



Nikki Lefler  
Zuzana Fajkusova

# VEGAN für Sportler

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.vegetarisch-und-vegan.de](http://www.vegetarisch-und-vegan.de)  
für unseren Newsletter ein und erhalten  
Sie kostenlose Rezepte und Infos  
zu neuen Veröffentlichungen!



**Dieses Buch ist der Gesundheit  
und dem Wohlbefinden der Welt gewidmet.**

»Mögen alle Lebewesen überall glücklich und frei sein,  
und mögen meine Gedanken, Worte und Taten in irgend-  
einer Weise zu diesem Glück und zu dieser Freiheit  
für alle beitragen.«

Dieses Buch wäre nicht möglich gewesen ohne meine wunderbare  
Partnerin Nikki Lefler. Deine unaufhörliche Unterstützung,  
deine endlose Kreativität, Liebe und Inspiration  
sind seit 2010 und vermutlich schon viel länger meine  
treibende Kraft. Ich schätze mich glücklich, diese  
Reise mit dir zu teilen. Ich danke dir.

# Einführung

**»Alles Leben auf der Erde  
entspringt dem Grün der Pflanze.«  
Jay Kordich**

Die moderne Welt der Fitness und Ernährung kann sehr kompliziert und irreführend sein. Autoren, Unternehmen und Produkte sorgen ständig für neue Verwirrung und fördern einen kurz-sichtigen Gesundheitsansatz. So gaukeln sie uns vor, dass sich Bauchmuskeln wie ein Wunder einfach über Nacht ergeben, ohne dass wir uns dafür zu sehr anstrengen müssen. Viele Menschen würden alles dafür tun, ihre Ziele zu erreichen, selbst wenn sie dafür ihre Gesundheit und ein langes Leben opfern müssten. Eiweißreiche und kohlenhydratarme Ernährung, teure Nahrungsergänzungsmittel, Produkte, von denen behauptet wird, sie würden Fett verbrennen, während man schläft ... – sicher, einiges davon zeigt Wirkung, aber zu welchem Preis für die Gesundheit? Der einzige Weg zu einem gesunden, aktiven, muskulösen und schlanken Körper führt über eine natürliche Ernährung und eine natürliche Lebensweise.

Vegane Ernährung ist heutzutage sehr populär, zu Recht. Der Verzicht auf tierisches Eiweiß und raffinierte Nahrungsmittel voller chemischer Substanzen bietet uns die Chance, Übergewicht abzubauen, Kraft aufzubauen, unser Energiepotenzial zu erhöhen und unsere Gesundheit und unser allgemeines Wohlbefinden merklich zu verbessern. Aber nur, wenn es richtig gemacht wird! Die Lösung kann nicht darin bestehen, auf verarbeitete Lebensmittel zu setzen (auch wenn diese die Bezeichnung »vegan« tragen)! Denn lebendige Gesundheit und hohe sportliche Leistungsfähigkeit lassen sich nicht erreichen, wenn man sich von verarbeiteten Lebensmitteln ernährt. Wer an einer gesunden, nachhaltigen veganen Ernährung interessiert ist, an einer, die einen aktiven Lebensstil unterstützt, dem wird dieses Buch helfen, dorthin zu gelangen.

Vollwertige vegane Bio-Nahrungsmittel haben die höchsten Nährstoffwerte und die geringste Menge an Kalorien. Diese Lebensmittel »leben«

und enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Antioxidantien, die für eine optimale Gesundheit und sportliche Höchstleistungen unerlässlich sind. Lebendige pflanzliche Nahrungsmittel verbessern den Säure-Basen-Haushalt, helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren, und tragen zur Verbesserung der Knochengesundheit und Abwehrkräfte bei, um nur einige Vorteile zu nennen.

## **Diese Ergebnisse kannst du von einer vegane Ernährung erwarten:**

- weniger Verdauungsprobleme
- mehr Energie
- nachlassende Heißhungerattacken
- schnellere Regeneration nach dem Training
- weniger Körperfett
- verbesserte Fähigkeit, gesundes Muskelgewebe aufzubauen
- mehr Kraft und Ausdauer
- besserer Schlaf und geringeres Schlafbedürfnis
- besseres Gedächtnis, klarerer Geist und höheres Konzentrationsvermögen
- bessere fokussierte Aufmerksamkeit
- schönere und jünger wirkende Haut

## **DER PARADIGMENWECHSEL**

Jeder weiß, dass Fast Food (wie etwa Burger und Pommes), Junkfood (wie etwa Kartoffelchips), verarbeitete Kohlenhydrate (wie z. B. Weißbrot oder Donuts) und zuckerhaltige Getränke (wie etwa Softdrinks) nicht die Art von Lebensmitteln sind, die zu Gewichtsverlust, besserer Gesundheit und einer höheren sportlichen Leistungsfähigkeit führen.

Doch wissen viele Menschen nicht, wie eine gesunde Ernährung aussehen soll. Sind Kohlenhydrate gut oder schlecht? Muss ich den größten Teil des Tages fasten, um Gewicht zu verlieren? Soll ich Butter im Kaffee trinken? Widersprüchliche Botschaften von Unternehmen und selbsternannten Experten (mit überzeugenden Aus-

sagen in den sozialen Medien und mit großen Werbebudgets) tragen zur Verwirrung bei und lassen den Verbraucher im Dunkeln tappen.

