

SkinIdent[®]
Die gesunde Hautpflege.

german
swiss
quality

DR. BAUMANN[®]



Liebe Kunden, Freunde und Interessierte,

auch für das neue Jahr 2020 nehmen wir uns vor, weiterhin ein paar wertvolle Tipps anzuwenden, wie Sie z.B. aus Lupinen knusprige vegane Lupinenschnitzel einfach zubereiten können.

Seitan: besteht aus Gluten. Und zwar aus dem wasserunlöslichen Klebereiweiß des Weizenmehls (am besten Kumat, weil aufgrund seines hohen Anteils an Klebereiweiß eignet sich das Kamutmehl prima zum Backen. **Kamutmehl**, auch Khorasan Weizen Mehl genannt, ist ein Urgetreide und wurde vor bereits vor etwa 10.000 Jahren in Ägypten und im nahen Osten angebaut. Kamut ist eine Kreuzung aus Hartweizen und Wildweizen. Das bedeutet allerdings, dass **Kamut** in nicht geringen Mengen **Gluten** beinhaltet und daher ist die Getreidesorte für Menschen mit Zöliakie genauso wenig geeignet wie Weizen- oder Roggenmehl.

Lupinenschnitzel: besteht aus Lupinen die aus Hülsenfrüchten gewonnen werden.

Tofu: Bei vielen Veganern und Vegetariern ist Tofu als wichtige Eiweißquelle beliebt. Seine Grundzutaten sind Sojabohnen und Wasser. Diese liefern neben hochwertigem Eiweiß auch Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe. Für Tofu werden gequetschte Sojabohnen in Wasser gekocht und filtriert.

Tempeh: Im Gegensatz zu Tofu, der aus geronnener Sojamilch gewonnen wird, werden bei der Herstellung von Tempeh die ganzen Sojabohnen fermentiert. Der für die Fermentation zuständige Pilz sorgt dafür, dass die Sojabohnen zu einem festen "Kuchen" verbacken werden.

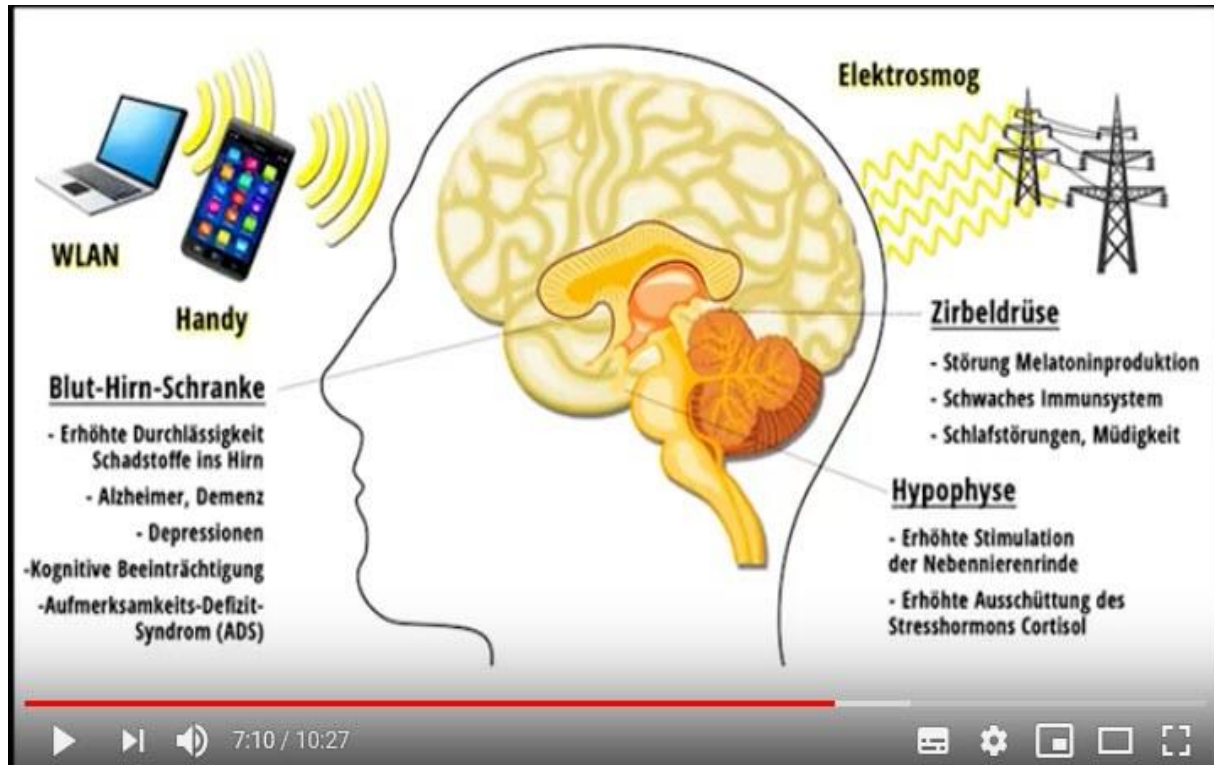
Fermentation: bezeichnet in der Biologie und Biotechnologie die mikrobielle oder enzymatische Umwandlung organischer Stoffe in Säure, Gase oder Alkohol. Die Fermentation wird in der Biotechnologie bewusst angewendet.

