

# Nach der China Study kochen?

...

Das vegane Special neigt sich langsam dem Ende zu. Heute stelle ich Euch noch ein Buch – inklusive Rezept – vor, und dann wird es noch einen separaten zusammenfassenden Beitrag geben.

Ich hoffe, Ihr hattet Freude an dem kurzen “tierfreien” Ausflug. Wenn Ihr Wünsche für ein neues Special bzw. Info-Wochen habt, könnt Ihr mir gerne Ideen via E-Mail zukommen lassen ([eva\(at\)histamin-pir\(punkt\)at](mailto:eva(at)histamin-pir(punkt)at)) oder Ihr hinterlasst einfach einen Kommentar auf der Seite hier. Den Histamin-Piraten gibt es jetzt auch auf [Pinterest](#) und [Instagram](#).

## Vegan = gesund?

Vielleicht habt Ihr schon einmal von der “China Study” gehört? T. Colin Campbell und Thomas M. Campbell haben eine Studie zum Thema vegane Ernährung unter dem Titel “China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise” herausgebracht. Vater und Sohn sind Amerikaner. Die Studie bezieht sich aber auf das ländliche China, daher der Titel. In Zusammenarbeit mit dem Institut für Ernährung und Lebensmittelhygiene an der Akademie für präventive Medizin in China entstand Anfang der 1980er Jahre die Idee zu dieser groß angelegten Studie. Man wertete die krankheitsbedingten Tode zwischen 1973-1975 in zufällig gewählten Dörfern in 65 Landkreisen Chinas aus und befragte jeweils ein erwachsenes Familienmitglied (in ausgewogenem Verhältnis 50:50 weiblich:männlich) von 50 zufällig ausgewählten Familien nach seinen bzw. ihren Essgewohnheiten.

Die Studie, die erstmals 2005 (auf Englisch) veröffentlicht wurde, kommt zu dem Schluss, dass die vegane Ernährungsweise verschiedenen chronischen Krankheiten vorbeugen kann, darunter

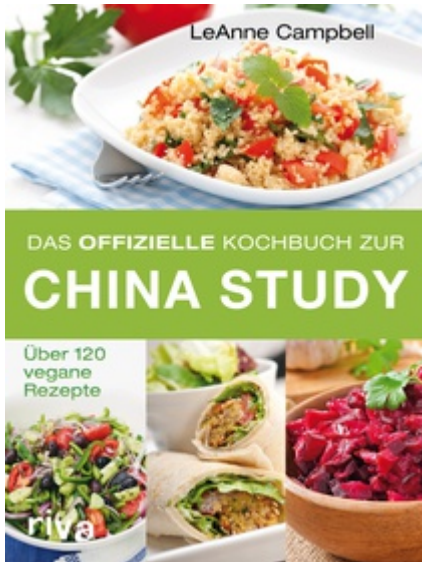
z. B. Diabetes, verschiedene Krebsarten, Fettleibigkeit, diverse Herzkrankheiten und andere sogenannte "Zivilisationskrankheiten" bzw. dass der Konsum von bereits geringen Mengen v .a. tierischen Proteins solche Krankheiten begünstige.

Die Studie ist aus diversen, v. a. methodischen Gründen in die Kritik geraten. Explizit wird in der Studie empfohlen, kein Cholesterin zu sich zu nehmen und auf raffinierte Kohlenhydrate, v .a. auf Haushaltszucker, sollte möglichst verzichtet werden. Kritiker weisen darauf hin, dass dies durchaus keine neuen Erkenntnisse sind. Und per se nichts mit dem veganen Lebensstil zu tun haben. Die deutsche Ausgabe wurde auch kritisiert, weil sie dem Untertitel "Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise" offenbar nicht gerecht wird. Dass Vollwertkost gesund ist, so Kritiker, ist den meisten mittlerweile klar. Die Studie behandelt eben nicht nur das Thema "kein Fleisch", sondern daneben noch andere Faktoren der Ernährung, wie eben prozessiertes Essen/"Fertigfraß", Cholesterin und raffinierte Kohlenhydrate wie Haushaltszucker, polierten Reis, normales Mehl (statt Vollkornmehl) usw.