Viele Leistungs- und Wochenendsportler machen den kostspieligen Fehler, sich falsch zu ernähren. Anstatt ihren Körper und die Arbeit, die sie während des Trainings leisten, zu unterstützen, gefährden sie ihre Gesundheit und behindern ihre Leistung. Auch ich wurde auf unsanfte Art und Weise mit dieser Wahrheit konfrontiert. Als ich 1995 meinen Weg in Richtung Fitness begann, folgte ich den Empfehlungen damals angesagter Bücher und Zeitschriften, die betonten, wie wichtig der Verzehr von viel Eiweiß, vorzugsweise aus tierischen Quellen, sei. Nach mehreren Monaten harten Trainings, in denen ich Proteinshakes trank und eine »saubere« Muskelaufbaudiät machte, spürte ich, wie sich meine Gesundheit verschlechterte. Meine Periode blieb aus und ich wurde von Akne und Hautausschlag geplagt, alles Dinge, die meinem Selbstbild nicht zuträglich waren. Ich fühlte mich ständig müde und die Trainingseinheiten verlangten mir zusehends mehr ab. 1996 wurde ich Vegetarierin, nachdem ich von den oftmals unmenschlichen Praktiken in der Tieraufzucht für die Lebensmittelproduktion erfahren hatte. Ich begann damit, Fleisch aus meiner Ernährung zu verbannen, und ersetzte es durch Eier, Milchprodukte, Tofu und pflanzliche Alternativen. Schon bald bemerkte ich, dass sich meine Gesundheit wieder leicht verbesserte.

Mein Energielevel verbesserte sich zusehends und auch die Hautprobleme wurden weniger. Mein Hormonhaushalt war jedoch noch immer aus dem Gleichgewicht, und ein Jahr mit strikten Ernährungsvorgaben hatte meine Beziehung zu Lebensmitteln deutlich gestört. Mir war klar, dass das, was ich tat, nicht funktionierte, aber ich war nicht willens, aufzugeben. Ich war entschlossen, einen Weg zu finden, der meinen Körper stärken würde – einen, der meinen aktiven Lebensstil unterstützen und mir dabei helfen würde, meine Leistungsziele zu erreichen. Außerdem sollte er mir ermöglichen, so gesund wie möglich zu sein und gleichzeitig meinen Grundüberzeugungen treu zu bleiben. So entstand die *Plant-Powered Diet*.

Die vergangenen 23 Jahre standen nun im Zeichen persönlicher Studien. Ich wollte verstehen, wie der Körper funktioniert und wie er seine Bestleistung erbringen kann. Und immer wieder stieß ich dabei auf die Erkenntnis, dass lebendige pflanzliche Nahrungsmittel wahre Medizin für Körper, Geist und Seele sind. Ob Leistungs- oder Wochenendsportler oder auch jemand, der einfach nur in der Sporthalle, bei der Arbeit oder zu Hause ein besseres Gefühl und mehr Energie erreichen will: Die Umstellung auf eine Ernährung, die auf frisches Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte setzt, kann einen sehr positiven Einfluss auf Gesundheit und Leistung haben – und auf die Umwelt ebenso. Eine vegane Ernährung führt zu einem Paradigmenwechsel darüber, wie wir denken, fühlen, uns verhalten und mit unserem Planeten umgehen. Für mich ist das eine Win-win-Situation. Findest du nicht auch?

Ich bin dankbar für die Gelegenheit, meine mehr als 20-jährige Reise als vegane Sportlerin, Fitnesstrainerin, vegane Köchin und Yogi mit dir teilen zu dürfen. Es ist schön zu wissen, dass es dich gibt, dass du diese Worte liest, dass du dein Leben auf die eine oder andere Weise verbessern und vielleicht etwas aus meinen Erfahrungen lernen willst. Ich erwarte nicht, dass jeder mit allem in diesem Buch einverstanden ist. Aber wenn es auch nur einer Person ein wenig hilft, gesünder und glücklicher zu werden, dann würde ich das Buch tausendmal wieder schreiben. Ich hoffe, du hast viel Spaß beim Lesen.

## WAS KANNST DU VON DIESEM BUCH ERWARTEN?

Dieses Buch soll dir helfen, die nächste Ebene an Vitalität zu erreichen und die Mythen und Missverständnisse zu überwinden, die dir den Weg zu einem schlanken, muskulösen Körper mit unbegrenzter Energie und Ausdauer versperren.

Im Folgenden werde ich das Konzept der veganen Diät vorstellen und praktische Wege und Beispiele dafür aufzeigen, wie dieser Lebensstil auch für dich funktionieren kann. Außerdem findest du hier mehr als 80 Rezepte, die zur Leistungssteigerung beitragen. Ob ein veganer

Lebensstil für dich funktionieren kann, hängt allerdings auch davon ab, ob du eine positive Einstellung dazu hast. Außerdem ist es wichtig, dir Wissen über die Kraft vollwertiger, lebendiger pflanzlicher Nahrungsmittel anzueignen. Zum Einstieg empfiehlt es sich, die Abschnitte zu lesen, die den Rezepten vorausgehen. Aber höre nicht auf und lerne weiter. Weiterführende Literatur und Material, das dir zu noch mehr Wissen verhilft, findest du im hinteren Teil des Buches ab Seite 217.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Start deiner Reise. Gut möglich, dass es einige Höhen und Tiefen geben wird, denn dein Körper muss sich erst an die neue Ernährung gewöhnen und anpassen. Je nach deinem bisherigen Lebensstil kannst du so einiges erleben – von erkältungs- und grippeähnlichen Symptomen bis

hin zu leichten oder stärkeren Muskel- und Gelenkschmerzen. Das sind alles Geschenke, denn dein Körper ist gerade dabei, sich zu entgiften und seine Magie zu entfalten. In diesen Anfangsphasen deiner veganen Reise kannst du dein regelmäßiges Fitnessprogramm ganz normal fortsetzen. Allerdings kann es sein, dass du dich während des Trainings nicht so stark fühlst und dir manchmal etwas schwindlig wird. Doch diese Symptome werden bald der Vergangenheit angehören und du wirst mehr Energie, geistige Klarheit, Kraft und Ausdauer haben als je zuvor.

