Mann Essy ein Allgemeinchirurg an der *Cleveland Clinic*, der auch Krebspatienten behandelte, es schließlich leid, Frauen mit Brustkrebs zu operieren, und widmete sich der Suche nach einem präventiven Heilmittel«, berichtet Ann. »Er schaute sich weltweit um und stellte fest, dass Frauen in Japan, die sich weitgehend pflanzlich ernährten, selten an Brustkrebs erkrankten. Im Gegensatz dazu erkrankten Frauen in japanischen Familien, die in die Vereinigten Staaten eingewandert waren, in der zweiten und dritten Generation genauso häufig an Brustkrebs wie ihre amerikanischen Altersgenossinnen.«

Dr. Caldwell B. Esselstyn Jr. begann in der *Cleveland Clinic* mit Patientinnen und Patienten mit Herzerkrankungen zu arbeiten und stellte sie um auf pflanzliche Ernährung. »Zu diesem Zeitpunkt kündigte Essy an, dass er kein Fleisch und keine Milchprodukte mehr essen würde«, so Ann. »Er war der Meinung, wenn er von seinen Patientinnen und Patienten verlangte, sich auf diese Weise zu ernähren, müsse er es auch tun.«

Die ganze Familie Esselstyn stellte in den 1980er Jahren auf vegane Ernährung um

Tochter Jane berichtet: »Mein Vater, Caldwell B. Esselstyn Jr., erforscht seit Jahrzehnten den Zusammenhang zwischen veganer Ernährung und Herzerkrankungen. Sein leidenschaftlich ausgeprägtes Interesse war der Anstoß für unsere Familie, sich auf diese Art der Ernährung umzustellen.«



Zunächst entwickelte ihre Mutter Anne gesunde, einfache, pflanzliche Rezepte für die Herzpatienten ihres Vaters, erinnert sich Tochter Jane. »Doch schon bald wuchs ihre Motivation, als nämlich die Patienten berichteten, dass andere lebensstilbedingte Krankheiten zurückgingen. Neben der Senkung des Cholesterinspiegels und der Normalisierung des Blutdrucks brachte die pflanzliche Ernährung ihren Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht, löste Erektionsstörungen sowie Symptome von Autoimmunerkrankungen auf und ließ des Energieniveau in die Höhe schnellen.«

Anne und Jane werden Vorkämpferinnen für Gesundheit durch vegane Ernährung

So wurden Anne und ihre Tochter Jane zu Vorkämpferinnen für die pflanzliche Ernährung. Gemeinsam betreiben sie einen beliebten YouTube-Kanal und haben das erfolgreiche Buch »Essen was das Herz begehrt« verfasst. Gemeinsam mit ihrem Bruder Rip Esselstyn hat Jane das Buch »Stärker als Fleisch« mit vielen gesunden Rezepten verfasst. Auch die Ehepartner der drei Kinder von Ann und Essy und die zehn Enkelkinder sind von pflanzlicher Ernährung überzeugt.

