

**LESEPROBE**

**Kochen  
und LEBEN**

Ein Kochbuch für Menschen  
mit Essstörungen

Selbsthilfegruppe  
Fackelträger

# Rezeptübersicht

Frühstücksbrot .....	22
Sauerteig .....	23
Veganer Brotaufstrich .....	24
Paprika-Brottaufstrich .....	25
Gemüsepfanne .....	27
Eier – und sonst gar nichts .....	27
Dattelmus .....	28
Dattelmazipan .....	29
Haferbrei .....	30
Weißkohlfrikadellen .....	30
Gemüsefond .....	31
Leichter Biskuitboden .....	32
Eingelegte Radieschen .....	33
Einfache Schmandsoße .....	34
Schneller Käsekuchen .....	34
Veganes Mett .....	35
Mandelmilch .....	36
Vegane Leberwurst .....	36
Brottaufstrich mit Grünkern .....	37

*Diese Rezepte wurden alle ausprobiert und nachgekocht. Wir haben uns nach den Ideen und Bedürfnissen unserer Teilnehmerinnen gerichtet. Daher bitten wir um Verständnis, dass wir keine Menüfolgen zusammengestellt haben, wie sie in den üblichen Kochbüchern vorhanden sind.*

*Vielen Dank!*

---

## Vorwort

*Unsere Selbsthilfegruppe Fackelträger wurde im August 2018 gegründet und hat mittlerweile 42 Frauen, Männer und auch Jugendliche, die sich mit den Folgen von sexuellem Missbrauch und Gewalt auseinandersetzen. Zu ihnen gehören auch Angehörige, die in einer eigenständigen Kleingruppe organisiert sind.*

*Der Wunsch, sich mit dem Thema Essstörungen zu befassen, entwickelte sich allmählich, da es immer noch ein Tabuthema ist und lieber verschwiegen wird, da viele Menschen Probleme mit dem Essen haben.*

*Ob Magersucht, Bulimie oder Fresssucht – wir möchten mit diesem Buch nicht auf die Ursachen eingehen, sondern unsere Erfahrungen mitteilen, die wir als Betroffene oder Angehörige gemacht haben.*

*Deshalb wurde auch ein etwas außergewöhnlicher Buchtitel ausgewählt, dem wir sogar ein ganzes Kapitel widmen, denn es geht hier nicht um das Essen und der damit verbundenen Sucht, sondern um das Leben mit dieser Sucht.*

*Wir, als Gruppenleitung, hoffen natürlich, dass wir neue Impulse, neue Ansatzpunkte, aber auch leckere Rezepte weitergeben können.*

*Wir danken allen, die sich an diesem kleinen Büchlein beteiligt haben und wünschen eine heilsame Begegnung mit uns „Fackelträgerinnen“.*

*Petra Pauls-Gläsemann  
Gruppenleitung*

# Neues Denken

Wer sich das Zitat von Benjamin Franklin einmal genau betrachtet, wird feststellen, dass es schon immer Menschen mit Essproblemen gab. Das Problem wurde lange Zeit verschwiegen, wie ein dunkles Geheimnis gehütet und kam nur selten öffentlich zum Vorschein. Von Magersucht bis Fresssucht war alles dabei – nur heute kleidet man dies in schönere, nicht so vulgäre Namen, und am besten lässt man das Wörtchen *Sucht* ganz weg.

Die Ursachen dieser Süchte liegen nicht immer offen auf der Hand, aber damit möchten wir uns auch nicht weiter beschäftigen.

In diesem Buch geht es darum, vielleicht neue Aspekte über die eigene Essstörung zu gewinnen oder Familienmitglieder besser zu verstehen, indem der Umgang mit dem Essen neu überdacht wird.

Unsere drei *Köchinnen* möchten sich an dieser Stelle kurz vorstellen – natürlich unter einem Künstlernamen, um freier über sich sprechen zu können, ohne Angst zu haben, jemand könnte mit dem Finger auf sie zeigen und sie verurteilen, weil der größte Teil der aufgenommenen Nahrung früher oder später in der Toilette landet oder das Essen der Mittelpunkt ihres einsamen Lebens geworden ist.