Und jetzt freue ich mich, meine vegane Erfahrung mit dir zu teilen!

Mit Liebe und Licht,



# Grundprinzipien

## DER ANFANG: ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

**»Stammt es von einer Pflanze, dann iss es.  
Stammt es aus der Fabrik, iss es nicht.«  
Michael Pollan**

Beginne deine vegane Reise damit, sie als »Leben in Fülle« zu betrachten. Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du hinzufügst, nicht auf das, was du weglässt. Es ist typisch für uns Menschen, Schmerzen vermeiden zu wollen: Durch Fokussierung auf das, was fehlt, schaffen wir Leiden, und wir werden uns schwertun, alte Gewohnheiten zu ändern.

Hier einige allgemeine Grundsätze, die du beim Start deiner veganen Reise im Auge behalten solltest:

- Ernähre dich mit selbst gemachten, vollwertigen, natürlichen Lebensmitteln und meide raffinierte, verarbeitete Schnellgerichte.
- Bevorzuge biologische und lokal produzierte Produkte.
- Bevorzuge Produkte der Saison.
- Bevorzuge echte Nahrungsmittel und setze nicht auf Nahrungsergänzungsmittel.
- Trinke jeden Tag Fruchtsaft.
- Trinke ausreichend Wasser.

- Verzehre Nahrungsmittel, die du gerne isst und die dir bekommen.
- Iss, bis du satt bist und vermeide Überessen.

## VEGANE NAHRUNGSMITTEL

Ob du nun ein professioneller Sportler bist oder jemand, der einfach körperlich und geistig gesünder werden will: Deine Ernährung sollte vorwiegend aus einer Kombination der folgenden Nahrungsmittel bestehen:

### Gemüse

Grünes Blattgemüse wie Romanasalat, Palmkohl, Blattkohl, Mangold, Spinat und Keimgrün zählen zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Sie sind eine ausgezeichnete Quelle von zahlreichen Mineralstoffen wie etwa Kalzium und Eisen, sekundären Pflanzenstoffen und hochwertigem Eiweiß. Darüber hinaus sind sie basisch und voller aktiver Enzyme. Wer jeden Tag eine große Schüssel mit grünen Blattsalaten isst, verbessert seinen Kraft- und Muskelaufbau, verkürzt die Regenerationszeit, steigert seine Leistung und erreicht ein hohes Maß an Gesundheit und Fitness.

Buntes Gemüse der Saison bietet eine erstaunliche Palette gesundheitlicher Vorteile.

## Grünes Blattgemüse

Probieren alle Arten von grünem Blattgemüse. Finde diejenigen, die du am meisten magst und baue sie in deine tägliche Ernährung ein.

- |                 |                    |   |
|-----------------|--------------------|---|
| • Babyspinat    | • Kopfsalat        | • Petersilie  |
| • Blattkohl     | • Koriander        | • Romanasalat   |
| • Brunnenkresse | • Löwenzahnblätter | • Rote-Bete-Grün                                      |
| • Endiviensalat | • Mangold          | • Rucola  |
| • Friséesalat   | • Pak Choi         | • Sprossen (Alfalfa, Radieschen, Brokkoli, Klee etc.) |
| • Keimpflanzen  | • Palm-/Grünkohl   |   |

Rote und gelbe Paprika, Rote Bete, Karotten, Rotkohl, Tomaten – all diese Farben bedeuten, dass diese Gemüsesorten eine ganze Menge gesundheitsfördernde Antioxidantien erhalten,

die mit einem besseren Blutzuckerhaushalt, weniger Entzündungen, einer gesünderen Haut und besserem Sehvermögen in Verbindung gebracht werden.

## Buntes Gemüse der Saison

Bevorzuge unterschiedlichstes Bio-Gemüse der Saison aus lokaler Produktion zur Steigerung deiner Vitalität und allgemeinen Lebensqualität. Hier einige unserer Favoriten:

- Blumenkohl
- Brokkoli
- frischer Ingwer
- Jalapeño-Chilischoten
- Karottenknoblauch
- Paprikaschoten
- Pilze
- Radieschen
- Rote Bete
- Rotkohl
- Salatgurken
- Sellerie
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

Gemüse sollte man so viel wie möglich roh verzehren, denn nur so erhält man die maximale Menge an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen. Beides ist sehr vorteilhaft für deine Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit.

## Meeresgemüse

Kleine Mengen an Meeresgemüse sollten ebenfalls regelmäßig auf deinem Speiseplan stehen, denn auch sie sind gesundheitsfördernd.

- Braunalgen
- Irish Moss (Knorpeltang)
- Kombu
- Nori
- Seetang
- Wakame

Wie wird Meeresgemüse verwendet?

- Bestreue Salate mit getrockneten Meeresalgen.
- Füge zu Smoothies, Energieriegeln oder Sportdrinks getrockneten Seetang hinzu, er ist reich an Elektrolyten.
- Baue Meeresgemüse in deine Rezepte ein (ersetze Nudeln durch Braunalgen-Nudeln, verwende Nori-Blätter als Wraps oder würze deine Veggie-Suppen damit).
- Ersetze Tafelsalz durch Seetanggranulat oder gemahlene Braunalgen.

