

DIE **ATTILA HILDMANN** 30-TAGE-CHALLENGE

VEGAN FOR FIT

VEGETARISCH UND CHOLESTERINFREI ZU EINEM NEUEN KÖRPERGEFÜHL



FOOD-FOTOS Simon Vollmeyer
FOOD-STYLING Johannes Schalk
PORTRÄTS Sandra Czerny

VEGAN FOR FIT

„In 30 Tagen kannst du den Grundstein für ein gesundes Leben legen und beginnen, deine Träume zu verwirklichen!“

ATTILA HILDMANN

MENGENRECHNER

Um euch das Einkaufen einfacher zu machen, könnt ihr auf der Verlags-Website WWW.BJVVLINKS.DE/1003 mit dem „VEGAN FOR FIT“-MENGENRECHNER die Zutaten der Rezepte für die gewünschte Personenzahl berechnen und ganz einfach ausdrucken oder vom Smartphone aus aufrufen.

ENTDECKE EIN VÖLLIG NEUES
KÖRPERGEFÜHL!



INHALT

Vegan For Fit

Abnehmen und Gesundwerden beginnen im Kopf.

Wie anstrengend kann es werden? 30 Tage sind so kurz!

Der pflanzliche Turbo. Wie sich dein Leben in nur wenigen Tagen verändern wird

Misstrauen ist angebracht: An jeder Diät verdient jemand.

Warum ein erfolgreiches Abnehmprogramm keine Hungerdiät sein darf

Die Challenge

30 Tage Urlaub für deinen Körper

Warum 30 Tage kein Weißmehl

Warum der Verzicht auf Zucker gar kein Verzicht ist

Welche Beschwerden sich bereits in 30 Tagen bessern können

Was dein Körper 30 Tage alles sicher nicht vermissen wird

Was „Superfoods“ leisten können

Mehr Ist Gar Nicht Nötig!

Von Anfang an gut vorbereitet

Quickstart

Rezeptteil

Raus aus dem Bett. Rezepte für morgens

Fit unterwegs. Rezepte für mittags und abends

Für zwischendurch. Rezepte für Snacks

Süße Highlights. Rezepte zur Belohnung

Tolle Drinks. Rezepte für Drinks

Im Restaurant

Wenn du nehmen musst, was da ist – im Restaurant

Los Geht's

Ziele festlegen. Du musst wissen, was du willst!

Willst du abnehmen?

Willst du fit werden oder möchtest du eher Muskeln aufbauen?

Der Parcours

Die Ernährungs- und Einkaufsgrundregeln für die 30 Tage

Motivation

So klappt es auch bei dir mit dem Abnehmen: Diskutiere nicht mit dir!

Don't waste your life! Zeit ist kostbar. Lerne, aktiv statt passiv zu denken.

Mehr als eine Diät

Arme Tiere, arme Menschen

Dein Leben ist ein Game – drück auf „Play“!

Erfolgsgeschichten

Geteiltes Leid ist halbes Leid: In der Gruppe geht vieles leichter.

Jeder Einzelne zählt!

Challenge im WWW Biodealer und Community im Netz

Index

ABNEHMEN UND GESUNDWERDEN beginnen im Kopf.

Wir alle sind in ein System hineingeboren, in dem es normal erscheint, dass einige von uns übergewichtig sind oder an ernährungsbedingten Krankheiten leiden. Und dass wir selbst ein paar Kilos zu viel haben, erscheint uns ebenfalls normal – sogar wenn wir uns bereits unwohl fühlen.

Für mich kam irgendwann der Tag, an dem ich nicht mehr in meinem moppeligen Körper leben wollte. Ich fragte mich, was mich von den Models der Männer- und Fitnessmagazine unterscheidet. Ich fragte mich weiter, warum ich nicht auch – wie viele andere – einfach fit und attraktiv sein kann. Und nach jedem Blick in den Spiegel war ich gleich wieder demotiviert, denn es erschien unmöglich, diese barocken Speckpolster jemals wieder loszuwerden.

Es gab kaum eine Diät, die ich in dieser Zeit nicht probiert habe. Jahre vergingen, in denen ich nach dem perfekten Ernährungssystem suchte, das mich satt und schlank macht. Die getesteten Diäten waren dabei so anstrengend wie nutzlos. Die Pfunde kehrten jedes Mal mit quälender Regelmäßigkeit schnell wieder auf meine Hüften zurück.

„ES WAR NUR EIN GANZ KLEINER SCHRITT.“

Bis hierhin hört sich die Geschichte aussichtslos an. Tatsächlich ist aber der Erfolg für jeden von uns nur ein ganz kleiner Schritt im Kopf: eine kurze Vereinbarung mit sich selbst, die man fortan nicht mehr infrage stellt.