Viele Wissenschaftler tun die Studie daher als bloßes Glaubensbekenntnis ab. Der ehemalige, amerikanische Präsident Bill Clinton ist aber ein offener Fan der Studie. Er hat als Reaktion auf die Studie seine Ernährungsgewohnheiten geändert, verzichtet nun auch auf Milch (gerade Kasein wird als problematisch in der Studie erwähnt) und, so gibt Clinton an, konnte auf diese Weise seine Herzprobleme behandeln.

Im Riva-Verlag ist nun "[Das offizielle Kochbuch zur China Study](#)"\* auf Deutsch erschienen. Das Kochbuch ist auch ein Produkt des Hauses Campbell. Die Tochter ist diesmal die Autorin.

Das Titelbild sieht verlockend aus.



Schlägt man das Buch auf, ist die Enttäuschung aber vorprogrammiert, denn die wenigsten Rezeptbilder im Buch sehen so schmackhaft aus wie auf dem Titelbild – und das sage ich. Na ja, ich bin auch kein Food-Designer (ja, sowas gibt's!) und auch kein professioneller Fotograf, aber die Bilder, die übrigens der Sohn der Autorin gemacht hat, machen wenig Appetit. Die Bildausschnitte sind ungünstig gewählt (extreme Nahaufnahmen), viele Bilder sind zu dunkel, so dass man kaum einen Eindruck vom Essen gewinnen kann. Dann bin ich eher dafür, Bilder einfach wegzulassen.

Auf die Studie selbst wird im Kochbuch nur knapp eingegangen. Das ist ja auch legitim. Die Kernthesen der Studie sind aber realisiert worden, so enthalten die Rezepte keinen raffinierten Zucker und kein zusätzliches Öl jeglicher Art – und die Rezepte sind freilich vegan. So ganz konsequent war man dann aber doch nicht. Denn Konserven – oder wie ich zu sagen pflege: "Dosenfutter" – kommen dennoch vor, v. a. sowas wie Kichererbsen wird in der Regel aus der Konserve verwendet. Die Vollwertküche hat dennoch Weizenmehl im Sortiment, wenn auch als Vollkornweizenmehl ...

Der gänzliche Verzicht auf Öle ist in der Ernährungswissenschaft eine umstrittene Sache. Was den Cholesterinspiegel angeht, sind v. a. Weißmehl und Haushaltszucker Übeltäter, die man meiden sollte. Auch, dass

Margarine den Cholesterinspiegel senkt, scheint offenbar eine Lüge zu sein. Nun aber zum Thema Öl bzw. Fett. Nicht jedes Fett oder Öl ist automatisch schlecht. Zwei Dinge sind hier wichtig: Transfette, die v. a. bei zu hohen Temperaturen entstehen (Stichwort z. B. "Frittieren), sind problematisch. Außerdem sollte das Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren stimmen. Wenn sie nicht erhitzt werden, sind z. B. Hanfsamenöl, Leinöl, Schwarzkümmelöl und weitere wirklich gesund. Zum Kochen und Braten eignet sich vor allem Kokosöl und auch Olivenöl, letzteres ist aber nicht ganz so temperaturbeständig. Öl ist also nicht gleich Öl.