Meeresgemüse ist eine weitere nährstoffreiche, basische Nahrungsmittelgruppe, die in deiner veganen Ernährung nicht fehlen sollte. Meeressalzwilder ist reich an Mineralstoffen und enthält eine beträchtliche Menge an leicht verdaulichem Chlorophyll (Blattgrün) sowie an Eiweiß. Algen haben einen hohen Jodgehalt und sind reich an der Aminosäure Tyrosin – beides ist unerlässlich für das richtige Funktionieren der Schilddrüse und eine natürliche Möglichkeit, den Elektrolytverlust während körperlicher Aktivitäten auszugleichen.

## Obst

Unverarbeitetes Obst ist in vielerlei Hinsicht unsere natürlichste Nahrung. Es ist basisch, leicht verdaulich, sättigend und kann vom Körper sofort und sehr effizient als Energiequelle verwendet werden. Deshalb empfiehlt es sich, mehrmals am Tag frisches Obst zu essen. Bevorzuge reife, samenfeste Sorten (also echte, nachbaubare Sorten, die Samen enthalten und folglich nicht gekreuzt sind) – oder noch besser: regionales biologisch angebautes Obst der Saison. Wer immer nur ein bestimmtes Obst zu einer bestimmten Zeit verzehrt, tut überdies dem Verdauungstrakt einen großen Gefallen. Da Früchte den Magen bereits nach 20

bis 40 Minuten wieder verlassen, sollte man sie nicht mit anderen Lebensmitteln zusammen verzehren, da dies zu Gärung, Blähungen und sogar Durchfall führen kann. Die beste Zeit für den Verzehr von Obst ist am Vor- und Nachmittag oder zum Frühstück ohne weitere Beilage.

## Fette

Fett ist wahrscheinlich der Makronährstoff, der am häufigsten missverstanden wird. Rohe Pflanzenfette sind für unsere Gesundheit sehr wichtig – sie liefern Energie, schützen die Wände der Körperzellen und helfen, Gelenke und Verdauungstrakt geschmeidig zu halten. Viele rohe Nüsse und Samen enthalten die essenziellen Fettsäuren (EFS) Omega-3 und Omega-6. Diese unterstützen die Funktion des Herz-Kreislauf-, Immun- und Nervensystems und fördern die Aufnahme gewisser Nährstoffe. Für Sportler spielen diese Fette eine wichtige Rolle bei der Reparatur und Regeneration und helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Für eine dauerhafte hohe sportliche Leistungsfähigkeit ist es wichtig, dass diese gesunden Fette in erster Linie über die Ernährung aufgenommen werden.

## Energiereiches Obst

Bevorzuge regionale Bio-Früchte der Saison.\*

- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Avocados
- Bananen
- Beeren (aller Art)
- Birnen
- Datteln
- Feigen
- Granatäpfel
- Grapefruit
- junge Kokosnüsse
- Kirschen
- Kochbananen
- Limetten
- Mangos
- Melone (mit Kernen)
- Oliven (roh)
- Orangen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Rosinen
- Trauben
- Zitronen
- Zwetschgen

\*Auf [activevegetarian.com](http://activevegetarian.com) oder [bzfe.de](http://bzfe.de) findest du eine Übersicht, welche Früchte wann Saison haben.

## Rohe Pflanzenfette

- Avocados
- Kokosnüsse (Fruchtfleisch, Milch, Butter)
- rohe Oliven

### Rohe Nüsse:

- Cashewnüsse
- Haselnüsse
- Macadamianüsse
- Mandeln

- Paranüsse
- Pekannüsse
- Pistazien
- Walnüsse

### Rohe Saaten und Samen:

- Chiasamen
- geschälte Hanfsamen
- Kürbiskerne
- Leinsamen

- Mohnsamen
- Sesam
- Sonnenblumenkerne

### Rohe/kaltgepresste/native Öle (kleine Mengen bewirken viel):

- Hanföl
- Kokosöl
- Leinöl
- Olivenöl

Bei der Auswahl von Speiseöl sollte man immer rohe/kaltgepresste/extra native Öle statt raffinierter Öle bevorzugen. Denn Letztere sind oft teilweise oder vollständig hydriert und haben somit keinerlei positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

Zum Kochen oder Braten solltest du hiervon nur Kokosöl verwenden. Es zählt nämlich zu den wenigen Ölen, die stark erhitzt werden können, ohne dabei in ungesunde Transfette umgewandelt zu werden.

## Komplexe, unraffinierte Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die erste Wahl, wenn unser Körper Kraftstoff benötigt, und deshalb ist es wichtig, dass sie in unserer veganen Ernährung enthalten sind. Das Problem besteht aber darin, dass über 90 % der Kohlenhydrate, die heute von den meisten Menschen konsumiert werden, »hochverarbeitet« sind und meist in Form von Weißmehl und Zucker daherkommen. Wenn eine stabile Gesundheit und eine gute körperliche und geistige Leistungsfähigkeit deine Ziele sind, dann solltest du solche Kohlenhydrate meiden! Die Kohlenhydrate, die wir verzehren, stammen fast ausschließlich aus Obst. Dabei handelt es sich um einfache Kohlenhydrate, deren Aufspaltung den Körper wenig Mühe kostet. Gelegentlich erhalten wir komplexe Kohlenhydrate aus gekeimtem Getreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchten und stärkehaltigem Gemüse. Diese schauen wir uns nun einmal genauer an.