Die fetten Jahre sind für mich vorbei. Ich habe Lebensfreude und Aktivität zurückgewonnen, meine Ernährung umgestellt.



Was kaum einer glauben mag: Ich schlemme noch genauso gern wie früher.

WIE ANSTRENGEND KANN ES WERDEN?

30 Tage sind so kurz!

Irgendwann habe ich verstanden, dass es nur wenig im Leben umsonst gibt. Für einen schönen, gesunden Körper muss man etwas tun. Und man muss einen Weg dorthin planen, der machbar ist.

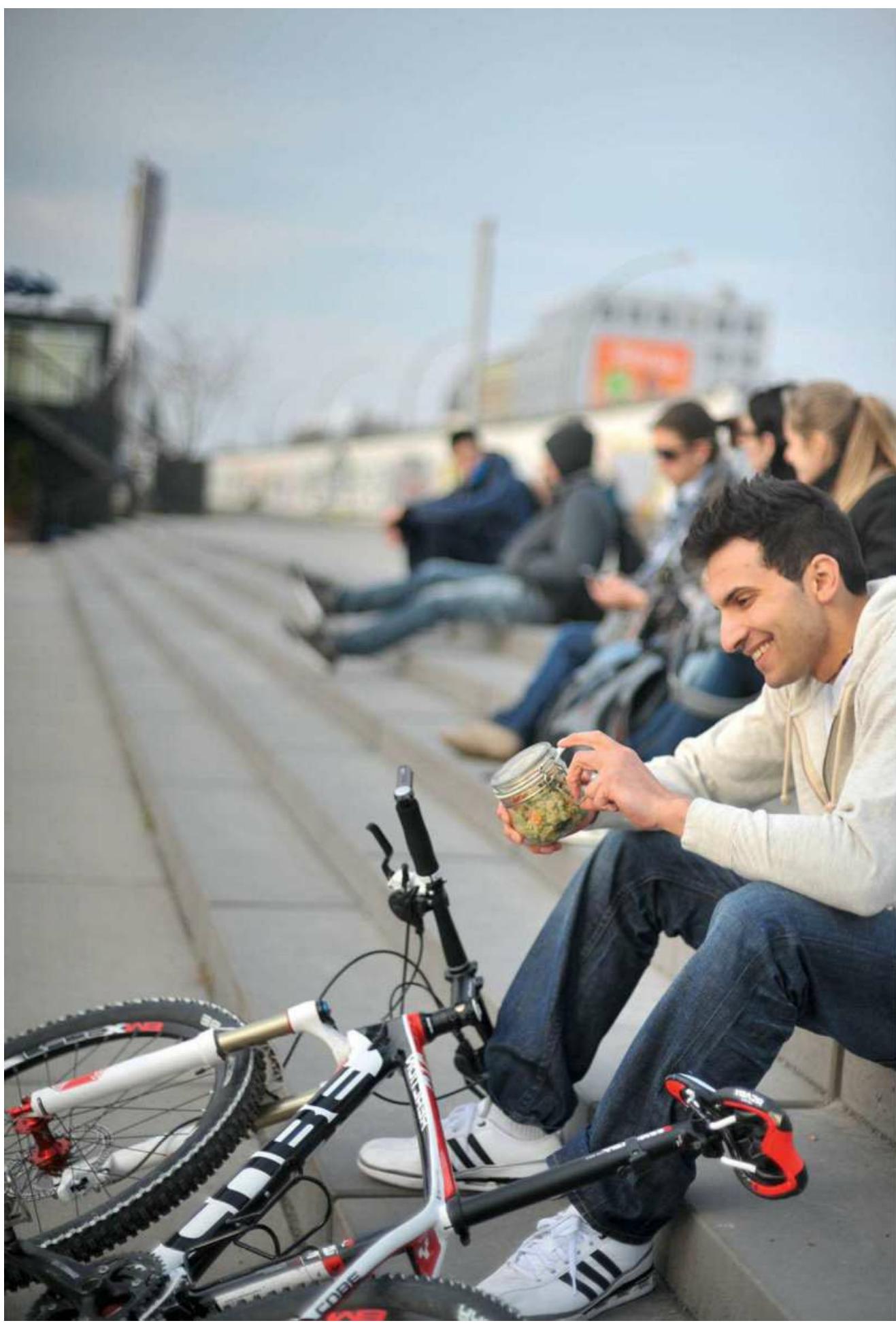
„Vegan for Fit“ ist machbar – und das unterscheidet es grundsätzlich von vielem, was sich im Allgemeinen Diät nennt. „Vegan for Fit“ ist keine Diät, sondern eine überaus gesunde Ernährung, einfach durchzuführen, sättigend, lecker. Obendrein lässt sie die Pfunde purzeln. Das klingt erst mal nach Hokuspokus, liegt aber einfach an der kohlenhydratarmen, pflanzlichen Ernährung. Die wissenschaftlichen Grundlagen dafür sind zwar lange bekannt, nur wurden die Erkenntnisse bisher nie in dieser Konsequenz in einem Ernährungskonzept umgesetzt. Die beiden Hauptgründe waren vor allem fehlende leckere Rezepte und der fest verwurzelte Glaube, dass Essen „ohne Tier“ keine Freude bereiten kann.

