

# Alicia Silverstone

## Meine Rezepte für eine bessere Welt

Leseprobe

[Meine Rezepte für eine bessere Welt](#)

von [Alicia Silverstone](#)

Herausgeber: Arkana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17037>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



Die amerikanische Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel »The Kind Diet. A simple Guide to Feeling Great, Losing Weight, and Saving the Planet« im Verlag Rodale, USA.

Dieses Buch ist kein medizinisches Fachbuch, sondern dient der Vermittlung von Gesundheitswissen. Die hier gegebenen Informationen sollen dich in die Lage versetzen, informierte Entscheidungen in Gesundheitsfragen zu treffen. Sie sind kein Ersatz für eine Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Bei ernsthaften Gesundheitsproblemen solltest du qualifizierte medizinische Hilfe suchen.

Die in diesem Buch angegebenen Internetadressen waren zur Zeit der Drucklegung korrekt.

Fotografien: © Victoria Pearson

Zusätzliche Abbildungen: 23 unten, 105 Jeremy and Claire Weiss; 35 Connie Pugh © Farm Sanctuary, Inc.; 46, 51 Natalie Bowman © Farm Sanctuary, Inc.; 48 © Randall Perez Photography; 55 © Animal Acres; 91 © Shawn Laksmi; 116, 2. von links: © Lisa Siskind; 160 © Michael Tran/Filmmagic.com; 167 © Farm Sanctuary Inc.

»Arame-Blätterteigtaschen«, »Hijiki-Tofu-Kroketten«, »Reis-Pilaw mit karamellisierten Zwiebeln« aus: *Christina Cooks* von Christina Pirello © 2004 by Christina Pirello. Mit freundlicher Genehmigung der Berkley Publishing Group, a division of Penguin Group, USA Inc.

»Augenbohnen-Kroketten« aus: *The Hip Chick's Guide to Macrobiotics* von Jessica Porter © 2004 by Jessica Porter. Mit freundlicher Genehmigung von Avery Publishing, einem Imprint der Penguin Group USA Inc.

»Seitan in Pekankruste«, »Seitan-Piccata mit Weißwein und Kapern« aus: *The Candle Cafe Cookbook* von Joy Pierson und Bart Potenza mit Barbara Scott-Goodman © 2003 by Joy Pierson und Bart Potenza. Mit freundlicher Genehmigung von Three Rivers Press, a division of Random House, Inc.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC®-zertifizierte Papier für dieses Buch *Zanto* von Gohrsmühle  
liefert Papier Union.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2011 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 by Alicia Silverstone. All rights reserved.

Vorwort © 2009 by Paul McCartney

Geleitwort © 2009 by Neal Barnard MD

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, USA

© der Abbildungen 2009 by Victoria Pearson

Lektorat: Ralf Lay

Satz und Repro: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö, Leipzig

Printed in Germany

978-3-442-33887-0

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)



Für Sampson,  
für alle Tiere, die unnötig leiden,  
und für alle Menschen, die sich bemühen,  
schonend mit der Erde umzugehen.

# Vorwort

Nachdem ich jetzt viele Jahre als Vegetarier gelebt habe, freue ich mich immer, wenn jemand die gute Botschaft dieser Ernährungsweise verbreitet. Ursprünglich bin ich zum Vegetarier geworden, als meine Frau Linda und ich einmal Lammkeule aßen und zur gleichen Zeit einer Gruppe von ganz entzückenden Lämmern zuschauten, die auf dem Feld heruntollten. Wir stellten die Verbindung her, und deshalb war Mitgefühl unser primäres Motiv. Im Lauf der Jahre haben wir so manches über den gesundheitlichen Nutzen der vegetarischen Kost gelernt und in letzter Zeit auch von den extremen Gefahren gehört, die die Tierhaltung für die Umwelt mit sich bringt. Im Jahr 2006 kamen die Vereinten Nationen, die ja nun wirklich keine vegetarische Organisation sind, in einem Bericht zu dem Ergebnis, dass die globale Viehwirtschaft für mehr Umweltschäden als die gesamte Transportindustrie zusammen verantwortlich ist. Bestätigt in meiner Auffassung, musste ich feststellen, dass ein weiterer Grund ans Licht der Öffentlichkeit gebracht wurde, Vegetarier zu werden. Ich glaube, dass aus diesen und anderen triftigen Gründen mehr und mehr Menschen danach Ausschau halten, wie sie ihre Ernährung und ihren Lebensstil ändern können, und ich bin davon überzeugt, dass Alicias Buch ihnen und uns allen dabei eine große Hilfe sein wird.