Gekeimte Getreidekörner sind reich an Eiweiß, sättigend und bieten einige essenzielle Makronährstoffe, darunter die B-Vitamine (wie Folsäure), Vitamin C, Eisen und essenzielle Aminosäuren, die rohem Getreide oft fehlen, wie etwa Lysin. Gekeimte Körner haben noch einen weiteren Vorteil: Ihre Ballaststoffe halten den Blutzuckerspiegel stabil und liefern dank der lang-

samen Freisetzung ständig Energie, die aktiven Menschen durch den Tag hilft.

Pseudogetreide ist kein Getreide im klassischen Sinne. Vielmehr handelt es sich dabei um Samen, die häufig anstelle von herkömmlichem Getreide verwendet werden. Da Pseudogetreide glutenfrei ist, ist es leicht verdaulich und auch für Menschen mit Zöliakie (Glutenintoleranz) oder Glutensensitivität geeignet. Pseudogetreide ist nicht nur eine gesundheitsfördernde Quelle von komplexen Kohlenhydraten, es ist auch reich an hochwertigem Eiweiß, Zink und B-Vitaminen.

Hülsenfrüchte, auch Leguminosen genannt, gehören zur Familie der Hülsenfrüchtler (alle Pflanzen, die in Hülsen wachsen). Der Begriff bezieht sich aber nur auf die Leguminosen mit getrockneten, essbaren Samen in der Hülse – Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Schälernerbsen sind die bekanntesten. Hülsenfrüchte sind einzigartig, weil sie – anders als andere Leguminosen – ausgeprägte gesundheitliche Vorteile bieten. Im Gegensatz zu Leguminosen wie beispielsweise Erdnüsse und Soja sind samentragende Hülsenfrüchte fettarm und sehr eiweiß- und ballaststoffreich.

## Gekeimtes Getreide

Gekeimtes Getreide wird oft roh gegessen, nur kurz gegart oder zu Mehl gemahlen. Es ist eine tolle Zutat für Salate, nahrhafte Bowls (Seite 148) und selbst gebackenes Brot.

- Dinkel
- Gerste
- Hafer
- Kamut
- Reis
- Roggen
- Teff (Zwerghirse)

Wer gerne Backwaren wie Brot und Tortilla-Wraps isst, sollte darauf achten, nur solche aus ganzen gekeimten Körnern zu verzehren.

## Pseudogetreide

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Ballaststoffen und Antioxidantien wirken sich alle Pseudogetreide vorteilhaft auf die Blutzuckerkontrolle aus. Das macht sie zum perfekten »Futter für die Seele«, das wunderbar zum Abendessen oder zu deiner Mahlzeit nach dem Training passt.

- Amarant
- Buchweizen
- Hirse
- Quinoa
- Wildreis

## Hülsenfrüchte

Wegen des hohen Ballaststoffgehalts empfiehlt es sich, Hülsenfrüchte nach dem Training zu konsumieren. Sie versorgen den Körper mit einer Reihe von Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, welche deine Gesundheit, Abwehrkräfte und Regeneration fördern.

### Linsen:

- grüne
- kleine braune
- Puy-Linsen
- rote
- schwarze

### Getrocknete Linsen:

- grüne
- gelbe

### Bohnen:

- Adzukibohnen
- schwarze

- Schwarzaugenbohnen
- Kichererbsen (Garbanzo)
- Ackerbohnen
- Kidneybohnen
- weiße Bohnen
- Pintobohnen

Hülsenfrüchte sind preiswert und vielseitig in der Verwendung. Einfach einen Löffel Linsen, Bohnen oder Kichererbsen in einen Salat oder eine nahrhafte Bowl (Seite 148) geben, für einen Gemüsedip oder für Hummus als Sandwichaufstrich verwenden.

Wir empfehlen, Hülsenfrüchte vor der Verwendung einzuweichen. Wer Konserven getrockneten Hülsenfrüchten vorzieht, sollte diese vor Verwendung gründlich abspülen.

## Stärkehaltiges Gemüse

Diese pflanzlichen Nahrungsmittel sind reich an Ballaststoffen und werden langsamer verdaut. Da auch bei ihnen die Energiefreisetzung nur langsam verläuft, bieten sie Energie für den ganzen Tag – und zwar ohne Blutzuckerspitzen und -tiefs.

- grüne Erbsen
- Mais
- Winterkürbis
- Kürbis
- Süßkartoffeln
- Yamswurzel

## Superfoods

Hier folgt eine Übersicht einiger unserer Lieblings-Superfoods. Kaufe möglichst Bio- und Fairtrade-Produkte.

- Acai-Beeren
- Chlorella
- Maqui-Pulver
- Aloe Vera
- Goji-Beeren
- Maulbeeren
- Andenbeeren
- Kakaopulver
- Spirulina
- Ashwagandha
- Lucuma-Pulver
- Weizengras
- Camu-Camu-Pulver
- Maca

Superfoods eignen sich als Zutat für Smoothies, Säfte, Nussdrinks, Salate, Energieriegel, Energiesnacks und sogar für Nachspeisen!

### Stärkehaltiges Gemüse

Stärkehaltiges Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil der veganen Ernährung. Allerdings sollten nur kleine Mengen verwendet werden.