Zwei der bekanntesten Ungläubigen waren Stefan Raab bei „TV total“ und Steffen Hallaschka bei „Stern TV“, die schlicht und einfach verblüfft waren, wie lecker und deftig so ein veganes Gericht sein kann. Nach den ersten Probierhäppchen musste sich selbst ein bekannter Sternekoch mit seinem gehaltvollen Fleischgericht den Vorlieben des Publikums und den kalorienarmen, gesunden Alternativen geschlagen geben.

In allen Rezepten steckt modernstes Ernährungswissen frei von industriellen Einflüssen – abgesichert in Tests mit Probanden und verfeinert in monatelanger Küchen-Entwicklungsarbeit, damit auch ein Fast-Food-Junkie auf seine Kosten kommt und durchhält.

Vergiss also einfach den Frust, dass du es bisher nicht geschafft hast. Entscheide dich dafür, deine Nachlässigkeit und Trägheit ab morgen nicht mehr länger zu akzeptieren. Steh auf und tue was für dein Wohlbefinden! Versteh einfach, dass es wirklich möglich ist und dich diese kleine Entscheidung ganz sicher zum Erfolg führen wird, wenn du sie nicht mehr infrage stellst. Nur dieser eine Satz, diese eine Entscheidung wird dein Leben für immer verändern: „Ich mache das jetzt für 30 Tage!“

Im Beiheft findest du reale Geschichten von Challengers, die mit „Vegan for Fit“ zu einem völlig neuen Körpergefühl und zu unerwarteten neuen Vorlieben beim Essen gefunden haben. Aber dazu später mehr! Denke wie ein Steinmetz, der eine Statue aus Stein meißelt und am Anfang nur eine vage Idee hat, wie seine Skulptur am Ende aussieht. Leg im Kopf den Grundstein für deinen Traumkörper – der Kopf ist dein Schlachtfeld!



DER PFLANZLICHE TURBO Wie sich dein Leben in nur wenigen Tagen verändern wird

Neben einem besseren Sättigungsgefühl durch die ballaststoffreichen veganen Zutaten, der höheren Nährstoffdichte in Obst und Gemüse und den Fatburner-Eigenschaften sind es auch die sogenannten pflanzlichen Schutzstoffe, die eine vegane Ernährung attraktiv für eine Gewichtsreduktion machen. „Vegan for Fit“ ist die denkbar vitalstoffreichste Ernährungsform, die den pflanzlichen Turbo in deinem Körper startet. Die positiven Veränderungen wirst du schon nach weniger als zwei Tagen bemerken. Du fühlst dich leichter, energiegeladen, gesättigt und verlierst spielend leicht Speckkilos. Schaut man sich die neuesten wissenschaftlichen Studien an, kann man erkennen, dass viele tierische Produkte im Verdacht stehen, Zivilisationskrankheiten zu begünstigen. So gilt heute als gesichert, dass zu viel rotes Fleisch etwa Darmkrebs begünstigen kann. Auch kann Milch, eigentlich ausschließlich eine Nahrung für Tierbabys, nicht das ideale Lebensmittel für ausgewachsene Menschen sein. Eine Vielzahl kritischer wissenschaftlicher Studien weist auf Nachteile des Verzehrs hin. Keine andere Spezies auf diesem Planeten trinkt übrigens die Muttermilch einer anderen Tierart.