*Paul McCartney*



# Inhalt

Vorwort von Paul McCartney	9
Geleitwort von Dr. Neal Barnard	12
Die Reise beginnt hier	15
<b>Teil I: Kind Food kontra Nasty Food</b>	
1 Was ist so gesund an Ernährung?	20
2 Nasty Food Nr. 1: Fleisch	31
3 Nasty Food Nr. 2: Milchprodukte	54
4 Mehr Nasty Food: Weißer Zucker und verarbeitete Nahrung	66
5 Kind Food	75
6 Fragen zur Ernährung	101
<b>Teil II: Gesund leben mit Kind Food</b>	
7 Mit veganer Ernährung flirten	112
8 Veganer werden	117
9 Superhero werden	129
10 Die gesunde Küche	143
11 Kind Food unterwegs	155
12 Innere und äußere Fitness	164
13 Wir sind alle Aktivisten!	170
<b>Teil III: Die Rezepte</b>	
14 Vegane Rezepte	181
15 Superhero-Rezepte	254
<b>Anhang</b>	
Literatur	332
Anmerkungen	333
Dank	338
Liste der Rezepte	341
Glossar	344

# Geleitwort

Kann dieses Buch wirklich die Art und Weise ändern, wie du die Welt rundherum betrachtest, wie du sie empfindest und wie du über sie denkst? Kann es dir die Werkzeuge in die Hand geben, um ernsthafte Veränderungen vorzunehmen – Veränderungen, die nicht nur deine eigene Gesundheit betreffen, sondern auch die unseres Planeten und jedes seiner Lebewesen? Weitreichende Behauptungen für etwas so Einfaches wie einen Ernährungsplan, aber sie sind zutreffend. Wenn du dem Pfad folgst, den Alicia Silverstone in diesem inspirierenden Buch aufzeigt, wirst du lernen, deinen Körper und die Nahrung, die ihn erhält, mit neuen Augen zu betrachten. Sollte es dein Ziel sein, Gewicht zu verlieren, Energie zurückzugewinnen und dich wieder als dich selbst zu fühlen, findest du hier die Antworten. Falls du es mit ernsteren Gesundheitsproblemen zu tun hast, kann dieses Buch dazu beitragen, deine Gesundheit zu revolutionieren.

In unserer Gesellschaft besteht eine seltsame Kluft zwischen der Art und Weise, wie wir essen und wie wir fühlen. Ich bin überzeugt, dass Nahrung unsere erste Verteidigungsmaßnahme gegen Krankheit sein kann und sein sollte, und ich habe gesehen, wie deutlich meine Patienten auf eine Ernährungsumstellung reagierten – sei es, dass Krankheiten wie Diabetes seltener auftraten, oder dass die Tendenz zur Gewichtszunahme, die so viele Beschwerden verursacht, umgekehrt wurde. Natürlich stehe ich nicht allein mit dieser Überzeugung. Viele Wissenschaftler haben unsere Nahrungsmittel jahrelang untersucht, und ihre Forschungsergebnisse zeigen, dass die positiven Wirkungen guter Lebensmittel erheblich sein, ja sogar das Leben nachhaltig verbessern können. Dr. Dean Ornish bewies zum Beispiel, dass schon einfache Änderungen der Ernährungs- und Lebensweise Herzkrankheiten zu heilen vermögen.

