

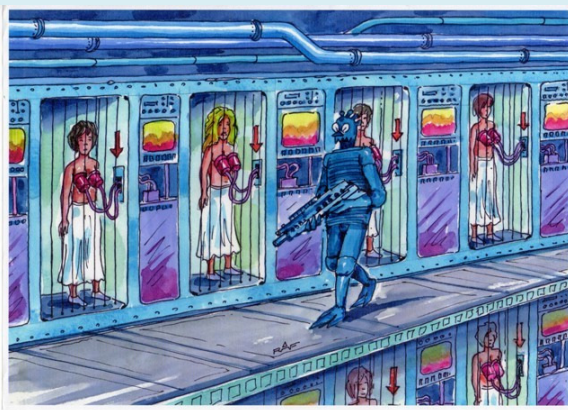
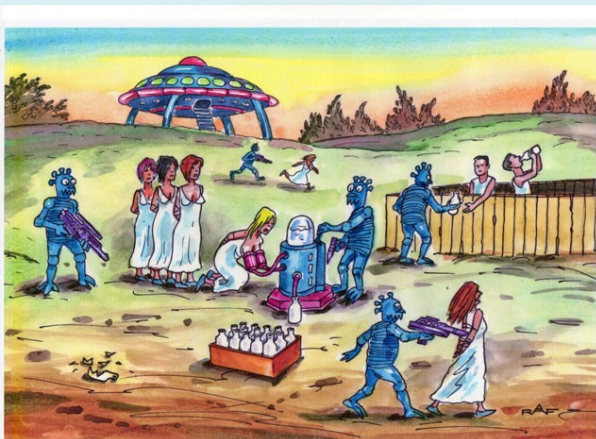


www.urshochstrasser.ch

Milch gibt starke Knochen!?

Milch und Milchprodukte haben in unserer Kultur einen wichtigen Stellenwert eingenommen - für die meisten Menschen kaum wegzudenken. Wenn jedoch das Bewusstsein ansteigt und sich Menschen bewusst werden, was sie mit dem Konsum von Milch und deren Produkten anrichten, dann kann die Entscheidung für eine Umstellung auf eine milchfreie Ernährung eine grosse Herausforderung bedeuten. Ich habe anschliessend einige Vorschläge für vegane Milchprodukte, die das Umsteigen erleichtern, die Lebensqualität erhöhen, die Umwelt schonen und selbstverständlich auch das Wohl der Tiere mit einbezieht. Ich erlaube mir, eine kleine Geschichte zu erzählen, die ich nicht erzählen würde, wenn ich keine besseren Gegenvorschläge zu tierischer Milch hätte:

Eben sind sie gelandet. Wesen aus einer anderen Galaxie, deren Technik derjeniger der Menschheit weit voraus ist. Sie sind sich bewusst, dass Frauen der Erdenmenschen, wenn sie ein Kind geboren haben, Milch produzieren. Diese Wesen verschaffen sich nun Zugang zu dieser menschlichen Milch Sie beschliessen, die Frauen, welche verhältnismässig viel Milch produzieren, auszusondern und sie in grossen Hallen gefangen zu halten. Ein paar Männer, die relativ muskulös sind, werden ebenfalls ausgesondert. Die übrigen Frauen und Männer, sowie Kinder werden getötet und weil diese Wesen Fleisch essen, werden die Menschenleichen zu tollen Fleischspeisen verarbeitet und von diesen Wesen verzerrt.



Die übrig gebliebenen Männer sind separat gehalten und dienen als Samenlieferanten. Mit diesem Samen werden die Frauen künstlich besamt. So hält man die Frauen ununterbrochen schwanger. Unmittelbar nach der Geburt separieren diese Wesen die Kinder von ihren Müttern, stecken sie in einen einzelnen Raum und geben ihnen künstliche Nahrung an Stelle von Muttermilch je nach dem, wozu diese Kinder später dienen.

Die Kinder sehen ihre Mütter nicht und die Mütter kennen ihre Kinder auch nicht mehr. Den Frauen wird jetzt ihre Milch abgepumpt und anschliessend verarbeitet. Die Frauenmilch dient zur Nahrung dieser galaktischen Wesen.

Diese galaktischen Wesen beginnen, mit den Menschen eine Zucht zu betreiben. Wenn das Kind einer Mutter die viel Milch gibt, weiblich ist und die Anzeichen darauf hindeuten, dass dieses Mädchen ebenfalls einmal viel Milch geben wird, kommt es später zu den Milchfrauen und wird wie seine Mutter ununterbrochen geschwängert. Wenn das Kind ein Junge ist und ebenfalls Hinweise zeigt, dass seine Töchter als Milchproduzentinnen verwendet werden könnten, wird er eventuell als Zuchtmann herangezogen. Falls dies nicht der Fall ist, wird das Kind mit drei Jahren als Mastkind, oder allenfalls erst mit vierzehn Jahren als Mastjugendlicher, getötet, zerlegt und zu Fleischprodukten für die galaktischen Wesen verarbeitet.

Diese Wesen werden auf unbestimmte Zeit hier auf der Erde bleiben und ihr (Un)wesen mit den Menschen treiben. Ein Happyend wird es erst geben, wenn diese galaktische Zivilisation eine Bewusstseinerhöhung hat und einsieht, dass Menschen auch göttliche Wesen sind.

Wie fühlt es sich für Sie an, in dieser Geschichte Mensch zu sein?