### Superfoods

Was macht ein Nahrungsmittel zum Superfood? Superfoods sind nährstoffreicher als andere Nahrungsmittel und haben einzigartige gesundheitsfördernde Eigenschaften. Sie enthalten eine höhere Konzentration an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien; einige enthalten sogar Aminosäuren, Adaptogene und Chlorophyll. Bestimmte Superfoods haben auch medizinische Eigenschaften, von einer positiven Wirkung auf Allergien bis hin zur Regulierung des Hormonhaushalts. Der Vorteil von Superfoods in der veganen Ernährung besteht darin, dass man eine beeindruckende Menge an Nährstoffen erhält und weniger Nahrung zu sich nehmen

muss. Deshalb sind Superfoods besonders vorteilhaft sowohl für Menschen, die ihr Gewicht reduzieren wollen, als auch für solche mit einem geschwächten Immun- oder Verdauungssystem. Da das Ziel einer veganen Ernährung darin besteht, die natürlichsten und nährstoffreichsten Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, sind wir der Meinung, dass jeder von uns von Superfoods in der täglichen Ernährung profitieren kann.

### Fermentierte Nahrungsmittel

Fermentierte Nahrungsmittel sind dafür bekannt, den Darm zu heilen und zu versiegeln, was als erster Schritt zu einer optimalen Gesundheit gesehen werden kann. Es wäre ein Fehler, sich ausschließlich von fermentierten Nahrungsmitteln zu ernähren, aber sie können durchaus eine vorteilhafte Ergänzung zu deiner veganen Ernährung sein. Doch was genau

sind fermentierte Nahrungsmittel? Fermentation oder Gärung ist der Vorgang, bei dem gesunde Bakterien in Nahrungsmitteln gezüchtet werden. Solche Nahrungsmittel, wie etwa Kokosjoghurt, Sauerkraut und anderes fermentiertes Gemüse und Kombucha, sind reiche Quellen von Probiotika und Enzymen, die das Immunsystem unterstützen und Entzündungen im Körper bekämpfen. Der Verzehr von fermentierten Lebensmitteln und Getränken, vorzugsweise vor oder während jeder Mahlzeit, verbessert nicht nur die Qualität der gesamten Mahlzeit, sondern ermöglicht auch eine bessere Verdauung und Nährstoffaufnahme.

Fermentierte Nahrungsmittel sind lebendig und aktiv, voller Enzyme und enthalten Milliarden lebensspendender Mikroorganismen. Einmal im Magen machen sich diese Bakterienarmeen an die Arbeit, um Darmbakterien und Magensäuren zu unterstützen. Sie setzen auch Enzyme frei, welche die Verdauung erleichtern und verbessern, die Ausscheidung ankurbeln, einen ungesund hohen Candida-Spiegel ausgleichen und die Nährstoffaufnahme fördern.

#### *Fermentierte pflanzliche Nahrungsmittel*

- fermentierter Kokosjoghurt (Seite 57)
- fermentierter Nusskäse wie Mandelricotta (Seite 205)
- Sauerkraut (Seite 69)
- rohes fermentiertes Gemüse
- Kimchi
- Kombucha
- Kefir, mit Wasser, Kokoswasser oder veganer Milch hergestellt
- Tempeh
- Miso (unpasteurisiert)
- Nattō

Unser Ansatz sieht vor, möglichst vor einer Mahlzeit oder einem Snack eine Portion (ein Löffel oder ein kleines Glas) fermentierte Nahrung zu verzehren. Die Herstellung von fermentierten Nahrungsmitteln ist einfach und preiswert.

## WIE BEKOMME ICH AUSREICHEND EIWEISS?

Im 23. Jahr meines veganen Wegs reagiere ich immer sehr leidenschaftlich auf die Frage: »Aber wo bekommst du dein Eiweiß her?« Diese Frage bietet mir die Möglichkeit, eine spannende Lehrstunde zu halten. Aus meiner langen Erfahrung weiß ich, dass der Begriff »Eiweiß« völlig missverstanden wird. In unserer westlichen Welt gehen wir für gewöhnlich davon aus, dass Fleisch gleich Eiweiß ist. Daher wundert es nicht, dass die wichtigste Frage, wenn es um vegane Ernährung geht, meist lautet: »Wie bekomme ich genug Eiweiß?«

Für Menschen, die aktiv sind und regelmäßig trainieren, ist das Thema Eiweiß besonders wichtig. Vielleicht befürchtest du, ein Fleischverzicht könne dazu führen, dass du zu sehr an Gewicht verlierst, alle mühsam antrainierte Muskelmasse, ja, womöglich auch noch deine Haare. Dass deine Leistungsfähigkeit leiden könnte, du nicht genug Energie hättest, krank oder schwach würdest und so weiter.

Wenn du dir Gedanken zur Eiweißzufuhr machst und wissen willst, welcher Weg der gesündeste ist, um genug Eiweiß aus pflanzlichen Nahrungsmitteln zu erhalten, dann solltest du weiterlesen.

### Was genau ist Eiweiß?

Eiweiß ist ein essenzieller Nährstoff, der eine entscheidende Rolle für unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden spielt. Es findet sich im ganzen Körper – in Muskulatur, Knochen, Haut, Haaren und in praktisch jedem anderen Körperteil oder Gewebe. Eiweißmoleküle bestehen aus mehr als 20 Grundbausteinen, Aminosäuren genannt, die der Verdauungsvorgang dem Körper zur Verfügung stellt. Es gibt 2 Kategorien von Aminosäuren: essenzielle und nicht essenzielle. Essenzielle Aminosäuren werden über die Nahrung aufgenommen, unser Körper kann sie selbst nicht produzieren. Nicht-essenzielle Aminosäuren hingegen produziert unser Körper selbst, und zwar aus unserer Nahrung.