Sie geben Einblick in ein Leben, das einigen vollkommen fremd erscheinen mag. Anderen wird es vielleicht einen Anstoß geben, andere werden ihr Denken sogar neu überdenken müssen. Und dann gibt es noch Ange-

---

hörige, die vielleicht mehr Verständnis für die Essgewohnheiten ihrer Tochter, ihres Sohnes oder ihres Partners, ihrer Partnerin bekommen.

Wichtig ist, dass jeder ganz unbefangen an dieses Thema herangeht und das ausprobiert, was unsere drei Köchinnen gekocht – oder auch erlebt haben.

\*\*\*

## Kochen und LEBEN

**M**it Erkenntnissen ist das so eine Sache. In der Regel beleben sie uns kurzfristig, versetzen uns in Erstaunen und versinken dann in den Schubladen unseres Unterbewusstseins.

Damit unsere Erkenntnisse ein bisschen länger im Gedächtnis bleiben, haben wir uns entschlossen, unsere Erfahrungen aufzuschreiben.

Wir kochen, um dem Leben Würze zu geben. Um unserer Nahrung einen besonderen Stellenwert zu geben – sie nämlich als Hüter unserer Gesundheit und als Geschmackserlebnis für alle Sinne zu betrachten.

Das Besondere liegt hier in der Einfachheit.

Einfaches Essen, das uns nährt und nicht unbedingt den Fokus auf das Essen selbst legt. Und der Vorteil: Wir entscheiden, was in unser Essen kommt.

---

*„Das war für mich ganz wichtig, weil ich mich mit meiner Tochter vegan ernähre und nicht auf Produkte aus dem Supermarkt zurückgreifen möchte.“*

Aus diesem Grund sind die Rezepte einfach nachzukochen, ohne exotische Zutaten oder großem Zeitaufwand. Vieles lässt sich auch auf Vorrat kochen, was Zeit- und Geldersparnis bedeutet.

*„Ich fand es gut, dass vieles gleich in Twist-Off-Gläser verpackt werden konnte und ich nicht jeden Tag immer wieder neu kochen muss.“*

Das Essen nicht zum Lebensmittelpunkt machen, ist gerade für Menschen mit Essstörungen wichtig. Durch den Kochkurs bekamen die Teilnehmerinnen ein Gefühl dafür, wie es sich anfühlt, wenn etwas für später aufgehoben wird, anstatt es sofort zu Essen.

*„Ich habe die Gläser nach Hause geschleppt und stolz meiner Familie präsentiert. Meine Mutter meinte, das wäre eine super Idee, denn früher bei meiner Oma gab es auch immer Einkochtes und keiner ist wegen Mangelernährung gestorben. Ich kam mir vor, als hätte ich einen Pokal auf den Tisch gestellt und alle waren stolz auf mich.“*

Stolz darf wirklich jeder sein, der sich mit einer bewussten Ernährung auseinandersetzt, um positive Veränderungen anzustreben.

Wir kochen also, weil Kochen auch ein Stück Lebensgefühl mitsamt Erwartungen mit sich bringt, die wir auf einfache Weise uns und unserem Körper schenken können, indem wir mehr Achtsamkeit, Wohlwollen und auch Zurückhaltung entwickeln.

---

Nicht jedem Gefühl, nicht jeder Begierde muss nachgegangen werden. Weder muss der Topf leergegessen werden, noch muss der Kühlschrank überquillen. Wer nicht in Gemeinschaft kochen kann, sollte zumindest für andere etwas mitkochen. Mit kleinen Kleinigkeiten lassen sich wunderbar Freundschaften pflegen oder Freude verschenken.

Statt aus der Dose oder der Mikrowelle die Mahlzeiten zuzubereiten, ist es gerade für Menschen mit Essstörungen wichtig, alles frisch und selber herzustellen.

