

## Majas News über Ernährung

### **Vegetarische Ernährung. Noch besser: die vegane Ernährung**

Es gibt vier wesentliche gute Gründe, sich für eine Ernährung ohne jegliche tierischen Produkten zu entscheiden.

#### 1. Der Gesundheit zuliebe

Die „China Study“ hat es bewiesen: das tierische Protein macht den Menschen krank. Die China Study ist die grösste je durchgeführte Studie, mit der je grössten Anzahl von Menschen (880 Millionen Personen), die über den je längsten Zeitabschnitt durchgeführt wurde. Menschen wurden über viele Jahre bezüglich ihrer Ernährung beobachtet. Man konnte nachweisen, dass verschiedene Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Krebs und Arthritis bei den Menschen die sich mit Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukten ernährten auftauchten, wogegen keine dieser Krankheiten bei Menschen auftauchten, die auf Fleisch, Fisch und tierische Produkten verzichteten.

Dr. Rüdiger Dahlke beschreibt in seinem neuen Buch „Peace Food“ die China Study und die Resultate der Untersuchungen. In meinen Kochkursen fragen mich die Menschen oft, ob sie alle wichtigen Vitaminen, Mineralien, Spurenelemente und Aminosäuren mit einer veganer Ernährung bekommen. Wichtig ist dabei, dass die Ernährung bewusst umgestellt wird; genügend Gemüse, Salate und Früchten, Hülsenfrüchte, Getreide, Samen und Nüssen sollten im Vordergrund der Ernährung stehen. Die Nahrungsmittel sollten aus biologischen Gärten kommen, meist regional und saisonal. Es sollten keine Fertigprodukte oder stark verarbeitete Nahrungsmittel mit Emulgatoren, Farbstoffen und Geschmacksverstärkung gegessen werden. Dr. Rüdiger Dahlke listet in seinem Buch alle wichtige Nährstoffe für den Körper auf und sagt, wo diese in der Nahrung zu finden sind. Sri Yukteswar hat die Zähne und den Darm der verschiedenen Tiere mit denjenigen der Menschen verglichen und hat festgestellt, dass der Mensch einem Früchteesser gleicht. Sein Darm ist lang, die Zähne sind zum mahlen der Nahrung geeignet und die Hände zum pflücken der Früchte. Ein fleischfressendes Tier dagegen hat einen sehr kurzen Darm und er hat ein Reissgebiss um das Fleisch zu zerreißen.

Was würdest du auswählen, wenn du grossen Hunger hättest:

- a) eine wunderbare frische saftige süsse Frucht, die du einfach vom Baum pflücken kannst und gleich essen darfst oder
- b) ein lebendiges Tier mit schönen Augen, das du zuerst fangen, töten, zerschneiden, würzen, braten und erst dann essen kannst?

Die Antwort liegt auf der Hand; der Mensch ist kein Fleischesser. Warum wird dann doch, als wäre es schon fast normal, bei uns so viel Fleisch verzehrt? Aus Unwissenheit! Menschen schauen lieber nicht hin, wenn es darum geht die Wahrheit über Tiere und Fleischproduktion zu erfahren. Die Unwissenheit ist oft eine gute Entschuldigung, aber als Kriya Yoga praktizierende Menschen müssen wir auch mit unserer Nahrung bewusst umgehen und die Augen öffnen, anstatt sie zu verschliessen. Wenn die Wahrheit ans Licht kommt, dann darf sich das Handeln wandeln. Doch das ist manchmal unbequem; Gewohnheiten müssen vielleicht verändert werden, gesellschaftliche Vergnügen aufgegeben werden, etwas Neues muss dazu gelernt werden. Es ist nicht der einfachste Weg, aber es ist Kriya Yoga: bewusstes Handeln.

#### 2. Der Tierwelt zuliebe

R. Dahlke beschreibt in seinem Buch auch die heutige grausame Tierhaltung. Die Tiere werden wie Maschinen behandelt und ausgebeutet, sie werden gequält und brutal geschlachtet, Tiergesetzt hin oder her! Jeder muss ein Geschäft daraus machen und die Tiere werden nicht mehr als göttliche Wesen angeschaut, sondern als materiellen Besitz der Menschen, die sich das Recht nehmen das zu tun was sie für richtig halten! Durch den Kauf und den Verzehr von Fleisch, Fisch und andere tierischen Produkten, werden diese Menschen unterstützt und ihr Handeln gefördert. Auch die Milchproduktion hat sich stark gewandelt; den Kühen werden ihre Antennen, die Hörner verstümmelt und den Schwanz gekürzt. Da sie ständig gemolken werden und gleichzeitig ständig schwanger sind, produzieren sie Hormone für beide Situationen, was starke Entzündungen im Euter hervorruft. Diese werden mit starken Antibiotika behandelt, die wiederum in der Milch landen. Die Wiesen werden immer wieder mit Gülle getränkt, deshalb wachsen keine Blumen mehr, das Leben im Erdreich wird zerstört und die Kühe essen dasselbe Gras wieder. Den Hühner geht es auch nicht besser. Sie werden in grossen Hallen gehalten, wo sie sich gegenseitig verletzen, da sie nicht genug Platz