Falls du abnehmen willst, musst du dich nicht länger mit knappen Rationen und Schuldgefühlen foltern. Wie unter anderen mein eigenes Forscherteam bewiesen hat, gibt es bestimmte Lebensmittel, die nicht nur von Natur aus kalorienarm sind, sondern auch deinen Stoffwechsel anregen. Sie ermöglichen es dir, einen Teil der Kalorien als Körperwärme freizusetzen, anstatt sie als Körperfett abzuspeichern. Das Ergebnis ist ein sanfter, kontinuierlicher Gewichtsverlust.

Nach Abwägung der Vor- und Nachteile vieler Ernährungsformen, von solchen mit wenig Fett bis zu solchen mit viel Eiweiß und allen dazwischen, bin ich zu dem Schluss gekommen, dass eine pflanzliche Kost wie die in diesem Buch beschriebene meinen Patienten am besten hilft, gesund zu bleiben. Unser Forscherteam, das von den National Institutes of Health der amerikanischen Regierung finanziert wurde, konnte nachweisen, dass eine fettarme vegane Kost Diabetiker dabei

unterstützt, ihre Blutzuckerwerte zu senken und den Bedarf an Medikamenten zu reduzieren oder sie sogar ganz überflüssig zu machen. Wir konnten feststellen, dass eine ähnliche Ernährungsumstellung junge Frauen in die Lage versetzt, schmerzhafte Krämpfe und das prämenstruelle Syndrom (PMS) zu verhindern. Das Geheimnis dieser Gesundheitskost besteht darin, dass sie sanft die Hormone reguliert, die zu Menstruationsbeschwerden beitragen.

Eine Ernährungsumstellung wird dazu führen, dass du auch gesünder aussiehst. Forscher der Harvard University haben herausgefunden, dass pflanzliche Kost deiner Haut gut tut, während eine an Milchprodukten und Zucker reiche Nahrung die entgegengesetzte Wirkung hat. Du wirst dich gesünder fühlen und Kopf- und Gelenkschmerzen verschwinden.

Wie kann eine Änderung deiner Essgewohnheiten so viele Probleme lösen? Sieh es so, als hättest du den falschen Treibstoff für einen Motor verwendet. Wenn er nicht ordentlich läuft oder stottert, nimmst du den richtigen Treibstoff, und alles beginnt besser zu laufen. Dein Körper funktioniert vergleichbar. Falsche Nahrung verlangsamt dich. Sie stört deine Verdauung, deinen Kreislauf, deine Energie und jeden anderen Aspekt deines Körpers. Mit dem richtigen »Sprit« funktioniert dein ganzer Körper besser.

Aber wie kannst du beginnen? Manche Leute stürzen sich direkt in eine neue Ernährung. Andere ziehen es vor, allmählich voranzuschreiten, und wieder andere wollen nur ihren Zeh ins Becken stecken, um das Wasser kurz zu testen. Dieses Buch macht es dir einfach, dein Essen an deine Persönlichkeit und deine Bedürfnisse anzupassen. Ob du geradewegs in eine gesunde Ernährung eintauchen, ein bisschen mit gesunder Nahrung flirten oder den maximalen Nutzen aus dem Superhero-Weg herausholen möchtest, hier stehen dir alle Wege offen. Unabhängig von deiner Wahl werden dir all die neuen Erfahrungen wirklich die Augen öffnen.

Und noch etwas: Dies ist mehr als eine Ernährungs-, es ist auch eine Lebensweise. Unsere Essensauswahl beeinflusst die Erde in einem Ausmaß, über das viele Menschen eher nicht nachdenken. Unnötig zu sagen, dass wir mehr oder weniger indirekt auch Einfluss auf die Tierwelt nehmen, wenn wir Fleisch auf dem Herd verarbeiten. Wenn du also je etwas über eine Form der Ernährung lernen wolltest, die gut zur Erde und zu den Tieren ist, hast du sie hier gefunden.

Alicia Silverstone kennt all diese Themen, denn sie hat sich nicht nur viele Jahre mit dem Einfluss der Nahrung auf den Körper beschäftigt, sondern hat auch gelebt, wovon sie hier spricht. Auf inspirierende, freundliche und aufrichtige Weise erklärt Alicia, wie sie es gemacht hat, und zeigt genau, wie auch du dies tun kannst. Die klugen Worte und die köstlichen Rezepte in diesem Buch werden deine Einstellung zur Ernährung für immer verändern.