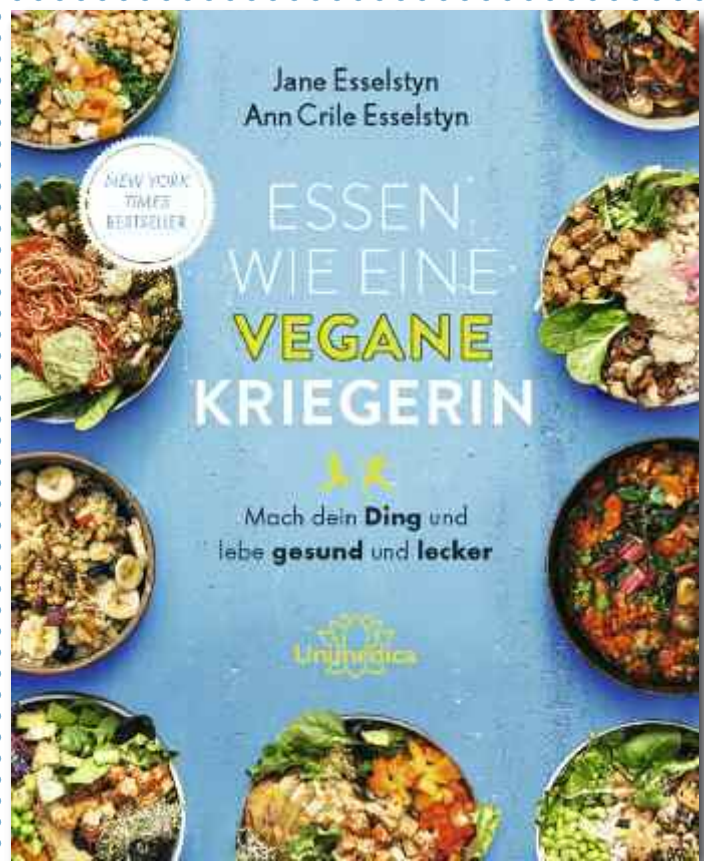
»Meine Eltern sind der Meinung, dass die pflanzliche Ernährung das größte Geschenk ist, das sie unserer Familie je machen werden - die Vorteile eines Lebensstils, der Krankheiten vorbeugt, werden noch über Generationen hinweg wirken«, erklärt Jane.

Heute ist Anne 89 Jahre und Jane 58 Jahre alt - und sie sind die besten Beispiele dafür, wie man in jedem Alter gesund und fit sein kann. Und sie sind überzeugt, dass Effekt von vollwertiger pflanzlicher Ernährung »gigantisch« ist: »weniger Medikamente, Krankheiten und Langzeitpflege und mehr Lebendigkeit, Aktivität und - ganz einfach - mehr Zeit mit den Menschen, die man liebt.« >>>

YouTube-Kanal von Anne und Jane Esselstyn:

www.youtube.com/@JaneEsselstyn

Esselstyn-Stiftung für Heilung durch vollwertige pflanzliche Ernährung: esselstynfamilyfoundation.org



Der New York Times-Bestseller auf Deutsch!

Jane und Ann Crile Esselstyn:
Essen wie eine vegane Kriegerin

Mach dein Ding und lebe gesund und lecker
Mit über 125 Rezepten · Kartoniert, 320 Seiten
Narayana Verlag, 2024 · ISBN 978-3-96257-336-2
Preis: 34,90 Euro (D) 35,90 Euro (AT)

FREIHEIT FÜR TIERE stellt Ihnen vier Rezepte vor:

- Salsa-Variationen S. 48/49
- Saaten-Hirse-Cracker S. 50/51
- Rote Linsen Suppe mit Karotten und Pilzen S. 52/53
- Himbeer Traumtorte S. 54/55



Verleihen Kartoffeln, Quinoa, Reis oder Hülsenfrüchten Pepp:

SALSA-VARIATIONEN

BUNTE MANGO-SALSA

Gut fürs Herz

ZUTATEN für 4 Portionen

- 1 Mango, gewürfelt
- 1/2 Salatgurke, gewürfelt, mit Schale
- 1/2 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 1/4 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1/2 Handvoll grob gehackte Korianderblätter und -stängel (optional)
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 2 Prisen rote Paprikaflocken

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel Mango, Gurke, Paprika, Zwiebel, Koriander (falls verwendet), Essig und Paprikaflocken vermengen. Die Mischung eine Weile stehen lassen, damit sich die Aromen vermischen können. So verlockend es auch sein mag, nicht alles schon vor dem Servieren wegnaschen!

Die Mango-Salsa schmeckt so gut, wie sie aussieht, und sie verfeinert so ziemlich alles, von einem Reis-Bohnen-Gericht bis hin zu einfach nur Reis. Auch auf knusprig gebackenen Maistortillas schmeckt die Salsa köstlich.