Ich bin nicht von heute auf morgen Veganer geworden, aber je mehr ich mich einlas, desto mehr überzeugten mich die Fakten und umso mehr änderte sich mein Essverhalten. Heute setze ich auf vegane Biozutaten. Als ich beispielsweise Milchprodukte vom Speiseplan strich, verschwanden meine Akne und meine Neurodermitis innerhalb von vier Wochen. Es sind die sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralien, die unseren Stoffwechsel in Schwung halten und uns vor den Umweltschäden schützen. Unser Körper wird ständig von freien Radikalen angegriffen. Das sind Atome, die den anderen Atomen unseres Körpers das Elektron einfach wegreißen und damit die Zellen schädigen. Wir fangen an, in unseren kleinsten Bausteinen kaputtzugehen, also zu altern. Um das möglichst zu verhindern, ist eine Ernährung wichtig, die reich an antioxidativen Schutzstoffen ist. In der Wissenschaft gibt es für das antioxidative Potenzial von Lebensmitteln den ORAC-Wert, das ist kurz für Oxygen Radical Absorption Capacity. Je höher der ORAC-Wert eines Lebensmittels ist, desto mehr ist dieses in der Lage, unseren Körper vor schädlichen oxidativen Prozessen und damit vor dem Altern zu schützen. Im Labor erzeugt man diese schädlichen freien Radikale chemisch und gibt dann eine Antioxidantienprobe hinzu – beispielsweise etwas Obst oder Gewürze. Dadurch werden die freien Radikale neutralisiert und man kann den ORAC-Wert für das jeweilige Lebensmittel berechnen. Ganz weit oben auf der Liste der Lebensmittel mit dem höchsten ORAC-Wert sind vegane Lebensmittel wie Acai, Nelke,

gemahlene Vanille, Kakao, Kräuter wie Thymian, Oregano und Majoran oder Matcha-Grüntee. Tierprodukte kommen dort nicht vor, denn sie sind nicht in der Lage, unseren Körper vor freien Radikalen zu schützen. Setzen wir darauf – schützen wir uns mit einem pflanzlichen Schutzschild vor negativen Umwelteinflüssen!



MISSTRAUEN IST ANGEBRACHT: An jeder Diät verdient jemand.

Ich habe als Speckmops wirklich fast jede Diät auf diesem Planeten probiert – und keine hat dazu geführt, dass ich langfristig mein Gewicht reduzieren konnte. Denn neben einem Abnehmefekt geht es für mich auch darum, dass der Genuss in meinem Leben eine wichtige Rolle spielt, sonst ist kein Konzept von langer Dauer.

Was mich bei vielen anderen „Diätrevolutionen“ stört, ist die Widersprüchlichkeit zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Und täglich kommen neue und immer absurdere Diätformen auf den Markt, die wohl eher in einer Marketingabteilung als in einer Ernährungsstudie entwickelt wurden. Wenn ich mich im Fitnessstudio umhöre, machen dort viele eine Eiweißdiät, essen also überwiegend große Mengen tierischen Eiweißes und nehmen chemische Eiweißshakes zu sich. Wie lange soll das klappen? Schaut man sich zusätzlich in den Diätforen um, findet man dort viele verzweifelte Menschen, die ein System nach dem anderen probieren und sich sogar den Magen verkleinern lassen, weil sie sonst nicht richtig satt werden.

Der Mensch ist aber nicht die Verbrennungsmaschine, als die ihn viele Diätsysteme oft bezeichnen: Wir sind lebendige Organismen, auf die auch viele sekundäre Pflanzenstoffe eine große Wirkung haben. Nur die Makronährstoffe Fett, Kohlenhydrate und Eiweiße – ergänzt durch ein paar Multivitaminpills – zu sich zu nehmen, kann nicht zu einem gesunden und leistungsfähigen Körper führen, auch wenn man Gewicht verliert.

Ich kann mich erinnern, dass ich eine Phase hatte, in der auch ich nur Diätshakes trank. Sie waren voller chemischer Süßungsmittel, hinzu kam eine Armada künstlicher Aromastoffe. Und teuer waren sie auch noch. Mir war schon nach dem ersten Shake übel. Insgesamt hielt ich es eine Woche durch. Gewicht verlor ich, aber meine Akne kehrte zurück, seelisch ging es mir schlecht. Ein ständiges Hungergefühl plagte mich. Am Ende hielt ich es nicht länger aus und es überkam mich: Ich machte mir einen Teller Spaghetti mit Soße und toppte alles mit Speck. Am nächsten Tag war die erste Hälfte des bis dahin verlorenen Gewichts wieder drauf.