An dieser Stelle möchte ich auch noch einmal an das Zitat erinnern – in unserer heutigen Gesellschaft werden Essstörungen vorprogrammiert. Die Auswahl in den Geschäften ist grenzenlos und man wie frau verliert sich zwischen den Regalen und den vielen Angeboten. Essen als Luxus, Essen als Privileg, Essen als Ersatz, als gesellschaftsfähige Droge. Dem Essen wird extrem viel an Wert beigelegt, es kann nichts Bio genug, nichts teuer oder billig genug sein. Die Werbung gaukelt uns mehr Schein als Sein vor und viele fallen darauf rein. Wer einen halbvollen Kühlschrank hat, gilt als arm. Wer sich mit wenig zufrieden gibt, gilt als noch ärmer oder als Spinner.

Das kranke Bild um unser Essverhalten und unsere Nahrung wollen wir mit folgenden Rezepten für uns durchbrechen.

Uns geht es eben darum, was uns gut tut, was schmeckt und sogar sättigt, ohne dass wir in Schuldgefühle, Essfallen oder Zwänge und Depressionen verfallen

\*\*\*

---

## Mein Frühstücksbrot

*Der Teig wird schon am Abend vorbereitet, denn er sollte wegen dem Sauerteig 12 Stunden ruhen.*

**1000 g Vollkornmehl (wenn es geht frisch gemahlen aus dem vollen Korn)**

**600 ml warmes Wasser**

**1 gehäufter Esslöffel Salz (Steinsalz ohne Jod)**

**1 Esslöffel gutes Öl**

**Selbstgemachter Sauerteig**

Alle Zutaten miteinander mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Nach Bedarf etwas Mehl oder Wasser hinzufügen. Vom Teig etwas zurückhalten, ihn in ein sauberes Schraubglas geben und 12 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dann in den Kühlschrank stellen und fürs nächste Brot verwenden.

Den restlichen Teig ca. 4-5 Minuten gut durchkneten, mit Frühstücksfolie abdecken (damit er nicht austrocknet) und in einer großen Schüssel mit einer Decke abdecken.

Am nächste Morgen aus dem Teig Brötchen oder Brot formen, mit Wasser bespritzen (Sprühflasche oder Pinsel) und bei 200 °C Umluft auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen, dann auf 180 °C zurückschalten und 45 – 60 Minuten, je nach Brotgröße, ausbacken.

Das Brot kann auch in einer Kastenform gebacken werden. Brötchen dauern in der Regel 20 – 30 Minuten, dann bitte Ofen vorheizen.



---

Dieses Brot kann nach Bedarf abgewandelt werden, also mit Leinsamen, Sonnenblumenkernen oder Sesam bestreut werden oder direkt in den Teig gegeben werden. Durch das volle Korn ist es sehr nährstoffreich und besser, als weißes Mehl.

*Ich selber finde es sehr lecker, es braucht nicht unbedingt einen Belag und kann auch prima zu Salat gereicht werden. In seelischen Krisenzeiten greife ich auf dieses Brot zurück. Es gibt mir Nährstoffe und sättigt gut.*

## **Sauerteig**

*Dieser Ansatz wird nur einmal hergestellt. Danach verfährt du wie beim Brot beschrieben und behältst immer etwas im Kühlschrank, dass wie beim Ansatz, alle 3 Tage gefüttert wird.*

30 g Vollkornmehl  
30ml lauwarmes Wasser

Mehl und Wasser miteinander mischen

Die flüssige Beschaffenheit ist normal und sollte auch nicht dicker sein. Diese in ein Schraubglas füllen und bei Zimmertemperatur 12 Stunden stehen lassen. Mit einem sauberen Holzlöffel umrühren. Danach in den Kühlschrank stellen

Alle 3 Tage den Teig füttern:  
30 g Mehl  
30 ml Wasser

---

## **Dattelmus**

*Ideal als Brotaufstrich und Nascherei für Zwischendurch und bei Heißhungeranfällen.*

250 g trockene Datteln in  
300 ml warmen Wasser einweichen (4-5 Stunden)  
2 Essl. Geröstete Sonnenblumenkerne

Datteln abgießen (Dattelnwasser aufbewahren!) und in den Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren. Von dem Dattelnwasser nach und nach etwas hinzugeben, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Fertig! Das Mus in ein Glas abfüllen und im Kühlschrank bis zu 14 Tagen haltbar.