*Dr. Neal Barnard*



# Die Reise beginnt hier

Heutzutage scheint es eine Million und mehr Probleme in der Welt zu geben: globale Erwärmung, Dürren, steigende Lebensmittelkosten, vergiftete Wasserwege, Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes, Hunger – mehr als genug, um jeden zu veranlassen, sich mit einer großen Schüssel voll Eiskrem in ein Loch verkriechen zu wollen ...!

Natürlich weißt du, dass Eiskrem nicht die Lösung ist. Was aber würdest du sagen, wenn ich dir erklärte, dass dieses Eis in Wahrheit eine der Ursachen für jedes einzelne jener Probleme ist? Was wäre, wenn ich dir erklärte, dass du einen riesigen Schritt in Richtung der Lösung all dieser Probleme machen kannst, wenn du dich stattdessen für milchfreies Eis entscheidest?

Und wie steht es mit deiner Gesundheit? Hast du das Gefühl, dein Körper sei ein Geheimnis, das nur dein Arzt kennt? Hast du das Gefühl, älter zu werden sei einfach ein anderer Ausdruck für »Auseinanderfallen«? Was würdest du sagen, wenn ich dir verspreche, dass du durch eine abwechslungsreiche pflanzliche Kost dein Immunsystem stärken, deine Haut verschönern, deine Energie steigern und das Risiko von Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes, Arthritis, Osteoporose, Allergien, Asthma und fast jeder anderen Krankheit (deutlich) reduzieren kannst? Was wäre, wenn ich dir erklärte, dass ich selbst das Gefühl habe, jünger, kraftvoller und schöner zu werden, je älter ich werde – einfach dank der Nahrung, die ich zu mir nehme? Natürlich ist das Essen, das wir wählen, nicht der einzige Faktor für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, aber bestimmt einer der wichtigsten – und zum Glück einer, den wir kontrollieren können. Wie klingt der Gedanke, *milchfreies* statt konventionelles Eis zu nehmen, jetzt für dich?

Wenn du Gewicht verlieren möchtest, bist du hier richtig. Aber im Gegensatz zu anderen Ernährungsbüchern werde ich dich nicht auffordern, wegen Kalorien, Kohlenhydraten oder dem glykämischen Index auszuflappen. Mit der hier vorgestellten Art gesunden Essens, der »Kind Diet« oder »Ernährung für eine bessere Welt«, wird sich deine Beziehung zu deinem Körper, deiner Nahrung und dem Konzept der Ernährung selbst wandeln. Indem du dich von ungesunder Nahrung fernhältst und dich mit Getreide und Gemüse anfreundest, wird sich ein völlig neuer, schöner Körper entwickeln.

Schließlich frage ich dich, ob du das Gefühl hast, in Frieden mit dir selbst zu sein? Ob du dich in deinem eigenen Körper wohl fühlst? In deinem Leben? Oder bekämpfst du ständig dich selbst (oder andere), ohne dich jemals ganz oder ausgeglichen zu fühlen? Hast du das Empfinden, mit deinem Herzen – deinem wahren Selbst – verbunden zu sein? Ich weiß, es klingt möglicherweise befremdlich, wenn jemand sagt, dass dies ebenfalls mit deiner Ernährung zu tun hat, aber es ist so. Wenn du beginnst, das volle Korn zu essen und auf verrückt machende Nahrungsmittel wie

weißen Zucker zu verzichten, wirst du erkennen, wie wunderbar, fröhlich und friedlich das Leben in Wirklichkeit ist.

Wenn du den Prinzipien dieser gesunden Ernährungsweise folgst, wirst du auf ganz einfache Weise Gewicht verlieren; deine Haut wird strahlen, du wirst megamäßig Energie haben, und du wirst empfänglicher für all das Wichtige im Leben – Liebe, die Natur und dein tiefstes, wahrstes Selbst. Diese Art der Ernährung macht dich stärker. Dein Immunsystem wird umso besser funktionieren, je mehr Giftstoffe und überschüssiges Fett dein Körper abgibt. Befreit von der Abhängigkeit von bestimmten Nahrungsmitteln, beginnt dein Körper, sich selbst zu heilen.