Diäten sind ein Milliardenmarkt. Deshalb entstehen ständig neue Versprechen: „In nur 10 Tagen zum Traumkörper.“ „Mehr Muskeln in nur einer Woche.“ „9 Pfund in nur 3 Tagen.“ Dann gibt es plötzlich eine Unterteilung „Nomaden und Ackerbauer“ mit ganz unterschiedlichen Nahrungsansprüchen – und du bist nur zu dick, weil du Ackerbauer es wieder nicht geblickt hast. Oder irgendjemand erfindet eine banale Kohlensuppendiät, die für mich schwer zu ertragen wäre –

eine Crashdiät, bei der man ausschließlich Kohluppe isst, was weder ausgewogen ist noch langfristigen Erfolg verspricht. Oder noch dreister: gleich seiner Diät einen akademischen Namen verpassen – wie etwa bei der Max-Planck-Diät, bei der man zwar sofort an den Physiknobelpreisträger Max Planck denkt, der aber wiederum absolut nichts mit einer Diät zu tun hat. Fast immer liegt allem das gleiche System zugrunde: ein Trick, mit dem man angeblich die Gesetzmäßigkeiten der Nahrungsaufnahme und des Energiehaushalts überlisten kann.



ES GEHT OHNE TRICKS VIEL BESSER

Tatsächlich brauchen wir keine Tricks, denn unser Körper ist bereit, seine erhöhten Fettreserven wieder herzugeben. Es genügt, sich entsprechend lange richtig zu ernähren und mehr Kalorien zu verbrauchen, als man zu sich nimmt. Dafür ist unser Körper von der Natur her ausgelegt, solange wir Fettreserven haben. Und das geht mit der richtigen Ernährung tatsächlich auch ohne quälendes Hungergefühl. Diese Erfahrung haben auch die Challenge-Teilnehmer gemacht.

Dabei muss man sich auf die Basics besinnen: Welche Nahrung ist wirklich sinnvoll? Was essen beispielsweise unsere nie übergewichtigen nächsten biologischen Verwandten? Wie kann man Obst, Gemüse, Salate, Nüsse, gute Öle und Hülsenfrüchte so in der Küche verwenden, dass sie köstlich sind?

In den vergangenen elf Jahren – und hier im Speziellen während meiner 90-Tage-Fitness-Challenges, die ich 2011 begann – habe ich eine Vielzahl leckerer veganer Gerichte entwickelt, die alle Voraussetzungen erfüllen und trotzdem richtig gut schmecken.

Auch an „Vegan for Fit“ solltest du ruhig erst mal kritisch herangehen – aber auf deinen Körper hören. Ich bin fest davon überzeugt, dass auch du bald begeistert von der Ernährung und den begleitenden Effekten während der Challenge bist.



WARUM EIN ERFOLGREICHES ABNEHMPROGRAMM KEINE HUNGERDIÄT SEIN DARF

Es ist wichtig, dass dein Stoffwechsel aktiv bleibt. Isst du zu wenig, schaltet dein Körper in den Sparmodus, und sobald du ihm wieder mehr Kalorien anbietest, speichert er sie umgehend als Fettdepots. Diäten, bei denen du hungerst, bringen deshalb keinen langfristigen Erfolg.

Was ist denn auch nach der Diätphase? Wir essen wieder wie bisher, im besten Fall halten wir uns noch grob an das Schema – aber früher oder später sind die Speckkilos wieder auf den Hüften, denn unser Körper will zu seiner alten Figur zurück. Schließlich glaubt so ein Körper, dass die alten Reserven notwendig gewesen sein müssen. Erst etwa ein bis zwei Jahre nach einem Höchststand gibt der Körper diesen Drang zurückzukehren endgültig auf – vorausgesetzt, man hat in der Zwischenzeit das Gewicht gehalten.

Langfristigkeit gepaart mit köstlichem Genuss ist der Schlüssel zu einem schlanken, gesunden Körper. Hungerkuren sind dagegen Mangelnährungen, die sich später auch in gesundheitlichen Beschwerden zeigen können. Auch psychisch leiden wir durch das Hungergefühl und sind dann oft nicht mehr in der Lage, produktiv zu arbeiten.

Der Magerwahn vieler Mädchen ist ein gutes Beispiel: Weil sie schlank sein möchten wie Models, essen sie so wenig und noch dazu Lebensmittel mit einem geringen gesundheitlichen Wert, dass sie den Grundstein für viele Krankheiten legen, die im späteren Leben auftreten, wie etwa Osteoporose durch zu wenig Calcium. Dabei achten inzwischen auch Topmodels auf ihre Ernährung – und viele ernähren sich sogar vegan!

Durch die „Vegan for Fit“-Rezepte hast du einen großen Vorteil: Du wirst auf genussvolle Weise satt und befriedigst deine kulinarischen Bedürfnisse. Gleichzeitig nimmst du ab, da du durch die vital- und ballaststoffreichen Lebensmittel deine Verdauung auf Trab hältst und deinem Körper genau das gibst, was er benötigt. Hungern ist out, nachhaltiger Genuss ist der richtige Weg!