Tipp:

Ohne Sonnenblumenkerne ist es ein prima Zuckerersatz mit vielen wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen.

Das Einweichwasser kann man herrlich zum Süßen von Tee, Kaffee oder Milch nehmen.

## **Dattelmazipan**

*Eine tolle Alternative zum üblichen Marzipan, ich liebe es, weil mein Körper es auch liebt und es mir richtig gut damit geht. Kann aber auch Suchtfaktor haben!*

200 g gemahlene Mandeln (ohne Haut) mit  
150 g Dattelmus gut vermischen (dauert ca. 3-4 Minuten)

Nach Bedarf noch Dattelmus hinzufügen.

---

Zwischen 2 Frischhaltefolien kann das Marzipan gut ausgerollt werden und schmeckt super.

In Folie verpackt ist es ca. eine Woche im Kühlschrank haltbar.

*Ideal auch als Konfekt*

Dazu kleine Bällchen rollen und in gehakte oder gemahlene Mandeln wälzen.

Mit gehakten Walnüssen mischen und kleine Kugeln formen. Halbe Walnuss eindrücken und fertig sind leckere Pralinen.

## **Haferbrei zum Frühstück**

*Sehr nährstoffreich und sättigend. Ideal, um den Magen nicht zu belasten und einem Völlegefühl vorzubeugen.*

*Für einen guten Start in den Tag.*

*Ich benutze Trockenmilch, weil ich diese besser vertragen kann (Magerstufe) als Frischmilch.*

- 250 ml Wasser
- 1-2 gehäufte Esslöffel Milchpulver (1.5 % Fett)

Alles gut verrühren und erwärmen.

- 2-3 Esslöffeln Haferflocken oder frisches Hafermehl, etwas Honig

---

Hafermehl oder Flocken in die warme Milch geben und kurz aufkochen lassen. Dann 10 Minuten auf der warmen Herdplatte ausquellen lassen.

Ich süße mit Xylith oder Honig. Nach Geschmack kann auch frisches Obst oder Zimt hinzugefügt werden. Hafer besitzt schon einen süßen Geschmack, einfach ausprobieren, was gut tut. Sehr gutes Frühstück, aber auch für den Abend bestens geeignet.

Ideal wäre natürlich volles Korn, das dann gemahlen oder auch geschrotet werden kann.

## **Weißkohl-Frikadellen**

*Ich habe dieses Rezept aus dem Internet und habe es einfach mal ausprobiert. Ich war überrascht, wie lecker es schmeckt und wie wenig ich mich vollgestopft fühle, trotz dem Käse.*

- 2 – 3 große Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden
- 2 Zwiebeln schälen und würfeln
- 300 g Weißkohl putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden
- Salz, Pfeffer und Petersilie, Öl zum Anbraten

Kartoffeln in einer Pfanne anbraten. Nach 5 Minuten Zwiebeln hinzufügen. Dann den Kohl dazugeben und alles 20 Minuten gut kochen kochen/dünsten lassen. Nach Geschmack würzen.

50 g Mehl

3 Eier hinzufügen und alles gut vermischen.

---

Pfanne erneut erhitzen und kleine Kohlhäufen reinsetzen (habe dafür einen Metallring). Halb mit Kohlmasse füllen, dann etwas geriebenen Käse dazugeben und mit Kohlmasse auffüllen. Ring entfernen und dann von beiden Seiten gut anbraten.

Mit Petersilie zum Schluss bestreuen.

Dazu passt idealerweise ein Salat. Kann auch kalt gegessen werden.

## Unsere Erfahrungen

Sicher ist einigen aufgefallen, dass unsere drei Autorinnen oftmals den Hinweis gegeben haben, ob ein Gericht gut vertragen wird, ob es ein Völlegefühl verursacht oder sogar einen Suchtfaktor darstellt.

All dies ist für Menschen mit Essstörungen wichtig zu wissen und wir möchten deshalb zum Schluss dieses Buches über die persönlichen Erfahrungen berichten, die dieses Projekt mit sich brachte.