Hier also dein Teil an der Sache: Gib der guten Ernährung den Vorrang! Ich weiß, ich weiß, du denkst: »Das mach ich doch schon – ich mach immer Diät! Ich denke die ganze Zeit ans Essen!« Aber das meine ich nicht. Es ist Zeit, dich wieder mit echten Lebensmitteln vertraut zu machen, dem Zeug, das aus dem Boden kommt, dem Zeug, das dazu bestimmt ist, in unsere Körper zu gelangen, um nicht nur unsere physischen Funktionen, sondern auch unsere Herzen und sogar unsere Seelen zu erhalten.

Hier ist auch noch ein anderes Versprechen, das dein Gaumen vielleicht hören möchte: Es wird dir an nichts fehlen! Wenn du diesen einen Entschluss fasst, der ausgewogenen und guten Nahrung den Vorrang zu geben, einige der hier vorgeschlagenen Rezepte ausprobierst und ein paar der großartigen Restaurants erkundest, in denen gesundheitsbewusst gekocht wird, wirst du erstaunt merken, wie schmackhaft diese Kost ist. Ich bin nicht vegetarisch aufgewachsen – als Kind war Schweinekotelett meine Liebesspeise. Ich habe also den Wechsel geschafft, den auch du in Erwägung ziehen solltest. Das war nicht nur möglich, es war das Beste, was ich je getan habe. Punktum!

Nebenbei bemerkt, ist dies hier kein solcher Lifestyle, der nur den sogenannten »Schönen und Reichen« vorbehalten wäre. Ich will dir kein glamouröses Programm verkaufen, das ein wahnwitziges Equipment, kostspielige private Sitzungen oder teure Cremes erfordert. Strahlende Gesundheit ist für jeden Einzelnen verfügbar, weil das der Weg der Natur ist. Ich bin begeistert davon! Heutzutage ist diese Nahrung sogar preiswert: Tausch dein Steak gegen das volle Korn und gegen Bohnen, und deine Lebensmittelrechnung geht nach unten. Finde einen regionalen Bauernmarkt mit günstigen Preisen für Biogemüse. Oder bau einfach dein eigenes an! Im Lauf der Zeit wirst du vielleicht feststellen, dass du deinen Doktor weniger oft besuchst. Dass du mehr zu Fuß gehst und weniger Auto fährst. Dass du jenen Frappuccino, jenen Säureblocker oder jene Schlaftablette nicht brauchst.

Aber das ist nicht alles. An der gesunden Ernährung weiß ich am meisten zu schätzen, dass ich tatsächlich zu einem Teil der Lösung für unsere globalen Probleme werde. Durch pflanzliche Kost reduzierst du unsere wahnsinnige Verschwendung von Ressourcen wie frisches Wasser, Öl, Kohle

und wertvollen Regenwald. Sie trägt dazu bei, die Umwelt zu heilen, indem du den Produzenten toxischer Lebensmittel die Unterstützung verweigerst. Es ist ein bedeutsamer Schritt zur Überwindung des Hungers in der Welt und zu einer gerechteren Verteilung der Nahrung.

Ich glaube, dass im Kern jedes Menschen Liebe ist, die sich auszubreiten sucht – das ist das Wesen der Liebe. Dein Herz wird sich weiter öffnen als je zuvor, und diese Liebe wird sich allmählich ausdehnen und alle Menschen in deinem Leben berühren. Weil gesunde Ernährung nachhaltig ist, wirst du – indem du dich für einfache, leckere Sachen entscheidest – mit jedem einzelnen Bissen den ganzen Planeten lieben. Ich meine, mach doch einfach mit ... Wie cool ist das!