DIE CHALLENGE



30 TAGE URLAUB für Deinen Körper

MUSKELAUFBAU OHNE TIERPRODUKTE?

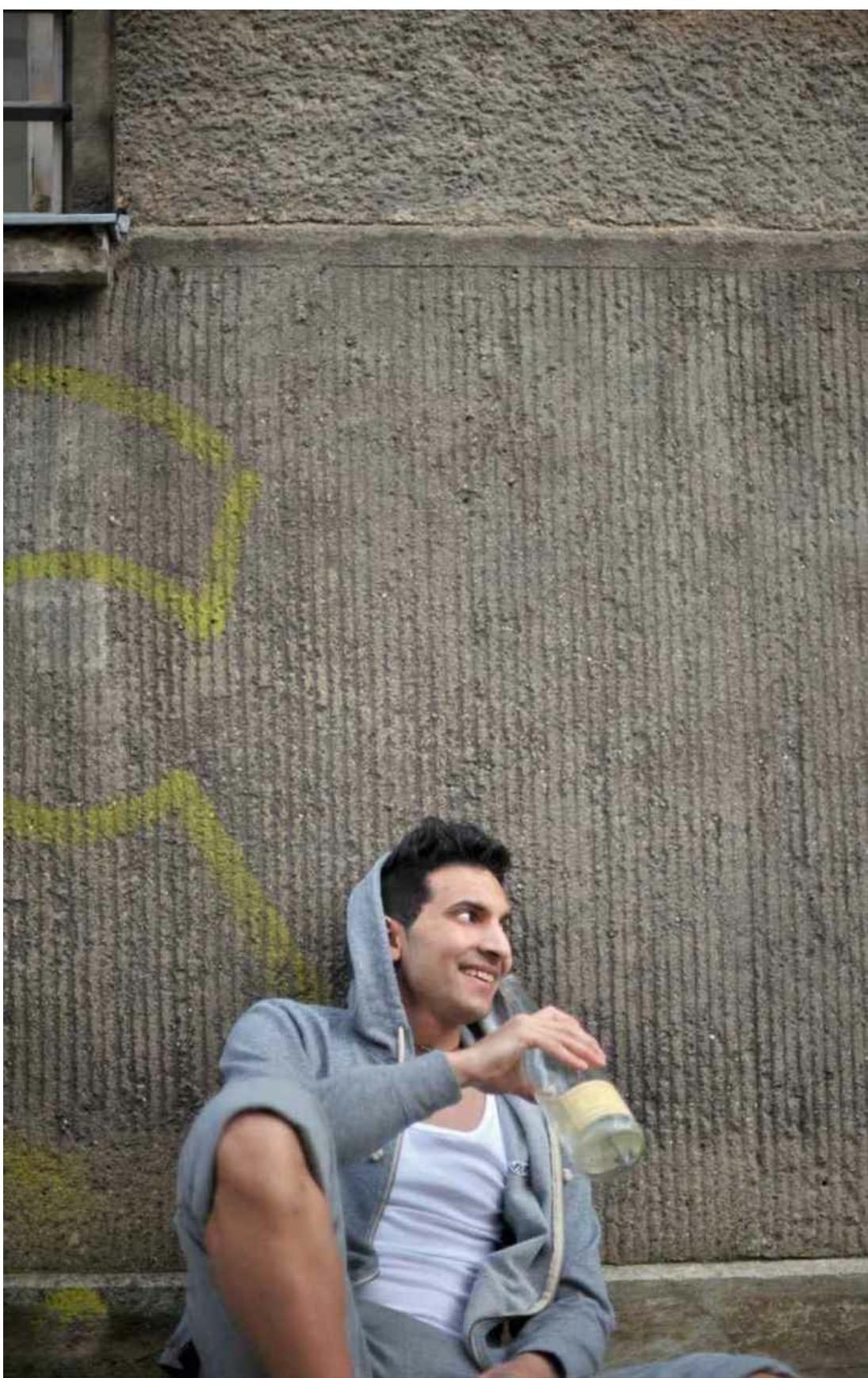
Zwischen Tierprodukten und ernährungsbedingten Krankheiten gibt es einen engen, lange bewiesenen Zusammenhang. Für mich bedeutete das, Wege zu finden, wie ich als ambitionierter Sportler auch bei erhöhtem Proteinbedarf ohne Tierprodukte klarkomme.