Wer hier schon länger mitliest, kennt auch schon Shaolin. Das ist eine unserer Katzen, die einen Nierentumor hat, der auch die Bauchspeicheldrüse betrifft. Nach langem Ausprobieren von Medikamenten, immer wieder Infusionen (mit u. a. Vitamin C) und zum Teil Schmerzmitteln, ist Shaolin mittlerweile medikamentenfrei. Na ja, fast, denn Shaolin kriegt Öl. Jeden Tag mixe ich ihr am Abend in einer Futterspritze insgesamt ca. 2 ml Öl, davon etwas Hanfsamenöl und etwas Lachsöl. Dieser Mix hat sich als perfekt herausgestellt, so dass wir sonst nix weiter – außer gutem Essen natürlich – geben müssen. "Gutes Essen" heißt, was Katzen angeht, kein Getreide (auch kein Reis) und kein Zucker und viel Fleisch. Sie sind Carnivore, anders als wir Menschen.

Mein Punkt ist einerseits, dass Öl per se nicht schlecht ist und andererseits, dass es *die* gesunde Ernährung für den Menschen wohl nicht gibt. Das ist eine individuelle Sache und für den einen kann es sinnvoll sein, Fleisch zu essen, für den anderen fast wie Gift wirken. In der traditionellen chinesischen Medizin und im Ayurveda hat man das eigentlich seit Jahrtausenden verstanden, dass man einen Patienten holistisch behandeln muss. Das heißt, man muss den Patienten individuell behandeln und dabei die ganze Person betrachten (griech. ὅλος – ganz) und nicht nur irgendein Symptom oder eine Ansammlung von Beschwerden. Das heißt aber nicht, dass es

nicht dennoch ganz einfach generell ungesunde Sachen gibt, was den Menschen angeht. Hierzu gehören z. B. Weizen bzw. Weißmehl, die schon erwähnten Transfette, Kristallzucker usw.

## **Bin ich ein schlechter Mensch, wenn ich Fleisch esse? Oder automatisch ein guter, wenn ich keins esse?**

Was nun Fleisch angeht, wisst Ihr ja, dass wir hier größtenteils vegetarisch leben (bis auf ab und an Fisch). Der Grund liegt v. a. in der Tierhaltungsindustrie und -schlachtindustrie, nicht unbedingt darin, dass ich generell gar kein Tier töten würde (bitte weiterlesen, bevor Ihr mir böse seid ;)). Das Barbarische, so zumindest in meinen Augen, ist das immer wieder künstliche Befruchten von Tieren, einzig zu dem Zweck, Tiere förmlich zu "produzieren", die dann ein absolut nicht artgerechtes Leben auf kleinstem Raum, meist ohne Tageslicht verbringen, mit nicht artgerechter Fütterung, um dann nach langem Transport in einen Großschlachthof zu kommen, wo sie anstehen, bis sie auf brutale Weise nicht getötet, sondern meistens nur fatal verletzt werden, um dann zu verenden ...

Würden wir, wie einige indianische Urvölker, uns größtenteils vegetarisch ernähren und ab und an mal einen Büffel oder Bison jagen und davon nicht nur die ganze Gemeinschaft ernähren, sondern auch alles andere an dem Tier nutzen, hätte ich weit weniger Probleme mit diesem gelegentlichen Fleischkonsum. Doch es war der weiße Mann, der nach seiner Ankunft in Amerika fast die ganze Büffel- bzw. Bisonpopulation ausgerottet hat und nicht um die Tiere zu essen, sondern um Platz für sich selbst zu schaffen und – zum Sport.



Die Erfindung der Landwirtschaft, sprich seit wir keine nomadisch lebenden Jäger und Sammler mehr sind, macht es ohnehin unnütz, in Anbetracht des nun reichlich vorhandenen Essens, dass wir Tiere auch noch zum Essen halten und schlachten.

Als Kompromiss achte ich daher bei dem Fisch, den wir essen darauf, dass er wild gefangen wurde und nicht gefarmt wurde. Ob das in Anbetracht eines noch immer leckenden Fukushima-Werks wirklich gesund ist, ist die Frage ... Doch so betrachtet, darf man dann gar nichts mehr essen, denn die Radioaktivität geht nicht nur ins Wasser. Jeder, der weiß, wie ein Wasserkreislauf funktioniert, weiß auch, dass früher oder später das Ganze auch in die Luft und in der Folge auch aufs Land und in den Boden gelangt.