haben; deshalb wird ihnen den Schnabel abgeschnitten. Wenn es auf der Verpackung heisst „Eier aus Bodenhaltung“ dann heisst das lediglich, dass die Hühner auf dem Boden stehen und nicht in einem Gitter eingeschlossen, doch das Tageslicht haben sie ihr Leben lang in der Halle nie gesehen.

### 3. Der Umwelt zuliebe

Durch die riesige unnötige Tierproduktion wird eine riesige Menge an Tierkot produziert, die unsere Luft, die Erde und das Grundwasser verschmutzt. Die Gase die dadurch entstehen sind die grösste Umweltverschmutzung der Welt, mehr als diejenige aller Autos zusammen. Die Jauche wird wieder auf die Wiesen gestreut. Durch den Regenfall sickert die Jauche ins Grundwasser und verschmutzt unser Trinkwasser. Um all diese Tiere zu füttern werden Regenwälder abgeholzt und Mais- und Silofutter wird angebaut. Das führt dazu, dass die kleinen Bauer ihre Felder verlassen müssen, weil die grossen Konzerne alles aufkaufen. Sie müssen in die Städte ziehen und fallen in die Armut. Viele Bauer begehen Selbstmord aus Verzweiflung, da sie alles verlieren! Der Regenwald wird immer kleiner, was unser Weltklima beeinflusst.

### 4. Der spirituellen Entwicklung zuliebe

Im Yoga heisst es „Ahimsa“, Gewaltlosigkeit. Solange du Tiere quälst, sie tötest oder isst, kannst du in dir keinen Frieden finden.

Auch wenn du kein Tier quälst oder tötest es aber kaufst, das Fleisch kochst und/oder isst, dann bist du karmisch mit demjenigen verbunden, der es für dich gequält und/oder getötet hat. Das hindert die spirituelle Entwicklung, denn ein Ziel des Yoga ist es, eine liebende Verbindung zu allen lebenden Wesen auf der Erde wieder herzustellen. Sri Ramana Maharishi hatte eine liebevolle Verbindung zu allen Tieren. Sie lebten mit ihm im Ashram und wollten immer in seiner Nähe sein. Er nahm sich viel Zeit für alle Arten von Tieren die bei und mit ihm wohnten. Er behandelte sie wie Menschen, sprach mit ihnen und berührte sie am Kopf oder schaute ihnen tief in die Augen. Oft fielen die Tieren in tiefer Meditation, waren unbeweglich und ihre Augen ganz weit.

Hier noch zwei Rezepte:

#### **Dahl aus grünen Mungbohnen (dieselben die wir zum duschen brauchen)**

##### Zutaten:

1 Tasse Grüne Mung Bohnen  
2 Tassen Wasser  
Olivenöl  
Kreuzkümmel  
Koriander  
Kurkuma  
Frischer Ingwer  
Salz

Mung Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag: in einer Pfanne das Öl erhitzen und die Gewürze leicht darin anrösten. Die Bohnen beifügen und mit dem Wasser ablöschen. Weich kochen, dabei eventuell ab und zu etwas Wasser beifügen aber nicht viel rühren, damit die Bohnen möglichst ganz bleiben. Nach ca. 30 Minuten den Dahl nach belieben salzen.

#### **Basmati Reis an Kardamon**

##### Zutaten:

1 Tasse Basmati Reis  
2 Tassen Wasser  
3 Kardamon Kapseln  
1 Teelöffel Salz

Alle Zutaten der Reihe nach in eine Pfanne geben. Ohne umzurühren das ganze aufkochen, die Herdplatte sofort abstellen und den Deckel darauf legen. Nach ca. 15 Minuten ist der Reis fertig. Die Kardamon Kapseln werden entfernt und das Reis so serviert, ohne umzurühren.

Nun wünsche ich einen guten gesunden Appetit! Licht und Liebe, Maja