Ayam Goreng: Ayam Goreng, auch bekannt als Fried Chicken, ist in Indonesien so beliebt und völlig anders als die panierte amerikanische Version. Ayam Goreng ist eine Marinade aus aromatischem Knoblauch, Kurkuma und Zitronengras, die diesem Gericht frischen tropischen Geschmack verleiht. Nur ein paar Minuten vegane Hühnchenteile in heißem Öl (traditionell Kokosöl) knusprig anbraten, damit erreichen Sie eine super Kruste auf der Außenhaut und innen sind diese saftig. Schmeckt vorzüglich!

Bei veganer Ernährung ist nicht nur B12 als Nahrungsergänzung wichtig, sondern vor allem eiweißhaltige Ernährung (besonders für den Muskelaufbau) und dies erreichen Sie, indem Sie Ihrer täglichen Ernährung u.a. Walnüsse, Erdnüsse, Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, im Wechsel zufügen!



Unsere gesamten Organe lassen sich von gesunder Ernährung positiv beeinflussen; sie erstarben dadurch und verhelfen uns zu noch mehr Kraft und Elan. Unsere gesamte Lebensweise sollte überdacht werden, weil diese auch unserer Zirbeldrüse zu Gute kommt. Was ist an dieser kleinen Drüse so besonders das sie bis heute von vielen Kulturen siehe Bild Zirbeldrüse anklicken!



Warum wird gesunde vitalstoffreiche Ernährung immer mehr in den Fokus gesetzt?
[Joaquin Phoenix enthüllt Tierquälerei](#)

Millionen Reptilien werden Jahr für Jahr geschlachtet und zu Schuhen, Handtaschen, Gürteln und andere Accessoires verarbeitet. Für die Jäger sind diese hilflosen Tiere reine Profitgüter und so ziehen sie ihnen häufig bei vollem Bewusstsein die Haut vom Körper. Der Oscar-nominierte Schauspieler und Golden Globe- und Grammy-Preisträger Joaquin Phoenix unterstützt selbst keine Industrie, die auf derartigen Grausamkeiten basiert und blickt deshalb in einem neuen PETA-Video hinter die Kulissen des Handels: <https://www.peta.de/joaquinphoenixfische>

Joaquin fordert führende Modeunternehmen wie **Christian Louboutin** und **Jimmy Choo** auf, Mitgefühl zu zeigen und kein Exotenleder mehr zu verkaufen. Bitte unterstützen Sie Joaquins Forderung und kontaktieren Sie [Christian Louboutin](#) und [Jimmy Choo](#).

Joaquin Phoenix, ausgezeichnet für „Joker“ als bester Schauspieler (Drama) macht genau das. Zur Eröffnung seiner Rede wendet er sich an die „Hollywood Foreign Press Association“, die die Golden Globes verleiht: „Ich danke Ihnen dafür, dass Sie die Verbindung zwischen Viehzucht und Klimawandel (Anmerkung Maria Tange: „das Methangas der Rinder ist über 50 % am Klimawandel beteiligt“) thematisieren und mit einem rein pflanzlichen Menü eine starke Botschaft senden.“

BUNTE GOLDEN GLOBES



Hingucker in tiefem, strahlendem Gelb: Sandra Bullock in einer Robe von Oscar de la Renta (Schmuck: Pomellato, Heels: Jimmy Choo) war als Präsentatorin auf der Bühne