### Tierisches vs. pflanzliches Eiweiß

Vegane Ernährung wird nachgesagt, sie enthalte nicht die vom menschlichen Körper täg-

## Die Funktion von Eiweiß

Eiweiß ist ein wichtiger Bestandteil jeder Körperzelle.

Es produziert Antikörper für das Immunsystem.

Es produziert Enzyme, die für viele chemische Reaktionen im Körper erforderlich sind (Verdauung, Nahrungsaufnahme und Blutgerinnung).

Nahrungseiweiß ist wichtig für das Wachstum aller Körperzellen und für den Aufbau und die Regeneration von Körpergewebe in Muskeln, Körperorganen, Augen, Haaren und Haut.

Eiweiß trägt auch zur Bildung von Antikörpern, Hämoglobin und Hormonen bei und hilft, den Elektrolythaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten.

Eiweiß dient als Energiequelle, wenn der Glykogenspiegel in den Muskeln niedrig ist (während längerer, intensiver Trainingseinheiten).

lich benötigten kompletten Proteine. Obwohl bekannt ist, dass alle essenziellen Aminosäuren aus pflanzlichen Nahrungsmitteln gewonnen werden können, gilt Fleisch nach wie vor als die bessere Eiweißquelle.

Nun stellt sich also die Frage: Wie können wir ohne tierisches Eiweiß in Form kommen?

Schauen wir uns dazu die stärksten Tiere der Welt an – Elefanten, Gorillas, Wildpferde. Wie kommen all diese Veganer zu ihrem Eiweiß? Selbstverständlich sind wir Menschen anders als diese erstaunlichen, starken Lebewesen. Doch hat sich im Laufe der Zeit gezeigt, dass wir uns nicht auf den Verzehr von tierischem Eiweiß stützen müssen, um unseren täglichen Eiweißbedarf zu decken. Wir können auch ohne Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Eier perfekt leben und funktionieren, solange wir uns ausgewogen ernähren und über eine gesunde Leber und einen gesunden Darm verfügen.

Um den Diskurs über tierisches versus pflanzliches Eiweiß besser verstehen zu können, müssen wir den Verdauungsprozess von Eiweiß, der vorwiegend im Magen und Dünndarm stattfindet, genauer betrachten. Unsere Magensäure zerlegt Eiweiß in kleinere Grundeinheiten von Aminosäuren. Diese Aminosäuren wandern dann in den Dünndarm, wo sie im Blut aufgenommen und zu den Körperzellen transportiert werden. Dabei fungiert die Leber als wichtiger Regulator des körpereigenen Aminosäurepools und bestimmt, was mit den eingehenden Aminosäuren

geschieht. Manchmal dient das Eiweiß als Energiequelle und als Hilfe bei der Muskelreparatur, manchmal wird es im Aminosäurepool des Körpers gespeichert, bis es für die Herstellung von zusätzlichem Eiweiß benötigt wird.

Ein häufiges Missverständnis über pflanzliche Ernährung lautet, sie liefere nicht genug Eiweiß. Das ist nicht der Fall, wenn die Ernährung aus pflanzlicher Vollwertkost besteht. Nahrungsmittel wie Pseudogetreide, Amaranth, Quinoa, Buchweizen und Wildreis enthalten ausnahmslos rund 20 % Eiweiß, Spinat und Grünkohl enthalten 45 % und Spirulina und Chlorella sogar um die 65 %. Wer viele unterschiedliche pflanzliche Produkte verzehrt, nimmt ausreichend Eiweiß auf. Außerdem ist der Verzehr von pflanzlichem Eiweiß viel besser für die Umwelt, da für die Produktion dieser Nahrungsmittel weniger natürliche Ressourcen benötigt werden. Wer auf eine vegane Ernährung umsteigt, bewegt sich weiter unten in der Nahrungskette und nimmt weniger Herbizide, Pestizide und Hormone auf. Darüber hinaus ist vegane Vollwertkost leichter verdaulich und basisch, was bedeutet, dass sie Entzündungen reduziert und auch die Knochengesundheit fördert.

Soweit mir bekannt ist, gibt es bislang keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass Menschen, die nie tierisches Eiweiß zu sich nehmen, an Eiweißmangel leiden. Im Gegenteil: Gesamtgesellschaftlich leiden wir vielleicht nicht an Eiweißmangel, sondern an Eiweißüberschuss. Indem wir das Bindegewebe unseres Körpers mit

ungenutztem Eiweiß füllen, verwandeln wir den Körper in einen überquellenden Pool an schädlichen Säuren und Abfällen und schaffen somit den Nährboden für Krankheiten wie Osteoporose, Herzerkrankungen, rheumatoide Arthritis und Krebs.

Die Ursache des Problems liegt in der Unfähigkeit unseres Körpers, tierisches Eiweiß richtig in Aminosäuren aufzuspalten. So gelangen unverdaute Fleischstückchen in den Darmtrakt und mit ihnen Parasiten. Die meisten dieser Parasiten sind kräftige Lebewesen, die sowohl die Hitze des Garens als auch die menschliche Magensäure überleben. Bei fleischfressenden Tieren hingegen werden diese Parasiten sofort auf ihrem Weg durch den Magen abgetötet. Denn deren Mägen produzieren 20-mal mehr Salzsäure als der Magen eines Menschen. Und genau diese enorme Menge an Säure hilft den Tieren dabei, tierisches Eiweiß in seine wesentlichen Bestandteile zu zerlegen.