BRIANS FRISCHE SALSA

Gut fürs Herz

ZUTATEN Ergibt etwa 500 g

- 300 g Kirschtomaten
- 1 grüne Paprikaschote, klein geschnitten
- 1/2 Handvoll Petersilienblätter und -Stängel
- 2-3 Frühlingszwiebeln, grob gehackt
- 2-3 EL Limettensaft
- 1/2 TL Chilipulver, nach Geschmack
- 1/2 TL Knoblauchpulver, nach Geschmack
- 1/2 TL Zwiebelpulver, nach Geschmack
- 1 Prise Salz (optional)

ZUBEREITUNG

Tomaten, Paprika, Petersilie, Frühlingszwiebeln, Limettensaft, Chilipulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Salz in eine elektrische Küchenmaschine oder einen Hochleistungsmixer geben. Die Zutaten pürieren, bis alles gut vermischt ist, aber noch ein paar Stückchen zu sehen sind. Wenn du lieber eine glattere Salsa magst, püriere sie etwas länger.

Um diese Salsa herum kannst du dein ganzes Abendessen gestalten!

RADIESCHEN-TRAUBEN-SALSA

Gut fürs Herz

ZUTATEN Ergibt etwa 300 g

- 60 g fein gehackte Radieschen
- 80 g geviertelte Kirschtomaten
- 90 g geviertelte rote Weintrauben
- 50 g in feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Petersilie, grob gehackt
- Schwarzer Pfeffer, geschrotet
- 2 EL Limettensaft, plus mehr nach Bedarf zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

In eine mittlere Schüssel Radieschen, Tomaten, Weintrauben, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Pfeffer und Limettensaft geben. Die Zutaten vermengen, bis alle gut bedeckt sind. Abschmecken und bei Bedarf mehr Limettensaft hinzufügen.

Wie alle unsere Salsas verleiht auch diese spritzige Variante selbst einfachsten Gerichten aus Quinoa, Reis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis, Gemüse oder Hülsenfrüchten Pepp.

PFIRSICH-SALSA

Gut fürs Herz

ZUTATEN Ergibt etwa 500 g

- 1 mittelgroße Tomate, gewürfelt
- 1/4 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 1/2 - 1 Jalapeño - oder andere Chilischote, gehackt
- 1/4 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Pfirsiche, gewürfelt (größer gewürfelt als die Tomate)
- 15 g grob gehackter Koriander
- 2 EL Limettensaft
- 1/4 TL gemahlener schwarzer Pfeffer oder nach Geschmack

ZUBEREITUNG

In einer mittelgroßen Schüssel Tomaten, Paprika, Jalapeño, Zwiebel, Pfirsiche, Koriander, Limettensaft und schwarzen Pfeffer vermengen.

Dieses Rezept veranschaulicht die ganze Bandbreite der Salsa - die süßen, feinen und würzigen Nuancen sowie die saftige Fülle.

Aus:



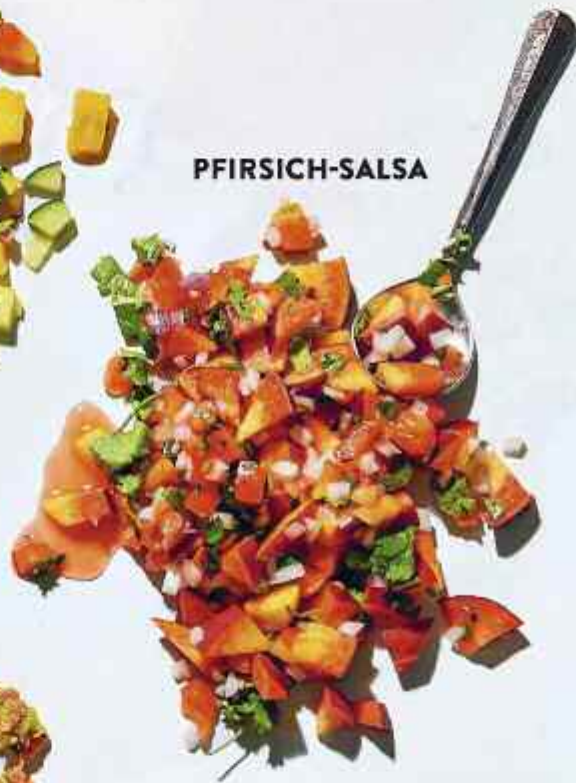


**RADIESCHEN-
TRAUBEN-SALSA**

**BUNTE
MANGO-SALSA**



PFIRSICH-SALSA



**BRIANS FRISCHE
SALSA**

**WASSERMELONEN-
SALSA**





SAATEN-HIRSE-CRACKER

Als wir diese Cracker zum ersten Mal gemacht haben, saßen wir zu Hause und sahen dem Schneeregen draußen zu. Das Haus duftete himmlisch nach frischen Crackern, und wir aßen die ganze Ladung auf. Die schwarzen Sesamkörner sorgen für einen tollen Farb- und Geschmackskontrast. Gut fürs Herz