Aber ja, ich gebe es zu, ich bin irgendwie nur ein bisschen

vegan, ja, nicht einmal richtig vegetarisch, ein Hypokrat irgendwie. Aber ich weiß darum. Ich gehe sehr bewusst mit Nahrung um, ich habe meinen Fleischkonsum eingestellt und auch mein Fischkonsum liegt wohl bei ca. zweimal im Monat. Woran ich tatsächlich arbeiten möchte, ist, meinen Milchproduktekonsum einzuschränken. Lange lebte ich in der Illusion, wie vielleicht viele andere auch, dass Milch ja keine Toten fordert und auch kein Leid verursacht. Man hat so eine Alm und den früh aufstehenden Bauern vor Augen, der eine Kuh melkt. Er teilt die Milch der Kuh mit dem Kalb und hach, wie paradiesisch wäre das? Aber in der Realität teilen wir nicht (auch nicht bei der Bio-Milch), wir nehmen das Kalb der Mutter weg und es kommt gar nicht in den Genuss von Kuhmilch und da hört es dann doch auf mit lustig.

Ich frage mich also, bin ich ein schlechter Mensch, wenn ich noch Milch trinke? Die Industrie, die so ist, wie sie ist, macht mich als Konsumenten zum Mittäter. Auch wenn ich eine Vorstellung davon habe, wie es doch anders ginge, ist es so aber nicht. Also ja, irgendwie schon. Ich habe den ersten Schritt getan, weg vom Fleisch – und habe meinen Wildfang(!) fischkonsum stark eingeschränkt. Ich hoffe, bald auch ganz auf Milch zu verzichten. Für Menschen mit Histaminintoleranz kann sich diese Umstellung noch komplizierter gestalten, denn die oft glutenhaltige Pflanzenmilch oder aus Nüssen gewonnene Pflanzenmilch bekommt nicht jedem. Ein ohnehin "beleidigter Magen" (Stichwort: Leaky Gut, Darmdysbiose, Reizdarm etc.) kann vielleicht ohnehin Vitamin B 12 schlechter aufnehmen. Wer dann noch auf Fleisch ganz verzichtet, macht sich selbst vielleicht noch mehr Probleme. Sich selbst zuerst helfen und dann anderen helfen, lautet hier tatsächlich die Devise.

Umgekehrt stimmt es aber auch nicht gleich. O.K., ich bin nicht perfekt, aber ich mache mir generell um meinen Konsum (nicht nur, was Tiere angeht) Gedanken. Vegan sein *kann* seltsame Blüten treiben. Man verurteilt eventuell andere, die

es (noch) nicht sind. Man bevormundet mitunter fleischfressende Tiere und macht sie zu Zwangsveganern – ich habe ein großes Problem mit Veganern, die ihre Katze vegan ernähren. Hat sich die Katze, die einen natürlichen Jagdinstinkt hat (und das nicht ohne Grund), das gewünscht? Handle ich als Veganer nicht mehr gegen als für das Tier, wenn ich das einem Carnivor zumute? Vegan sollte keine Entschuldigung oder Rechtfertigung für das Unnatürliche sein.

Für mich gehen vegan sein und Naturverbundenheit Hand in Hand. Leben und leben lassen. Ich will niemanden und schon gar nicht meine Katze missionieren. Nur wer sich selbst dazu bewusst entscheidet, bleibt auch dabei.

Der Verzicht auf Fleisch sollte auch den Verzicht bzw. die Einschränkung von Plastik nach sich ziehen. Den Verzicht auf große Marken bedeuten, v. a. wenn diese immer noch Tierversuche machen. Fastfood ist schon allein wegen der Verpackung keine Option (u. a. deshalb hat auch ein Salat oder ein veganer Burger bei McDonald's nichts mit vegan zu tun). Es ist also auch möglich ein veganer Hypokrat zu sein ...