Lebt in Berlin: Hilur Gudnadottir aus Island (r.), ausgezeichnet für die Filmmusik zu „Joker“, mit BUNTE-Korrespondentin Simone Vollmer



Gold und Weiß zu Blond: Sienna Miller, in einem raffinierten Outfit von Gucci, präsentierte einen Globe



Foto mit Brad Pitt: die Hamburger Rechtsanwältin Patricia Cronemeyer



Unterhielten sich auf Deutsch: Kirsten Dunst (l.) und BUNTE-Korrespondentin Simone Vollmer

Jubel über die PREISE – und über die Botschaft der Nacht

Die brennendste Frage beantworten wir gleich zu Beginn: **Jennifer Aniston** und **Brad Pitt**, einst ein Ehepaar, sind an benachbarten Tischen im Ballsaal des „Beverly Hilton“ platziert. Die Kameras fangen sie ein. Tauschen sie verstohlene Blicke aus oder gar mehr? Kommt es zu dem Liebes-Comeback, das sich manche wünschen? Eher nicht. Fragen danach weichen die beiden ebenso entschlossen aus, wie sie sich gegenseitig aus dem Weg gehen. Sie kamen als Singles, sie gehen auch so. Kleiner Unterschied: Pitt darf einen Golden Globe mit nach Hause nehmen, die ebenfalls nominierte Aniston geht leer aus.

Nun zu dem Thema, das Hollywood an diesem Abend wirklich am Herzen zu liegen scheint: unsere Erde. Wenn der Gewinner eines der Hauptpreise sich mit der Trophäe in der Hand zuallererst nicht bei seiner Familie oder seinem Regisseur bedankt, sondern für das Menü, dann

hören alle zu. **Joaquin Phoenix**, ausgezeichnet für „Joker“ als Bester Schauspieler (Drama), macht genau das. Zur Eröffnung seiner Rede wendet er sich an die „Hollywood Foreign Press Association“, die die Golden Globes verleiht: *„Ich danke Ihnen dafür, dass Sie die Verbindung zwischen Viehzucht und Klimawandel thematisieren und mit einem rein pflanzlichen Menü eine starke Botschaft senden.“*

Es bleibt nicht die einzige Botschaft dieser Nacht. Es ist ein Wechselbad zwischen derben Gags des gewohnt respekt-

losen Moderators **Ricky Gervais** („**Leonardo DiCaprios** Film ist so lang, dass am Ende der Premiere seine weibliche Begleitung schon wieder zu alt für ihn war“), überschwänglichen und bei **Tom Hanks** tränenrührten Huldigungen der Liebe und Appellen an unser Gewissen. Die australische Schauspielerin **Cate Blanchett** ist nicht die Einzige, die den Feuerwehrmännern ihrer Heimat Kraft beim Löschen der Buschbrände wünscht – und zum Kampf gegen den Klimawandel aufruft.

Vielleicht ist dieser ganze Abend der Ausdruck einer großen, gemeinsamen Sehnsucht? Könnten wir nicht vieles, was in der Vergangenheit schief lief, in Zukunft einfach besser machen? Brad Pitt formuliert es auf der Bühne so: *„Wenn Sie eine Chance sehen, morgen zu jemandem lebenswürdig zu sein, bitte ergreifen Sie sie! Ich glaube, wir alle haben das nötig.“*

GEORG SEITZ/
JENNIFER DOEMKES/LILLI ECHT/
OLIVER FRITZ/ANJA REICHELT/
SANDRA SCHMID/BEA SWIETCZAK/
SIMONE VOLLMER

DAS MENÜ

Hollywood wird VEGAN

DIE VORSPEISE
Geelste Rübensuppe mit Rote-Bete- und Pistazien-Streifen, nicht nur farblich ein Signal: der erste von drei rein pflanzlichen Gängen



DER HAUPTGANG Austernpilze, geformt wie Jakobsmuscheln, dazu Pilz-Risotto und Gemüse



DAS DESSERT
Eine „Opern-Kuppel“ mit Guanaja-Streuseln und karamellisierten Haselnüssen



100 BUNTE 3 | 2020

FOTOS: SHUTTERSTOCK, GETTY IMAGES, MARIUS SUNDBLOM/HPFA (D), PRIVAT (3)

Deshalb mein Slogan weiterhin: **„Wissen ist Macht und Erfolg!“**

