



Bestseller von Alicia Silverstone: The Kind Diet

Von Julia Brunke

Kann man etwas Wundervolles für sich selbst tun, das gleichzeitig großartige Vorteile für alle anderen hat? Alicia Silverstone, Hollywood-Schauspieler, Tier- und Umweltschützerin, ist überzeugt: Ja, das geht! »Wenn du die Entscheidung triffst, auf Fleisch und Milchprodukte zu verzichten und eine pflanzliche Ernährung vorziehst, machst du nicht nur deinem Körper das Geschenk guter Gesundheit, sondern trägst auch konkret dazu bei, Umweltverschmutzung zu reduzieren und die Ressourcen unseres Planeten zu schützen.«

In ihrem Buch »The Kind Diet« erzählt uns Alicia Silverstone, was sie veranlasste, dem Konsum von Fleisch und Milch für immer abzuschwören und zeigt die erstaunlichen Vorzüge der rein pflanzlichen Ernährung: vom mühelosen Abnehmen bis zu reiner Haut, von sprudelnder Energie bis zu leichter Verdauung. Sie erklärt, wie Fleisch, Fisch, Milch und Käse - die Lebensmittel, von denen wir bisher glaubten, dass sie die Grundpfeiler einer guten Ernährung seien - genau die Übeltäter sind, die zu der steigenden Zahl von Krankheiten führen und die sich als die fatale Ursache für die Zerstörung unserer Umwelt erweisen. Darum gab Alicia Silverstone ihrem Buch den Untertitel »A Simple Guide to Feeling Great, Losing Weight, and Saving the Planet«: »Eine einfache Anleitung, sich großartig zu fühlen, Gewicht zu verlieren und den Planeten zu retten.« Das Buch wurde ein New-York-Times-Bestseller.

48 Freiheit für Tiere 4/2010



Sich fleisch- und milchfrei zu ernähren bedeutet nicht, Entbehrung zu leiden - im Gegenteil: Alicia stellt in ihrem Buch »The Kind Diet« unwiderstehlich leckere Rezepte vor, die jeden Geschmack begeistern können - bis hin zu köstlichen Desserts, die jede Naschkatze glücklich machen werden.

Doch es geht nicht nur um vegane Rezepte: Ein Schwerpunkt in Alicias Buch sind auch die ernährungswissenschaftlichen Zusammenhänge, wie mit einer rein pflanzlichen Ernährung alle Nährstoffe von Eiweiß bis Kalzium abgedeckt werden.

Alicia geht auch auf die positiven Folgen einer rein pflanzlichen Ernährung für die Umwelt und unseren Planeten ein - beziehungsweise auf die Zerstörung, welche die Massentierhaltung anrichtet: Klimawandel, Rohstoff-Verschwendung, Wasserverschmutzung, Zerstörung des Regenwaldes, Luftverschmutzung, Artensterben...

Und es geht Alicia natürlich um die Tiere. Sie erzählt von ihrem eigenen Weg: Die Schauspieler, die sie liebte, liebte ihr Leben lang Tiere. Und nachdem sie im Alter von 18 Jahren mit dem Film »Clueless« berühmt wurde, nahmen Tierschutzorganisationen Kontakt mit ihr auf. Sie arbeitete bei allen möglichen Kampagnen mit gegen Tierversuche oder gegen Pelz. »Nach einem herzzerreißenden Tag in einem Tierheim, von dem ich die beachtliche Anzahl von 11 Hunden, die für die Todesspritze vorgesehen waren, mit nach Hause nahm, erappte ich mich bei dem Gedanken: 'Und was jetzt?' Ich hatte getan, was ich von meinem Herzen her tun musste - doch es war keine praktikable Lösung.« Alicia wurde klar, dass sie nicht alle Hunde in allen Tierheimen retten konnte. Und während sie diese armen Kreaturen betrachtete, machte sie sich auch bewusst: »Wie kann ich so viel Energie darauf verwenden, einige Tiere zu retten, wenn ich mich anschließend umdrehe und andere Tiere esse?« Waren sie nicht alle