Heute weiß ich, dass Muskelaufbau nicht nur fleischfrei möglich ist, sondern sogar günstig beeinflusst wird. Der Grund ist einfach: Aufgrund der pflanzlichen Ernährung habe ich wesentlich mehr eigenen Antrieb und Energie. Ein Effekt, den übrigens alle Veganer schon nach kürzester Zeit sehr intensiv erleben. Fleisch- und Tierfette machen nämlich nicht nur satt, sondern auch träge. Das gilt ebenso für Milchprodukte mitsamt der weiblichen Hormone darin.

Das mag damit zusammenhängen, dass tierische Produkte voller gesättigter Fettsäuren sind, dass sie kaum Vitalstoffe und keine sekundären Pflanzenstoffe enthalten, dafür aber große Mengen Cholesterin. Eine Cholesterinzufuhr ist beim Menschen übrigens nicht nötig: Der Körper kann es selbst in ausreichendem Maß bilden, Überschüsse werden ausgeschieden oder abgelagert. Tierischen Nahrungsmitteln fehlen zudem die Ballaststoffe, was bereits nach wenigen Tagen einseitiger Ernährung fast zum Erliegen der Verdauung führt. Weltweit fordern Ärzte und Wissenschaftler inzwischen eine Abkehr vom Genuss tierischer Nahrungsmittel – ein heißes Eisen, weil diese Produkte auch ein Wirtschaftsfaktor sind. Denkt man diese Forderung jedoch konsequent weiter, kann man eigentlich nur zu dem Schluss kommen, es ganz ohne zu versuchen.

Für deine Ziele bei der Challenge sind pflanzliche Nahrungsmittel aus guten Gründen sowieso vorteilhafter: Zunächst enthalten Pflanzenprodukte unzählige wichtige Vitalstoffe. Gleichzeitig bleibst du länger satt und befriedigt. Darüber hinaus kann der menschliche Körper das Eiweißprofil pflanzlicher Produkte wie Tofu, Quinoa oder Amaranth besonders gut aufnehmen. Sie enthalten nämlich alle lebensnotwendigen Aminosäuren (Eiweißbausteine) in einem ausgewogenen Verhältnis. Der Werbeslogan eines noch dazu mit extrem viel Zucker gesüßten Joghurts für Kinder, er sei „so wertvoll wie ein kleines Steak“, ist also inhaltlich komplett überholt. Zu guter Letzt findet man sogenannte Fatburner-Moleküle, die helfen, die Gewichtsreduktion zu beschleunigen, ausschließlich in pflanzlichen Produkten.

„Vegan for Fit“ ist in allen Nahrungsbestandteilen ausgewogen und die zurzeit vitalstoffreichste Ernährungsform, mit der du spürbar Gewicht abbauen kannst.



WARUM 30 TAGE kein Weißmehl

Die Challenge-Rezepte sind aus einem einfachen Grund frei von Weißmehlprodukten: Weißes Mehl hat nichts als leere Kalorien – langkettiger Zucker, mit dem wir unserem Körper zwar Energie zuführen, ihn aber nicht mit Vitaminen und Mineralstoffen schützen oder dafür sorgen, dass wichtige Prozesse in unserem Körper funktionieren.

Dennoch essen wir leider ständig Mehlprodukte: als Pasta, Baguette, Brot, Pizza oder Kuchen. Vollkornprodukte sind hierfür eine gute und gesunde Alternative. In der Schale des Korns, die beim Weißmehl weitestgehend verloren geht, stecken die wichtigen Stoffe, die unser Körper benötigt.

Orientieren wir uns einfach mal am Steinzeitmenschen: Er hat überwiegend Knollen, Beeren, Früchte, Körner und ab und zu Fleisch gegessen, wenn die Jagd erfolgreich war.

Weißmehlprodukte kamen in seiner Ernährung natürlich nicht vor. Die Challenge-Ernährung versucht, stark auf die ursprünglichen Bedürfnisse des Körpers einzugehen, und setzt auf diese urzeitliche Kost – ergänzt durch pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Tofu, Amaranth und Quinoa, die unser Körper optimal verwerten kann.

Erst später, als die Menschen sesshaft wurden und das Bevölkerungswachstum explodierte, wurden vermehrt Getreidearten angebaut, um viele Menschen satt zu bekommen. Im Zuge dessen tauchten auch die ersten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht auf. Im Mittelalter war Vollkorn übrigens noch verpönt, weil es nicht „rein“ genug war.