Als Gruppenleitung war es nicht immer einfach, gesteckte Ziele auch zu erreichen. Der Kochkurs musste oft verschoben werden oder es standen plötzlich persönliche Herausforderungen im Mittelpunkt.

Kochen und Essen war für alle eine wirklich große Herausforderung, die aber niemand mehr missen möchte, weil sie uns nicht nur unsere persönlichen Grenzen aufzeigte, sondern auch unbeschreibliche Erfolgserlebnisse bereitete.

---

Der Aufwand war enorm und manchmal dachten wir, dass wir dringend fachmännische Unterstützung als Therapiebegleitung benötigen, doch die Willensstärke und auch Begeisterung unserer Teilnehmerinnen brachte uns immer wieder ins Staunen.

Hier also ihre ganz persönlichen Erfahrungen aus einem ganz besonderen Koch-Projekt!

## **Über die Grenze hinaus**

Mich hat dieser Kochkurs weit über die eigenen Grenzen hinausgebracht. Zuerst dachte ich, ein paar Tipps zur Ernährung, was zum Abnehmen vielleicht, aber schon beim ersten Gesprächstermin am Telefon war mir klar, ich würde hier über meine Grenzen gehen.

Über die Grenze heißt für mich, neue Menschen kennenlernen, etwas für mich und vor allem für andere kochen. Kochen mit Maß und nicht einfach 500 g Nudeln ins Wasser hauen und mit Ketchup verschlingen.

Das war für mich eine der größten Herausforderungen in diesem Jahr. Ich war mir nicht sicher, ob ich diesem Druck wirklich standhalten könnte.

Es war aber ein Versuch wert. Immerhin waren wir nur zu dritt (zusätzlich der Gruppenleitung Hannah und Petra) und das dann noch in Grafenhausen, ungefähr 40 Kilometer von mir entfernt.

Ich kam dort schweißgebadet an und war nur noch nervös, machte grobe Patzer, verbrühte mich sogar mit kochendem Wasser, weil ich einfach zu nervös war.

Die anderen waren alle schlank, ich passte kaum auf die Toilette, ich fühlte mich echt schrecklich und wäre am

---

liebsten wieder nach Hause gefahren. Mir wurde aber auch bewusst, wie wichtig es ist, einer unangenehmen Situation standzuhalten, sie auszuhalten.

Ich kämpfte mich also weiter durch und irgendwann, nach dem dritten Treffen, merkte ich, wie sich etwas in mir, in meiner Einstellung geändert hatte. Es machte mir Spaß zu kochen. Das Essen stand nicht mehr im Mittelpunkt. Ich konnte ein paar Dattelpralinen essen, ohne die restlichen essen zu wollen. Und es waren wirklich nur zwei Kugeln!!!

Ich brauchte nicht mehr. Es gab für mich ein Genug. Ich war weit über meine Grenzen hinausgegangen und jetzt blicke ich auf ein wunderschönes Ergebnis zurück. Ich habe etwas für mich persönlich erreicht und auch wenn es kleine Rückfälle gibt, kann ich jetzt besser mit den Leerräumen in meinem Alltag umgehen. Ich kann sagen, es geht mir deutlich besser.

Und ich bin stolz auf mich!

### *Bianca*

Nachtrag:

Ich habe gerade wegen Corona eine kritische Phase, ich wollte euch aber darüber Bescheid geben, wie ich den Alltag gerade schaffe. Ich habe Kurzarbeit und finanzielle Einbußen. Da ich jetzt aber auch Reste habe und die verwerten kann, komme ich mit meinem Geld besser klar. Ich esse wirklich langsamer und bin dankbar für mein Essen. Auch das Selberkochen macht mir Spaß, auch wenn ich alleine bin und niemanden habe, der mit mir kocht. Ich habe für einen alten

---

Nachbarn unten im Haus eine Gemüsepfanne gekocht und wir beide haben sie dann gegessen. Das war total schön.

Ich verschenke auch Dattelpralinen (Postbotin mag sie sehr) und nehme mir die Versuchung, alle auf einmal zu Essen.

Mir geht es viel besser seit dem Kochkurs und das schöne daran ist, es scheint dauerhaft zu sein.