## **China-Study-Kochbuch**

Ich bin ein bisschen vom Thema abgekommen. Zurück also zum Kochbuch. Die Rezepte verwenden oft Tomaten, auch Konserven und Hefeflocken. Für "Nur-Veganer" sind sicher leckere Rezepte in dem Buch. Wer aber an Histaminintoleranz leidet, muss schon etwas kreativ werden bzw. umdenken.

Ich habe mir ein Rezept herausgesucht und einmal ganz neu auf Histamin hin gedacht. Hier erstmal die Originalzutaten:

## **Gebackene Tomaten mit Couscous-**



# Füllung

## Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten + ca. 15-20 Minuten im Backofen

## Schwierigkeit:

normal

## Zutaten für 6-8 Personen:

- 8 große, möglichst feste Tomaten
- 3 Tassen Vollkorn-Couscous nach Packungsbeilage gegart
- 4 EL Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 1/2 Tasse frisches Basilikum, gehackt
- 1/2 Tasse Pinienkerne
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 1 1/2 Tassen TK-Blattspinat
- Meersalz, schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Balsamico-Essig pro Person, optional

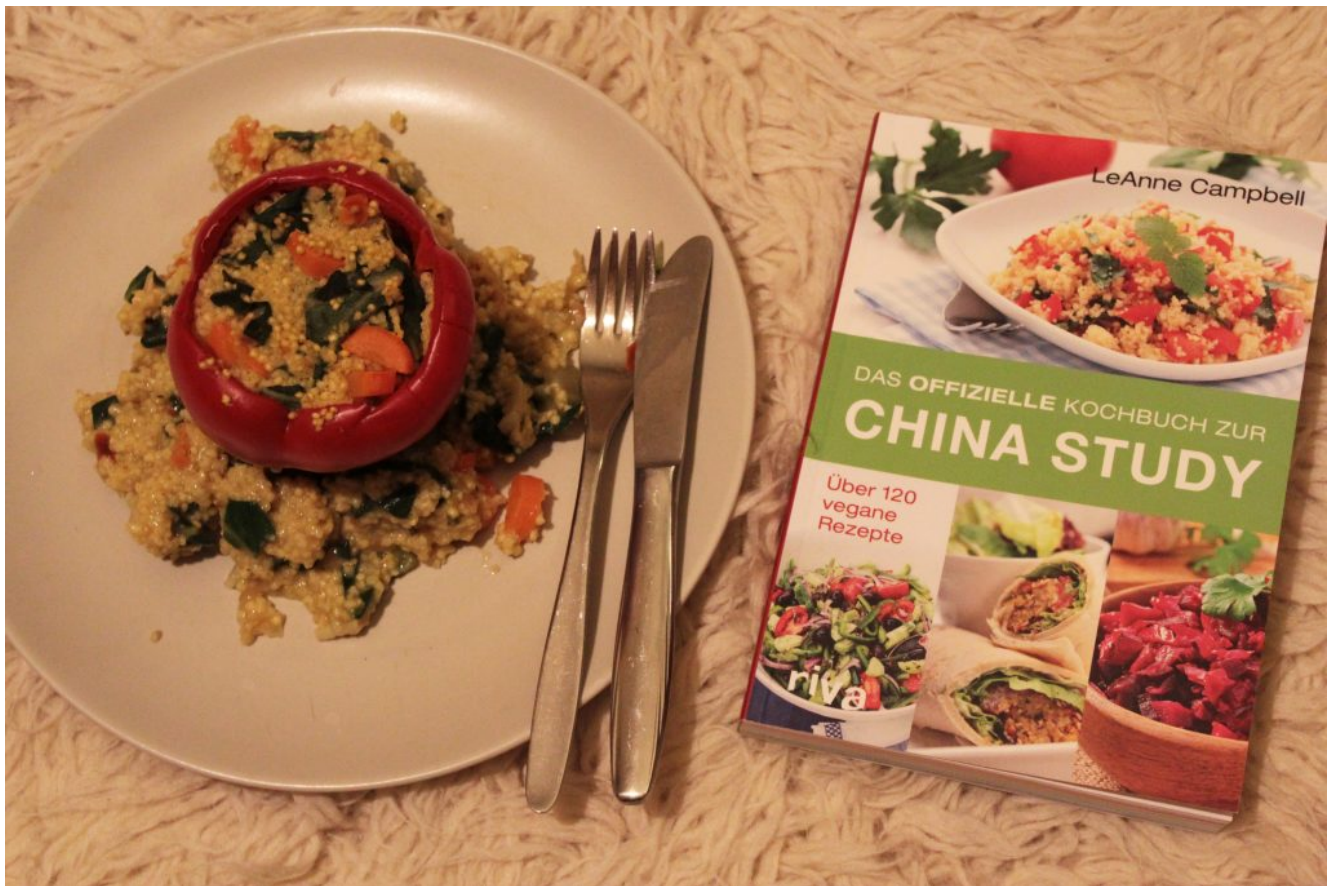
Ich habe nun einiges verändert, nicht unbedingt einfach gestrichen oder eliminiert. Wer nur eliminiert, isst am Ende nichts. Da wir zu zweit sind, habe ich die Mengen angepasst. Hier ist meine Zutatenliste:

## Gebackene Paprika mit Hirse-Füllung

### Zutaten für ca. 2 Personen

- 2 rote Paprika
- 1 kl. Tasse Hirse (wird erst noch gegart)
- 1 EL Gemüsebrühepulver (selbst gemacht)

- 1-2 Zehen Knoblauch, gewürfelt
- ein paar Blätter Basilikum, gehackt
- 1-2 EL Hanfsamen
- 3-4 gr. Blätter Mangold (frisch), gehackt
- 1-2 Karotten, gewürfelt
- Salz und Pfeffer (ich mahle Pfeffer frisch und verwende Himalayasalz)
- evtl. andere Gewürze, z.B. Curcuma
- 1 TL Kokosöl



## Zubereitung:

Die Hirse am besten vorher lauwarm mithilfe eines Siebs waschen. Die Hirse mit ungefähr der dreifachen Menge Wasser erhitzen. Die gewürfelten Karotten und das Gemüsebrühepulver dazugeben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann Knoblauch und Mangold hinzugeben und noch ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Sollte das Wasser schneller verkochen, noch mal etwas dazugeben.

Währenddessen die Paprika waschen und den "Deckel" mit Kerngehäuse ausschneiden.

Am Ende etwas Kokosöl hinzugeben. Gewürze, Hanfsamen, Basilikum unterrühren.

Die Hirsemischung in die Paprika füllen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Paprika mit Öffnung nach oben in eine Auflaufform setzen und ca. 15-20 Minuten

ohne Abdeckung backen. Sollte etwas von der Hirsemischung zu viel sein, rundherum um die Paprika in der Auflaufform verteilen.

Warm servieren.

## Guten Appetit!

Ich hoffe, es schmeckt Euch genauso gut wie uns. Mangold habe ich als guten Spinatersatz entdeckt.

## Zusammenfassung:

- 120 vegane Rezepte, kaum histaminarme Rezepte ohne größere Änderungen
- 288 Seiten, farblich bebildert, 19,99 Euro
- schnelle, einfache Rezepte, z.T. mit Konserven
- Rezepte ohne Zucker und ohne Weißmehl, dennoch mit **Vollkornweizen**
- Rezepte ohne Öl

Ich bedanke mich beim [Riva-Verlag](#) für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag, noch von der Autorin oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.

**(c) Histamin-Pirat**