Schließlich hat mich die Entscheidung für eine pflanzliche Kost mit den erstaunlichsten Menschen zusammengebracht – so viele von ihnen sind nett, interessant und *wach*. Wunderbare Leute wie Woody Harrelson. Diese Einleitung möchte ich nun mit einer Geschichte über ihn beenden. Nachdem ich vor etwa zehn Jahren Veganerin geworden war, fühlte ich mich zunächst irgendwie allein und isoliert. Ich war Woody bei ein paar Events begegnet, aber weil wir nie wirklich miteinander geredet hatten, rief ich ihn eines Tages an. »Woody«, sagte ich, »ich bin so frustriert. Je mehr ich über Ernährung und den Planeten lerne, desto mehr habe ich das Gefühl verrückt zu werden!«

Nach einer Weile sagte er auf seine typische Woody-Weise: »Ich hab vor, eine Reise nach Peru zu machen und den Amazonas hinunterzufahren. Willst du mitkommen? Wir wollen versuchen, den Regenwald zu retten.«

»Uhh ...«

»Ich nehm meine Frau Laura mit, vielleicht auch die Kinder. Bring deinen Freund mit ... Wir werden unseren Spaß haben.«

Zwei Monate später traf ich Woody Harrelson zum ersten Mal offiziell auf dem Flughafen von Lima. Drei Tage später machten er und Christopher eine private Kanu-Regatta auf dem Amazonas, beide splitternackt und wild paddelnd, mit Laura und mir, die wir dahinter saßen und aus dem Lachen nicht mehr rauskamen. Vegane Freunde sind die besten.

Seither hat mich Woodys und Lauras Lebensfreude inspiriert, während sie sich zugleich um sich selbst, ihre Kinder und die Erde kümmern. Auf magische und mysteriöse Weise wird mein Bewusstsein durch sie erhöht. Ich hoffe, dass dieses Buch für dich eine vergleichbare Wirkung hat. Während du dich in die Materie vertiefst, triffst du auf Menschen voller Hoffnung, Licht und wahrer Liebe zu unserem Planeten. Sie werden dein Leben reicher und sinnvoller machen, als du es jemals für möglich gehalten hast. Das ist das größte Geschenk.

Alles Gute,





TEIL I

Kind Food  
kontra  
Nasty Food

# I

## Was ist so gesund an Ernährung?

*Ernährung/Diät = engl. diet (Substantiv):  
eine Art, zu leben oder zu denken,  
eine Tagesreise.*

Dies war die Definition des Wortes *diet*, als es Mitte des 17. Jahrhunderts in der englischen Sprache auftauchte. So einfach! So vernünftig! Doch wie ist dieses nette kleine Wort (ebenso wie das deutsche »Diät«) zu einem Synonym für Entbehrung, Leiden, nun, lass uns ehrlich sein ... die absolute Hölle geworden?

Mit der »Kind Diet«, der »freundlichen«, für Mensch, Tier und Umwelt gesunden Ernährung, geben wir dem Wort »Diät« seine ursprüngliche Bedeutung zurück, denn bei dieser Reise geht es darum, dass du deine herkömmliche Art zu denken und zu leben zum Positiven hin veränderst. Wenn du deine Einstellungen und deine Entscheidungen im Hinblick auf eine der Gesundheit zuträgliche Lebensführung modifizierst, wirst du erstaunliche, ja sogar magische Resultate sehen. Das geschieht nicht über Nacht, aber es wird geschehen. Ich kann es dir versprechen, weil es genau so auch bei mir geschah: Durch die sinnvolle Ernährung mit sättigender und köstlicher pflanzlicher Kost wurde ich aus dem Korsett der einschränkenden Diäten befreit.

Oh, diese Freiheit! Wie erstaunlich ist es doch, nie wieder mit einer neuen Diät anfangen zu müssen! In der Lage zu sein, über mein Leben und die Welt nachzudenken, statt über Kalorien zu schwafeln und mich ständig zu fragen: »Darf ich das jetzt noch essen?« Mir war fast, als hätte ich mein Gehirn zurückbekommen! Heutzutage kann ich von meinen Lieblingslebensmitteln so viel

essen, wie ich will, und ich muss dabei nie mehr Angst haben. Ich fühle mich von meiner Nahrung wahrhaftig und gut genährt. Dafür bin ich so dankbar.