Das beweist, dass bei fleischfressenden Tieren die Hauptverdauungsarbeit im Magen und nicht im Dünndarm (wie beim Menschen) stattfindet. Allerdings bleibt das Fleisch nur kurze Zeit im relativ kurzen Darmtrakt. Unser Dünndarm, der 5 bis 6 m lang ist, verarbeitet die meisten natürlichen Nahrungsmittel innerhalb von wenigen Stunden. Fleisch dagegen kann 20 bis 48 Stunden in unserem Dünndarm verweilen – ein Zeitraum, in dem ein Großteil davon verfault oder zerfällt. Bei diesem Fäulnisprozess entstehen Giftstoffe, die als Krankheitserreger im Körper zu wirken beginnen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass »Rückstände« von unverdaulichem Fleisch 20 bis 30 Jahre oder gar noch länger in den Darmwänden des Menschen verweilen.

Für unsere Gesundheit und die unseres Planeten gibt es keine bessere Wahl als die Ernährung mit vollwertigen, biologisch angebauten pflanzlichen und lebendigen Nahrungsmitteln.

### Der »Protein-Combining«-Mythos

»Protein-Combining« (das Kombinieren verschiedener Proteine) war ein angesagter Ernährungstrend in den Siebzigern, der aus dem Missverständnis resultierte, dass Veganer über ihre Ernährung zu wenig Aminosäuren erhielten.

Deshalb sollte man gemäß diesem Konzept sogenannte komplementäre Proteine zu sich nehmen (z. B. Reis und Bohnen), um die relativen Defizite auszugleichen. Ein Irrtum, wie man bereits vor Jahrzehnten herausfand. Zum Verständnis: Ein »komplettes Protein« ist ein Eiweiß, das alle 9 essenziellen Aminosäuren enthält, die unser Körper zum Funktionieren benötigt: Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin. Diese Aminosäuren sind deshalb »essenziell«, weil unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Sie müssen also aus unserer Nahrung gewonnen werden. Es stimmt zwar, dass einige pflanzliche Proteine relativ niedrige Konzentrationen an bestimmten essenziellen Aminosäuren enthalten, aber unser Körper sorgt selbst für einen Ausgleich. Studien zeigen, dass unser Körper komplementäre Proteine, die innerhalb von 24 Stunden gegessen werden, kombinieren kann. Sobald Eiweiß verzehrt und in unterschiedliche Aminosäuren zerlegt wird, entsteht ein einziger großer »Aminosäurepool«, aus dem wir schöpfen können, um Eiweiß im Körper aufzubauen. Einfach ausgedrückt: Wenn wir eine Vielzahl von vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln verzehren, dann erhalten wir auch alle essenziellen Aminosäuren und brauchen keine Gedanken an das Kombinieren von Nahrungsmitteln zu verschwenden, um »komplette Proteine« zu erhalten. Wir recyceln etwa 90 g Eiweiß pro Tag, was bedeutet, dass unser Körper Aminosäuren mischen und anpassen kann, wie wir es eben brauchen.

### Eiweiß und Muskeln

Ein weiterer großer Irrtum über die pflanzliche Ernährung lautet, dass man damit keine Muskeln aufbauen könne. Viele Fitness-»Experten« behaupten, man müsse für einen signifikanten Muskelzuwachs Unmengen an Eiweiß, vorzugsweise tierisches Eiweiß, konsumieren. Diese Annahme ist schlicht falsch. Pflanzliches Eiweiß kann die gleichen kompletten Proteine liefern wie die traditionellen tierischen Muskelaufbau-Eiweißquellen. Und somit können auch vegane Sportler beträchtliche Muskelmasse und Kraft aufbauen. Natürlich geht das nicht ohne regelmäßiges Krafttraining. Mehr dazu findest du unter »Der Aufbau fettfreier Muskeln« auf Seite 36.

## Hochwertige pflanzliche Eiweißquellen

### Gemüse

<u>Zutat</u>	<u>Menge</u>	<u>Eiweiß (g)</u>
Seetang, getrocknet	100 g	60,0
Spinat	100 g, gegart	18,0
Blattkohl	100 g, gegart	13,9
Rosenkohl	100 g, gegart	10,3
Mangold	100 g, gegart	9,2
Senfgrün	100 g, gegart	6,4
Brokkoli	100 g, gegart	5,2
Mais	1 großer Kolben	5,0
Steckrübengrün	100 g, gegart	4,2
Süßkartoffel	1 mittelgroße	4,0
Grünkohl	100 g, gegart	3,7
Austernpilze	100 g, gegart	3,3
Spargel	100 g, gegart	3,2
Shiitake	100 g, gegart	2,4
Blumenkohl	100 g, gegart	2,3
grüne Bohnen	100 g, gegart	2,2
Rote Bete	100 g, gegart	2,1
Winterkürbis	100 g, gegart	1,3
Sommerkürbis	100 g, gegart	1,3
Romanasalat	100 g, roh	1,3
Weizengras, Saft	60 ml	1,0
Tomaten	100 g, roh	0,9
Karotten	100 g, roh	0,9
Sellerie	100 g, roh	0,7
Salatgurke	100 g, roh	0,7
Paprikaschoten	100 g, roh	0,7
Oliven, schwarze	100 g, roh	0,6

### Frisches Obst

<u>Zutat</u>	<u>Menge</u>	<u>Eiweiß (g)</u>
Cherimoya (Cremefrucht)	1 mittelgroße	7,0
Sapote	1 mittelgroße	5,0
Granatapfel	1 mittelgroßer	4,7