Selbstverständlich ist diese Geschichte Sciencefiction, aber für viele unserer jüngeren Brüder, sprich Tiere, knallharte Realität. Falls Sie sich entschieden haben, vom Elend der tierischen Milch wegzukommen, gebe ich Ihnen hier noch einen Hinweis, der Ihnen dabei behilflich sein wird und Ihr Vorhaben erleichtern kann: Schauen Sie einem frisch geborenen Kalb oder einer Ziege oder sonst einem Tier, dessen Mutter Milch für die Menschen produziert, in die Augen und erklären Sie ihm: „Ich bin mit meinem Milchkonsum dafür verantwortlich, dass Du Deine Mutter nicht kennst!“

Behalten Sie diese Aktion in der Erinnerung aufrecht und spielen Sie diese jedes Mal mit all Ihren Sinnen durch, bevor Sie jeweils ein Milchprodukt zu sich nehmen möchten. Sie werden sehen, dass dadurch eine Mandelmilch, oder ein Käse aus Nüssen, auch eine seelische Wohltat sein wird.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Mensch sein und beim Trinken der Milch Ihrer Wahl.

Rezepte

Milchshake mit Bananen und Birnen

½ l Wasser
1 St. Banane
1 St. Birne
2-3 St. Datteln
2 EL Mandelpüree
1 LS Lebkuchengewürz

Die Birne von Stiel und Fliege, je nach Sorte auch vom Kerngehäuse befreien. Zusammen mit den übrigen Zutaten in Mixer geben und gut verarbeiten. Anstelle von Lebkuchengewürz kann auch Safran verwendet werden.

Milchkaffee

½ l Wasser
2 EL Mandelpüree
2 EL schwarze Melasse
1 EL Kokosöl

Die Zutaten im Mixer gut verarbeiten.
Falls Sie kein Freund von kaltem Kaffee sind, kann auch warmes Wasser verwendet werden.

Tipp: Dieser „Milch-Kaffee“ schmeckt herrlich, wenn er mit Datteln oder Honig gesüsst wird.

Anstelle von Mandelpüree eignen sich auch Walnüsse, wobei dann die Milch durch ein Tuch passiert wird.

Bio Beta Sweet Möhren an Pinienkernsauce

400 g Bio Beta Sweet Möhren *

Die Möhren ohne zu schälen fein reiben oder in Julienne schneiden (Rohkostreibe von Börner).
Anschliessend mit der untenstehenden Sauce vermengen.

* Diese Möhre ist eine alte Sorte, welche eine Kreuzung zwischen der Urmöhre und der orangefarbenen Karotte ist. Sie ist daher gehaltvoller als die gewöhnliche Karotte und zeigt im Geschmack mehr Charakter.

Sauce:

1 TA Pinienkerne
2 EL Kokosöl
1 TA Wasser
2 Scheiben Ananas, gewürfelt
½ EL Hefe
1 MS Muskat
1 MS Vanille
NB Kristallsteinsalz

Die Zutaten in Mixer geben und alles gut verarbeiten.
Anstelle von Pinienkerne können auch Zedernkerne oder Mandelpüree verwendet werden.

Spitzkraut mit Süssmais

½ St. Spitzkraut
1 Kolben Süssmais
1 St. Möhre
½ St. Apfel
1 TA Mandelmayonnaise
1 EL Honig
1 TL Curry

Spitzkraut fein hobeln. Süssmais vom Kolben schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Diese Zutaten zusammen in eine Schüssel geben. Apfel in feine Würfel schneiden und ebenfalls dazugeben. Sauce mit übrigen Zutaten und dem Gemüse gut vermengen. Das Gericht etwas stehen lassen, weil es dadurch etwas mundiger wird.

Chili non Carne

3 TA Wildroggen oder Roggen, angekeimt
1 TA Süsslupinen, angekeimt
1 TA Rote Linsen, angekeimt
5 St. Tomaten
3 EL Olivenöl
3 EL Tamari
1 TL Frisch gehackte Chili oder:
2 LS Chilipulver
Etwas Oregan, Majoran, Rosmarin, Thymian, Koriander
NB Kristallsteinsalz

Den Roggen durch den Wolf lassen und in eine Schüssel geben. Süsslupinen und Linsen dazugeben. Die Tomaten in den Mixer geben und fein pürieren. Die übrigen Zutaten begeben und nochmals durchmischen. Die so entstandene Sauce dem Roggen beimengen.

Dieses Gericht ist am besten, wenn es mindestens 10 Minuten stehen gelassen wird, damit sich der Geschmack voll entfalten kann. Als Beilage zu diesem Gericht eignen sich z.B. Kohlrabi-Nudeln oder Zucchini-Spaghetti, usw.

Tipp: Ein Stück Sellerie und eine kleine Möhre mit dem Wildroggen durch den Wolf gelassen, verleihen diesem Gericht eine etwas reichhaltigere Note.

Achtung: Die Mengenangabe von Chili ist nicht Pflicht - die Schärfe sollte den Bedürfnissen angepasst werden.

Sonnenblumen-Frischkäse

2 TA Sonnenblumenkerne, geschält, angekeimt
2 TA Wasser
3 EL Sauerkrautsaft
1 MS Koriander
1 EL Edelhefe
NB Kristallsteinsalz

Die Zutaten im Mixer gut pürieren und mindestens 2 Stunden stehen lassen. Diese Paste kann wie Frischkäse verwendet werden.

Tipp: Anstelle von Sauerkrautsaft kann auch EMX, Rejouvelac (Rezept s. Buch: Rohkost die lebendige Nahrung) oder Kanne Brottrunk verwendet werden.

Es eignen sich auch die Gewürze, die Sie bisher für Ihren Frischkäse verwendet haben.