ZUTATEN ergibt etwa 120 Cracker, je nach gewünschter Größe

200 g Haferflocken
150 g Hirsemehl oder Kichererbsenmehl
70 g Sonnenblumenkerne
70 g Sesamkörner
2 EL Leinsamenmehl
85 g schwarzer Sesam (optional)
1 EL Zwiebelflocken oder Zwiebpulver
1 EL Knoblauchgranulat oder Knoblauchpulver
1/4 TL Salz (optional)

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen und zwei Backbleche Backpapier auslegen.
2. In einer großen Schüssel Haferflocken, Hirsemehl, Sonnenblumenkerne, Sesamkörner, Leinsamenmehl, schwarzen Sesam, Zwiebelflocken, Knoblauchgranulat und Salz (bei Bedarf) gut vermischen. 600ml Wasser hinzufügen und rühren, bis alles gründlich vermischt ist. Die Masse sollte die Konsistenz eines klumpigen, ungekochten Haferbreis haben. Wenn sie zu dick ist, mehr Wasser hinzufügen (bis zu 120 ml). Die Mischung ein paar Minuten ruhen lassen, damit sie eindickt.
3. Die Masse auf die vorbereiteten Bleche verteilen und jeweils zu einer gleichmäßigen Schicht verstreichen, die nicht dicker als 0,5 cm ist.
4. Die Bleche in den Ofen schieben und 15 Minuten backen.
5. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Pizzaschneider in die gewünschte Cracker-Größe schneiden - wir haben etwa 4 cm große Quadrate gemacht. Weitere 40 Minuten backen. Den Ofen ausschalten und die Cracker noch 10 Minuten bei geöffneter Tür im Ofen lassen. Die Cracker probieren, um festzustellen, ob sie durchgehend knusprig sind. Ist dies nicht der Fall, die Cracker weitere 10 Minuten bei geschlossener Ofentür im warmen Ofen lassen. Die Bleche tauschen, falls die Cracker auf dem oberen oder unteren Blech stärker bräunen als die anderen. Erneut testen, ob sie knusprig sind.
6. Wenn die Cracker noch knuspriger werden sollen, gehe schrittweise vor: 10 Minuten im Ofen 175 °C, 10 Minuten bei ausgeschaltetem Ofen und offener Tür und 10 Minuten im Ofen bei geschlossener Tür. Nach jedem Schritt erneut kontrollieren, ob die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist.
7. Die Cracker vollständig abkühlen lassen. In einem luftdichten Behälter lassen sich die Cracker bis zu 2 Wochen aufbewahren.

Aus:







ROTE LINSEN- SUPPE mit KAROTTEN und PILZEN

Die Farbe dieser Suppe ist wirklich bestechend. Du kannst sie nach Belieben mit Zitrone, Koriander und Gewürzen verfeinern! Versuche, Mangold mit roten Stielen zu bekommen, die verleihen der Suppe einen leuchtend warmen Farbton. Die Suppe ist so gut, dass wir normalerweise gleich die doppelte Portion machen. Gut fürs Herz