Aber was verstehe ich unter »gesund«? Nun, lass uns mit dir selbst beginnen. Es geht darum, wirklich gut zu dir selbst zu sein. Gesunde Ernährung gibt dir eine fast unerschöpfliche Energie, geistige Klarheit, reine Haut und eine Lebensfreude, die du nicht mehr missen möchtest. Außerdem ist sie kraftvoll. Viele Ärzte wie Dean Ornish und John MacDougall haben entdeckt, dass pflanzliche Kost die Kraft hat, Herzkrankheiten, Diabetes und sogar Krebs zu heilen. Also geht es darum, dich als Gottheit zu behandeln und an die erste Stelle zu setzen.

Ihr verdient diese gute Behandlung, meine Freunde. Ich pflegte, Selbstwert mit Selbstsucht gleichzusetzen, aber jetzt weiß ich, dass es die schönste Sache der Welt ist, mich um mich selbst zu kümmern. Ehrlich gesagt kann ich keine gute Schauspielerin sein, ich kann keine gute Ehefrau, Freundin oder Mutter (für meine Hunde) sein ... ich kann *überhaupt* nichts Gutes sein, solange ich mich nicht zuerst um mich kümmere. Also ist es von höchster Bedeutung, sich selbst angemessen zu behandeln.

Das ist aber noch nicht alles. Diese gute Behandlung betrifft auch die Erde: Weil pflanzliche Kost einen geringeren Verbrauch an Treibstoff, Wasser und anderen wertvollen Ressourcen erfordert, ist sie für den Planeten viel leichter zu stemmen. Weil sie sauber ist, hilft diese Form der Ernährung auch unserem Boden, unserem Wasser und unserer Atmosphäre, wieder gesund zu werden. Du siehst, dass gesunde Ernährung das planetarische Leiden auf allen Ebenen zu lindern vermag. Sich vegetarisch zu ernähren ist wohl die grünste Aktion überhaupt.

Lass uns aber nicht voreilig sein; dies ist ein Prozess. Meine eigene Reise, die vor einer ganzen Weile begann und bis zum heutigen Tag weitergeht, hatte ihre eigenen Fort- und Rückschritte und großartige Gelegenheiten zum Lernen, Wachsen und Loslassen. Nichts davon geschah über Nacht, es brauchte Zeit, so wie die meisten Veränderungen.

Beginnen wir mit meiner Geschichte. Sie begann ganz unschuldig – mit einem kleinen



Mädchen, das ein paar Hunde retten wollte. Ich konnte damals kaum wissen, dass ich mich damit in Wirklichkeit in eine »magische, lebensverändernde Rette-die-Welt-Bewusstseins-erweiternde Maschine« begab!

Offensichtlich bin ich immer Tierfreundin gewesen. Seit ich ein ganz kleines Mädchen war. Und meine Mama genauso: Wenn wir einen Hund, der in Not zu sein schien, auf der Straße herumlaufen sahen, pflegte sie voll auf die Bremse zu treten, und ich sprang dann aus dem Auto, um ihm nachzulaufen, sogar auf der Autobahn. Wir waren ein kleines dynamisches Team. Bis zum heutigen Tag rette ich immer noch Hunde.

Jedes kleine Kind kommt mit einer angeborenen Tierliebe zur Welt. Tiere sind absolute Individuen mit einer ausgeprägten Persönlichkeit, und Kinder haben einen Draht zu ihnen. Aber in dem Moment, da du alt genug wirst, sagen die Leute, diese enge Beziehung zu Tieren wäre etwas Kindliches, und sie versuchen, sie dir auszureden. Ich kenne viele Menschen, die auf einer Farm aufgewachsen sind und denen man ein Ferkel oder ein Kalb zum Aufziehen gegeben hatte. Sie liebten es und kümmerten sich um das Tier, wie jedes andere Kind das auch täte. Dann lassen die Eltern eines Tages das Tier schlachten und sagen einem etwas wie: »Du musst jetzt stark sein. Wenn man stark ist, ist man erwachsen.«

Im »reifen« Alter von acht Jahren kollidierte meine Tierliebe mit meiner Schwäche für Fleisch. Mein Bruder und ich saßen im Flugzeug, und zum Abendessen wurde Lammkotelett serviert. Gerade als ich mit meiner Gabel hineinstach, begann mein Bruder, wie ein Schaf zu blöken und wie ein kleines Lamm »Mää, mää!« zu machen. (Er war damals dreizehn und wusste genau, wie er mich zur Weißglut bringen konnte.) Plötzlich kam es in meinem Kopf zum Kurzschluss, und ich flippte förmlich aus. Ich hätte das Lamm genauso gut mit meinen eigenen Händen töten können. Genau damals, auf diesem Flug, beschloss ich, von da an Vegetarierin zu sein.

Aber was wusste ich mit acht schon über Nahrung oder Ernährungsprobleme? Im darauffolgenden Monat aß ich nichts außer Eis und Eiern. Doch dann ließen meine guten Vorsätze nach. Oftmals hörte ich auf und begann wieder oder »vergaß«, dass ich dem Fleisch ja eigentlich abgeschworen hatte. In Wahrheit denke ich, dass mir das Vergessen zupasskam, weil ich Schweinekoteletts, Schinken, Steaks und dergleichen geradezu begehrte.

Mit zwölf besuchte ich meinen ersten Schauspielunterricht. Und ich ging vollkommen darin auf. Ich genoss es, mit all den älteren Kindern zusammen zu sein. Das Gefühl, eine andere Welt kennenzulernen, eine neue Welt, die so viel Spannung und Potenzial bot. In der Schauspielschule entdeckte ich meine Leidenschaft und begann, über die Bedeutung der Verpflichtung nachzudenken.

In meiner Verpflichtung, keine Tiere zu essen, war ich jedoch schwankend. So wachte ich des Morgens auf und erklärte: »Heute bin ich Vegetarierin!«, aber es war irgendwie hart, diese Entschlossenheit auch konsequent zu praktizieren. Wenn ich mit einer Freundin zusammensaß und sie ein Steak bestellte, pflegte ich zu ihr zu sagen: »Hmm ... schaffst du das denn überhaupt alles?«, um mir dann einen Bissen zu nehmen. »Aber ich dachte, du bist Vegetarierin!«, wurde ich mehr als einmal erinnert, doch ich entgegnete schon fast scheinheilig etwas wie: »Na ja, du kannst das alles doch nicht allein essen. Ich will nur nicht, dass es schlecht wird!« Jede Ausrede war mir recht.

Ich war achtzehn, als »Clueless – Was sonst!« in die Kinos kam. Die Pubertät ist schon seltsam genug, aber in diesem Alter berühmt zu werden ist wirklich eigenartig. Es war ein gutes Gefühl, als Schauspielerin Anerkennung zu finden, aber nach »Clueless« (das heißt auf Deutsch »ahnungslos«) kam es mir so vor, als wäre ich in den Sog eines Hurrikans geraten. Vielleicht nimmst du an, dass Ruhm einem mehr Freunde bringt, aber in Wirklichkeit wurde ich sehr einsam. Ich war nicht mehr einfach ein Mädchen mit der Freiheit, Fehler zu machen und Spaß zu haben. Ich stand unter enormem Druck, der mich in den vollen »Überlebensmodus« versetzte. In diesem Zustand war es jedoch schwer, in Kontakt mit meiner inneren Wahrheit zu bleiben – ich konnte sie einfach nicht mehr vernehmen.

Nun gut, fast nicht. Denn eine öffentliche Person zu sein hatte auch sein Gutes: Tierschutzgruppen hörten von meiner Leidenschaft für ihre Sache und begannen, mich um Unterstützung zu bitten. Ich beteiligte mich an allen möglichen





Alicia Silverstone

### [Meine Rezepte für eine bessere Welt](#)

Bewusst genießen, schlank bleiben und die Erde retten - Mit 120 veganen Gerichten - Vorwort von Paul McCartney

352 Seiten, geb.  
erschienen 2011



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)