Lebewesen? Ihr wurde deutlich: »Solange ich Geld ausbebe für Fleisch und andere Produkte, die durch Gewalt oder Leid entstanden sind, wird das Leiden nicht enden. Wenn ich wirklich die Gewalt gegen Tiere beenden will, dann muss ich sie komplett boykottieren.«

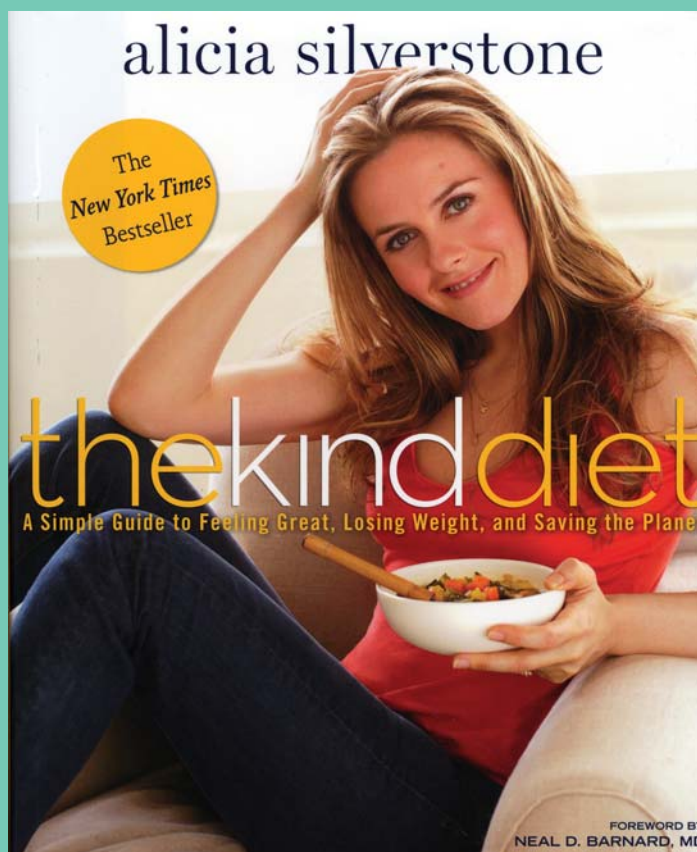
Alicias Erzählstil ist immer locker-flockig, gut gelaunt und motivierend - und ohne erhobenen Zeigefinger. Sie weiß, dass die Änderung von lebenslangen Gewohnheiten ein Prozess ist und dass jeder seinen individuellen Weg finden muss. Deshalb stellt sie Rezepte vor, die für jeden etwas bereithalten: für denjenigen, der einmal mit der veganen Küche »flirten«, mal hineinschnuppern, will, bis zum konsequenten Veganer, der nicht nur auf die rein pflanzliche, sondern auch die saisonale und regionale Ernährung Wert legt.

Kein geringerer als Musiklegende Sir Paul McCartney schieb das Vorwort zu Alicias Buch: »Da ich nun schon seit vielen Jahren Vegetarier bin, freut es mich immer sehr, wenn jemand die gute Nachricht verbreitet«, so der Ex-Beatle. »Ursprünglich wurde ich Vegetarier, als meine Frau Linda und ich eine Lammkeule aßen und, zur gleichen Zeit, einer Gruppe sehr süßer Babylämmer zusahen, die auf der Wiese herumsprangen. Wir stellten den Zusammenhang her, und so war unser ursprünglicher Grund Mitleid. Während der folgenden Jahre wurde viel über die gesundheitlichen Vorteile der vegetarischen Ernährung veröffentlicht, in letzter Zeit erfuhren wir von der großen Gefahr, welche die Nutztierhaltung für die Umwelt darstellt.« Und zum Schluss seines Vorworts schreibt Paul McCartney: »Ich glaube, dass mehr und mehr Menschen nach Wegen suchen, ihre Ernährung und ihren Lebensstil zu ändern, und ich glaube, dass Alicias Buch sehr hilfreich sein wird für diese Menschen und uns alle.«

Neben dem Buch gibt es übrigens die von Alicia geführte Website »The Kind Life«, auf der sie eine Community von bewusst lebenden Menschen zusammenbringen will. Sie stellt Rezepte online, gibt Tipps, präsentiert Entdeckungen rund ums ökologisch verträgliche Leben und postet Videos, Artikel und Links zum Thema tierfreundliche Lebensweise.



Bild: Jan Rose · Fotolia



Informationen zum Buch

Die 34-jährige Hollywood-Schauspielerin Alicia Silverstone beschäftigt sich seit über einem Jahrzehnt intensiv damit, ihr Leben ethisch und ökologisch so verträglich und zugleich so gesund wie möglich zu gestalten. In »The Kind Diet« verrät sie ihre Lieblingsrezepte und erklärt, mit welcher Ernährung wir uns und der Umwelt den größten Gefallen tun.

Ergänzend zu dem Buch hat Alicia Silverstone die Website www.thekindlife.com ins Leben gerufen, auf der sie regelmäßig Blogs rund um die Themen Ernährung, Gesundheit, Eco-Fashion und Umweltschutz veröffentlicht.

Alicia lebt in Los Angeles, zusammen mit ihrem Mann Christopher und vier geretteten Hunden.

Alicia Silverstone: The Kind Diet
A simple Guide to Feeling Great, Losing Weight, and Saving the Planet

Englische Originalausgabe
320 Seiten gebunden, Hartcover, viele Farbbilder
Rodale-Verlag, 2010 · www.rodalestore.com
ISBN-13: 978-1605296449
Preis bei amazon: 18,95 Euro



Sich großartig fühlen, abnehmen und den Planeten retten

Zu Beginn ihres Buches erzählt Alicia Silverstone, was sie an »The Kind Diet« (übersetzt: der freundlichen, gütigen Ernährung) begeistert. Lesen Sie selbst:

»In unserer Zeit scheint es eine Million und ein Problem in der Welt zu geben: Globale Erwärmung, Dürren, steigende Lebensmittelpreise, vergiftete Gewässer, Herzerkrankungen, Diabetes, Hungersnöte... es ist so viel, dass man am liebsten in ein Loch krabbeln würde mit einer großen Schüssel Eiscreme!

Natürlich weiß jeder, dass Eiscreme nicht die Lösung ist. Aber was wäre, wenn ich dir sage, dass die heiß ersehnte Eiscreme tatsächlich eine von den **Ursachen** dieser Probleme ist? Was, wenn ich dir sage, dass du einen großen Schritt zur Lösung dieser Probleme machst, wenn du statt dessen milchfreie Eiscreme wählst?

Und was ist mit deiner Gesundheit? Denkst du, dein Körper sei ein Geheimnis, das nur dein Doktor versteht? Denkst du, dass Älterwerden eine Art von 'Zerfall' sei? Was, wenn ich dir sage, dass du durch eine abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung dein Immunsystem stärkst, deine Haut verschönerst, deine Energie vermehrst und dein Risiko, an Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes, Arthritis, Osteoporose, Allergien und Asthma zu erkranken - eigentlich für fast alle Krankheiten - erheblich reduzierst? Was, wenn ich dir sage, dass ich mich selbst jünger, kraftvoller und schöner fühle, einfach wegen dem, **was ich esse**? Natürlich ist das Essen, das wir wählen, nicht der einzige Faktor für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, aber es ist definitiv einer der wichtigsten - und, glücklicherweise, ist es einer, über den wir die Kontrolle haben. Wie hört sich milchfreies Eis jetzt an?

Wenn du Gewicht verlieren möchtest, bist du hier richtig. Aber, anders als bei anderen Diät-Büchern, werde ich dich nicht auffordern, dich mit Kalorienzählen, Kohlehydraten oder dem glykämischen Index verrückt zu machen. Mit der »Kind Diet« wird sich deine Beziehung zu deinem Körper, zum Essen und deine Vorstellung von Ernährung von selbst verändern. Indem du dich von üblen Lebensmitteln fern hältst und Freundschaft mit Getreide und Gemüse schließt, wird sich ein völlig neuer, schöner Körper entwickeln.

Und schließlich: Fühlst du dich in Frieden mit dir selbst? Wohl in deinem eigenen Körper? In deinem Leben? Oder kämpfst du andauernd gegen dich selbst (oder andere), fühlst dich nie vollständig und ausgewogen? Fühlst du die Verbindung zu deinem Herzen - zu deinem authentischen Selbst? Ich weiß, es könnte sich verrückt anhören zu sagen, dass es auch deine Ernährung ist, die dahinter steckt - aber es ist so. Wenn du beginnst, Vollkorngetreide zu essen und Abstand nimmst von verrücktmachendem Essen wie weißem Zucker, wirst du sehen, wie erstaunlich und freudvoll und friedvoll das Leben wirklich ist.

Wenn du der »Kind Diet« folgst, wirst du ganz mühelos Gewicht verlieren, deine Haut wird absolut leuchten, du wirst massenhaft Energie haben und du wirst sensitiver werden für die wichtigen Dinge im Leben - wie Liebe, Natur und dein tiefstes, wahres Selbst. Wenn du dich so ernährst, wirst du stärker werden. Dein Immunsystem wird effizienter arbeiten, da dein Körper überflüssiges Fett und Toxine ausscheidet und beginnt, sich selbst zu heilen.

Es wird Zeit, dass du dich wirklich mit dem Essen auseinandersetzt, mit dem, was aus der Erde kommt, mit den Bausteinen, die dafür gemacht sind, unseren Körper aufzubauen, die nicht nur die physikalischen Funktionen unterstützen, sondern auch unsere Herzen und sogar unsere Seelen.

Hier ist noch ein Versprechen, das vielleicht deine Zunge hören möchte: Du wirst **nicht** das Gefühl haben, dass dir etwas fehlt! Probiere einige Rezepte aus und entdecke großartige gesunde Restaurants - du wirst begeistert sein, wie köstlich dieses Essen ist. Ich bin nicht vegetarisch aufgewachsen - als Kind war mein Lieblingsessen Schweinekotelett - doch ich habe mich verändert. Es war nicht nur möglich, es war die beste Sache, die ich je gemacht habe.

Übrigens, dies ist nicht ein Lebensstil, der für berühmte und reiche Menschen designt wurde. Ich verkaufe euch nicht so ein glamouröses Programm, das irgendeine alberne Ausrüstung erfordert, modische Privatsessions oder teure Cremes. Diese strahlende Gesundheit ist für jeden einzelnen von uns erhältlich, denn es ist der Weg der Natur. I **love** that! Und die Lebensmittel sind sogar günstig; tausche Steak gegen Getreide und Bohnen ein, und deine Lebensmittelrechnung wird niedriger sein. Finde einen lokalen Gemüsemarkt mit Bio-Gemüse. Oder bau es sogar selbst an! Du wirst mit der Zeit feststellen, dass du deinen Arzt weniger oft siehst. Dass du mehr läufst und weniger fährst. Dass du nicht diese Frappuccino, Magentabletten oder Schlafmittel brauchst.

Aber das ist nicht alles. Eines der Dinge, die ich an der »Kind Diet« am meisten mag, ist, dass du tatsächlich ein Teil der Lösung unserer globalen Probleme wirst. Die rein pflanzliche Ernährung senkt unsere irrsinnige Verschwendung von Trinkwasser, Öl, Kohle und dem kostbaren Regenwald. Sie hilft der Umwelt gesund zu werden, weil sie die giftige Food-Industrie und Massentierhaltung nicht unterstützt. Es ist ein wesentlicher Schritt in Richtung Beendigung des Welthungers und einer gerechteren Nahrungsmittelverteilung.

Ich glaube, dass der Kern jedes Menschen Liebe ist, die sich ausbreiten möchte. Dein Herz wird sich öffnen, mehr als je zuvor, und die Liebe wird anfangen, sich auszubreiten, und alle Menschen in deinem Leben berühren. Und da die »Kind Diet« nachhaltig und zukunftsfähig ist, liebst du den ganzen Planeten mit jedem einzelnen Bissen. Ich meine, komm schon: Wie cool ist **das?**«

PHOTO: DAVE MEYERS

ICH HEIßE ALICIA SILVERSTONE UND ICH BIN

VEGANERIN

MITGEFÜHL MACHT SCHÖN **PETA.de**