ZUTATEN für 4 Portionen

- 1 große Zwiebel, klein geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Prise Cayennepfeffer, nach Geschmack
- 1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 170 g Tomatenmark
- 1,5l Gemüsebrühe
- 285 g getrocknete rote Linsen
- 4-5 große Karotten, gewürfelt
- 100-150 g Mangold oder Rote-Bete-Blätter, einschließlich Stiele, oder Blattgemüse nach Wahl
- 250-450 g Pilze, in Scheiben geschnitten, Menge je nach Vorliebe
- Abrieb von 1/2 Zitrone (unbehandelt)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Bund Koriander oder Petersilie, grob gehackt, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. In einen großen Topf bei mittlerer Hitze 2 EL Wasser geben. Die Zwiebel hinzufügen und dünsten, bis sie glasig und weich wird, etwa 5 Minuten. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
2. Knoblauch, Kreuzkümmel, Chilipulver, Kurkuma, Cayennepfeffer und schwarzen Pfeffer einrühren. Das Tomatenmark hinzufügen und noch ein oder zwei Minuten kochen.
3. Die Gemüsebrühe, Linsen und hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze auf ein Köcheln reduzieren, teilweise abdecken und etwa 10 Minuten garen, bis die Linsen und Karotten weich sind.
4. Mangold und Pilze zugeben und zugedeckt weitere 20 Minuten köcheln lassen.
5. Wir mögen diese Suppe gerne stückig, aber wenn du magst, kannst du sie mit einem Stabmixer direkt im Topf pürieren oder einen Teil der Suppe in einen Mixer geben. Vor dem Servieren Zitronenabrieb, Zitronensaft und Balsamico-Essig unterrühren. Mit Koriander garnieren.

Aus:







HIMBEER- TRAUMTORTE

Unsere käsekuchenähnliche Torte wurde von ihrem ersten Tester, unserem Freund Zander, mit einem großen Daumen nach oben bewertet, deshalb heißt sie bei uns auch einfach Zander-Torte. Die Himbeeren, die in die Füllung gemischt werden, machen sie zu einem köstlichen rosa Wunder.

ZUTATEN für 4-6 Portionen

340 g fester Seidentofu (siehe Hinweis)
120 g Pekannüsse, leicht geröstet,
plus ein paar extra zum Garnieren
150 g Rosinen
120 g Mandelmus oder Walnussmus
(siehe Hinweise)
160 ml Ahornsirup, plus mehr nach Bedarf
60-80 g aufgetaute TK-Himbeeren
60 ml Zitronensaft, plus mehr nach Bedarf
Abrieb von 1 Zitrone
Frische Beeren nach Wahl zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Den Tofublock mindestens 8 Stunden vor der Zubereitung fest in sechs bis acht Geschirrtücher wickeln und in den Kühlschrank legen, um die Feuchtigkeit zu entfernen. Im Idealfall hat der Tofu dann ungefähr die Konsistenz von Frischkäse. Dieser Schritt ist wichtig um eine kompakte, cremige Torte zu erhalten. (Alternativ man nimmt ganz einfach einen ungewürzten veganen Frischkäse.)
2. Für den Boden Pekannüsse, Rosinen und 2 EL Wasser in einem Hochleistungsmixer pürieren. So lange mixen, bis die Mischung eine pastenartige Konsistenz erreicht oder leicht zu klumpen beginnt. Bei Bedarf die Innenseite der Rührschüssel abschaben. Die Masse gleichmäßig in eine Springform mit 18 cm Durchmesser oder eine ähnlich große Form drücken.
3. Den Mixer reinigen, da er noch für die Füllung gebraucht wird.
4. Für die Füllung Tofu, Mandelmus, Ahornsirup, Himbeeren und Zitronensaft im Mixer zu einer glatten Masse pürieren. Abschmecken und bei Bedarf mehr Zitronensaft oder Ahornsirup hinzufügen.
5. Die Füllung gleichmäßig auf dem Boden verteilen und vor dem Servieren mindestens eine Stunde lang kalt stellen.
6. Kurz vor dem Servieren mit Zitronenabrieb, frischen Beeren und gerösteten Pekannüssen garnieren.

HINWEISE:

Es ist wichtig, für dieses Rezept festen Seidentofu zu verwenden (keinen halbfesten).

Es kann schwierig sein, Walnussmus zu bekommen. Stelle einfach dein eigenes her, indem du Walnüsse in einem Hochleistungsmixer pürierst, bis eine cremige, butterartige Masse entsteht.

Aus:



