

Vegan kochen für Familie

Wetteranerin Anke Lüßenhop stellt ihr Ernährungsbuch vor

Von Elisabeth Semme

Wetter. Kokossuppe mit Tomaten, fruchtige Pancakes, Kartoffel-Möhren-Stampf mit gebackener Aubergine oder selbst gemachtes Knuspermüli – hört sich lecker an und motiviert durchaus zum Nachkochen bzw. -machen.

Die Wetteranerin Anke Lüßenhop will mit ihrem neuen Kochbuch zu einer Reise in eine neue kulinarische Welt einladen – und zugleich zeigen, dass vegane Ernährung keineswegs umständlich und zeitintensiv sein muss und sogar von Berufstätigen einfach umzusetzen ist. Und so lautet denn auch der Titel: „Vegan mit Familie – geht doch!“

„Man muss den Körper entsäuern, dann verschwinden die Entzündungen auch allmählich.“

Anke Lüßenhop, Kochbuch-Autorin

Ihr eigener Weg in die Welt der veganen Ernährung begann, als ein Verwandter mit der „Vegan for fit“-Methode nach Attila Hildmann abnehmen wollte. „Er hat mir das Buch gezeigt, aber ich meinte, das kann man nicht umsetzen. Ich selbst hatte bis dahin auch immer im Kopf, dass man von Gemüse allein nicht leben kann“, so die 48-Jährige.

Aus Spaß aber habe sie dann doch einige Rezepte ausprobiert, „und es ist mir aufgefallen, dass alles extrem umständlich zu kochen ist – vor allem für Berufstätige.“ Also habe sie selbst Rezepte umgearbeitet, neue ausprobiert und viel experimentiert.

Und siehe da: „Meine Kinder, Sohn Jan ist 16 und Tochter Maja 14, haben es gerne gegessen, obwohl meine Tochter eigentlich nie Gemüse aß“, erzählt Anke Lüßenhop, die ihre Ernährung vor vier Jahren nach und nach umstellte. „Ich hatte starke Knieprobleme wegen einer beginnenden Arthrose. Durch die Ernährung ist das um einiges besser geworden. Man muss den Körper entsäuern, dann verschwinden die Entzündungen auch allmählich.“ Gegen eine vom Arzt empfohlene Knie-Operation habe sie sich gewehrt und stattdessen „alles nach meinem Prinzip gemacht“.

Probleme verschwinden

Zum Hobby der Wetteranerin gehört aber keineswegs nur das Joggen, sondern auch Kickboxen und regelmäßiges Training im Fitness-Studio. „Ich wollte damit nicht aufhören und bin beim Strong-Man-Run am Nürburgring 2017 an den

Start gegangen“, so die 48-Jährige. Nach 25 Kilometern und dem Überwinden diverser Hindernisse trotz Arthrose im Knie stellte sie fest: „Es hat super funktioniert. Ich hatte so gut wie keine Probleme, und inzwischen sind sie sogar ganz weg.“

Ihrem Ernährungsprinzip blieb sie auch treu, als Ärzte bei ihr Brustkrebs diagnostizierten: Eine OP wurde gemacht, weitere Behandlungen aber lehnte Anke Lüßenhop ab: „Ich will mein Immunsystem nicht kaputt machen, sondern stärken. Ich arbeite zudem auch mit Nahrungsergänzungsmitteln und supplementiere gewisse Mineralien.“ Den dafür nötigen Wissenshintergrund erwarb sie vor einem Jahr, als sie ihr Fernstudium zur holistischen (ganzheitlichen) Gesundheitsberaterin an der Akademie der Naturheilkunde abschloss.

Keine strengen Veganer

Strenge Veganer sind Anke Lüßenhop und ihre Familie allerdings nicht. „Die Kinder essen auch ab und zu Fleisch und gehen mit ihren Freunden durchaus mal Burger essen. Und mein Mann und ich essen auch mal Fisch“, so die 48-Jährige. Aber wenn man jeden Tag Fleisch esse, solle man einmal darüber nachdenken, was man der Umwelt damit antue, den Tieren und sich selbst.

Aber wie ist denn nun eigentlich das Kochbuch entstanden? „Meine Tochter sagte irgendwann, als ich immer mehr ausprobierte und zusammenstellte: Du könntest fast ein Buch draus machen“, erzählt Anke Lüßenhop. Ein Jahr hat es gedauert, weil sie viel recherchiert und auch ansonsten alles selbst gemacht habe – einschließlich der Fotos. Wobei ihr Beruf, Lüßenhop ist selbstständige Grafik-Designerin, sehr hilfreich war. So entstanden zahlreiche Rezepte für Berufstätige und Familien, die die Autorin immer wieder mit Informationen über Zutaten und Nährwerte ergänzt hat. „Ich erkläre, warum bestimmte Gemüse oder Getreide oder Öle gesund sind, wo sie herkommen und gebe Zubereitungstipps. Ich weiß, dass die meisten Menschen nicht so viel Zeit haben, deswegen gebe ich in dem Buch viele Infos bröckchenweise. Am Ende hat man aber einen guten Wissensstand über gesunde Ernährung“, versichert die Autorin.

Und ergänzt: „Wichtig war mir zudem, dass man mit wenigen frischen Zutaten in einer halben bis dreiviertel Stunde etwa 95 Prozent aller Gerichte zubereiten kann. Und man muss nicht alles im Bioladen kaufen.“ Am Ende bleibt noch die Frage nach dem Lieblingsgericht. Die Antwort: „Quinoa-Tabbouleh.“

Buchvorstellung in der Bücherstube Draht

■ Anke Lüßenhop ist seit 1997 selbstständige **Grafik-Designerin** mit einem Büro in Wetter und seit 2017 **selbstständige holistische Gesundheitsberaterin**.

■ Das Buch „Vegan mit Familie – geht doch!“ kommt **Anfang August im Verlag Shaker Media** heraus und kostet 29,90 Euro.

■ Anke Lüßenhop wird es selbst **am 25. August während des Moonlight-Shoppings von 17 bis 22 Uhr in der Bücherstube Draht** vorstellen.

■ Dort beantwortet die Wetteranerin gern auch Fragen rund um die Ernährung und bietet **kleine Kostproben ihrer Rezepte wie Dips und Brot an**.



Aus losen Blättern wird bald das Kochbuch „Vegan mit Familie – geht doch!“. Anke Lüßenhop stellt es am 25. August in der Bücherstube Draht vor. FOTO: ELISABETH SEMME

KOMPAKT

Nachrichten aus Wetter

Stadtmarketing-Büro bis 3. August geschlossen

Wetter. Das Info-Büro des Stadtmarketing für Wetter ist von Freitag, 20. Juli, bis einschließlich Freitag, 3. August, nicht besetzt. Besucher können jedoch zu den Öffnungszeiten des AVU-Treffpunkts weiterhin Informationsmaterial erhalten. In dringenden Angelegenheiten steht Rainer Zimmermann (Wirtschaftsförderung) unter ☎ 02335/840182 zur Verfügung.

Benefizkonzert „Bass gegen Hass“

Wetter. Die erste Veranstaltung des Kulturvereins Lichtburg nach der Sommerpause findet am Freitag, 31. August, ab 19 Uhr im Stadtsaal statt. Das Benefizkonzert „Bass gegen Hass“ wurde von Christian „Buddi“ Salihin organisiert. Der Erlös kommt dem Verein „Wir in Wetter“, dem Ladeninhaber des ausgebrannten „Wetter Marktes“ und einem Jugendprojekt zugute.

Lieblingsrezept

QUINOA-TABBOULEH

Zutaten: 150 g Quinoa, 2 Bund (ca. 100 g) glatte Petersilie, 3 EL gerösteter Sesam, 1 Paprika, 15 Cocktailtomaten, 1/2 Gurke, 20 g frischer Koriander (alternativ getrockneter), 2 Knoblauchzehen, 1 EL Walnussöl, 1 scharfe Chilischote, 1 Zitrone, etwas Rohrzucker, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Waschen Sie die Quinoa in einem Sieb gründlich und lassen Sie ihn etwa 15-18 Minuten mit der doppelten Menge leicht gesalzene Wasser köcheln. Gießen Sie die Quinoa ab und stellen diese zum Abkühlen beiseite. Rösten Sie nun den Sesam kurz in einer Pfanne ohne Öl. Er sollte leicht gelb-braun aussehen. Schneiden Sie die Paprika in mundgerechte Stücke, ebenso wie die Gurke, und die Cocktailtomaten halbieren Sie. Geben Sie alles mit der abgekühlten Quinoa in eine Schüssel.

Anschließend würzen Sie die Mischung mit dem Saft einer gepressten Zitrone, den Kräutern, dem gepressten Knoblauch sowie Salz und Pfeffer. Zum Schluss heben Sie nur noch den Sesam unter das Tabbouleh.

Zur Erklärung: Tabbouleh ist ein Salat aus der arabischen und speziell der libanesischen und syrischen Küche. Im deutschen Sprachraum wird er auch als Bulgursalat bezeichnet.