Schauen wir uns doch einfach mal an, was 100 g Spaghetti aus Weißmehl an Kalorien, Vitaminen und Mineralstoffen beinhalten, und vergleichen diese Werte mit Pasta, die aus Zucchini selbst hergestellt wurde:

Wir haben die Wahl: einfache Kohlenhydrate mit wesentlich mehr Kalorien in Form von Pasta, die uns müde und schlaff machen, oder knackige Zucchini-Nudeln, die uns mit vielen Vitalstoffen versorgen und uns knackig und sexy machen. Und wir können sogar wesentlich mehr davon essen, im Vergleich fast 2 kg Zucchini – das ist ein Riesenberg! Mit einer leckeren Soße ist der geschmackliche Unterschied übrigens geringer, als die meisten erwarten.

Natürlich können wir hier und da stärkehaltige Produkte essen, aber nicht nach 19 Uhr und nicht viel. Vollkornprodukte sind ebenfalls in Maßen erlaubt. Noch besser sind jedoch Gerichte mit Quinoa und Amaranth, die unseren Körper mit allen essenziellen Aminosäuren versorgen und gleichzeitig weitaus mehr und größere Mengen an Mineralstoffen enthalten als etwa

Vollkornweizen.

Besinnen wir uns also darauf: Knackiges Gemüse gibt uns viel Energie plus einen Frischekick bei geringer Energiedichte (Kalorien). Greifen wir, wann immer wir können und Lust haben, auf frische Alternativen zurück!

Für mich ist der uneingeschränkte Zugang zu frischen Lebensmitteln, die uns körperliche wie geistige Ausgeglichenheit und lebenslange Gesundheit schenken können, die pure Form von Luxus. Auf ein schnelles Auto, eine Luxusvilla und Traumurlaube kann ich dagegen gut verzichten.

	100 g Spaghetti aus Weißmehl	100 g Spaghetti aus Zucchini
Kalorien	362	19
Kohlenhydrate	71 g	2,3 g
Vitamin A	0	50 µg
Vitamin B1	0	0,1 mg
Vitamin C	0	16 mg
Kalium	0	200 mg
Ballaststoffe	Nein	Ja
Sekundäre Pflanzenstoffe	Nein	Ja
Eiweiß	12,5 g	1,6 g
Fett	1,2 g	0,3 g

WARUM DER VERZICHT AUF ZUCKER gar kein Verzicht ist

Industrieller weißer Zucker enthält weder Vitamine noch Mineralstoffe und ist ein reines Süßungsmittel ohne irgendeinen Nährwert, das oft im Zusammenhang mit Diabetes und Bluthochdruck genannt wird. Zucker lässt zudem den Blutzuckerspiegel schnell steigen, der dann aber auch schnell wieder sinkt. Das Ergebnis: Wir werden müde und wieder hungrig. Gerade in einer Abnehmphase ist das keine gute Eigenschaft, weil sie zu einer höheren Kalorienaufnahme führt.

Zudem wirkt Zucker auf unseren Körper sauer und bringt das Säure-Basen-Gleichgewicht durcheinander. Dass Zucker Karies verursacht, ist wissenschaftlich bewiesen: Die Bakterien wandeln den Zucker in Säure um, die den Zahn verätzt – ein Loch entsteht. Aber auch mit der Entstehung von Krebs wird Zucker immer mal wieder in Verbindung gebracht.

Rohrohrzucker hat zwar mehr Mineralstoffe und schmeckt weitaus aromatischer als weißer Zucker, allerdings wirkt er genauso wie dieser und sollte deshalb auch nur in Maßen genossen werden – und während der Challenge gar nicht! Ich greife gern auf natürliche Süßungsmittel wie Apfeldicksaft, Kokosblütenzucker, Datteln und vor allem auf Agavendicksaft (auch Agavensirup genannt) zurück – alles erhältlich im Bioladen. Stevia ist zwar auch möglich und hat keine Kalorien, hat mich allerdings nie geschmacklich überzeugt.

Bio-Agavendicksaft ist heute schon fast überall erhältlich, sogar in Drogeriemärkten. Er ist 1,4 Mal süßer als Zucker, lässt sich gut in Flüssigkeiten auflösen und hat einen angenehmen Geschmack. Man sollte dennoch auch mit diesen gesünderen Süßungsmitteln sparsam umgehen. Doch so weit, dass ich meinen morgendlichen Matcha-Shake ungesüßt trinke, wird es nicht kommen. Es ist eben alles eine Frage des richtigen Maßes.



WELCHE BESCHWERDEN sich bereits in 30 Tagen bessern können

Hier findest du eine Zusammenfassung der Erfahrungen, die die 100 Challenger der ersten „Vegan for Fit“-Staffel gemacht haben. Selbst wenn ich diese Punkte lese, wirkt es auf mich fast zauberhaft, was sich da in so kurzer Zeit alles getan hat.

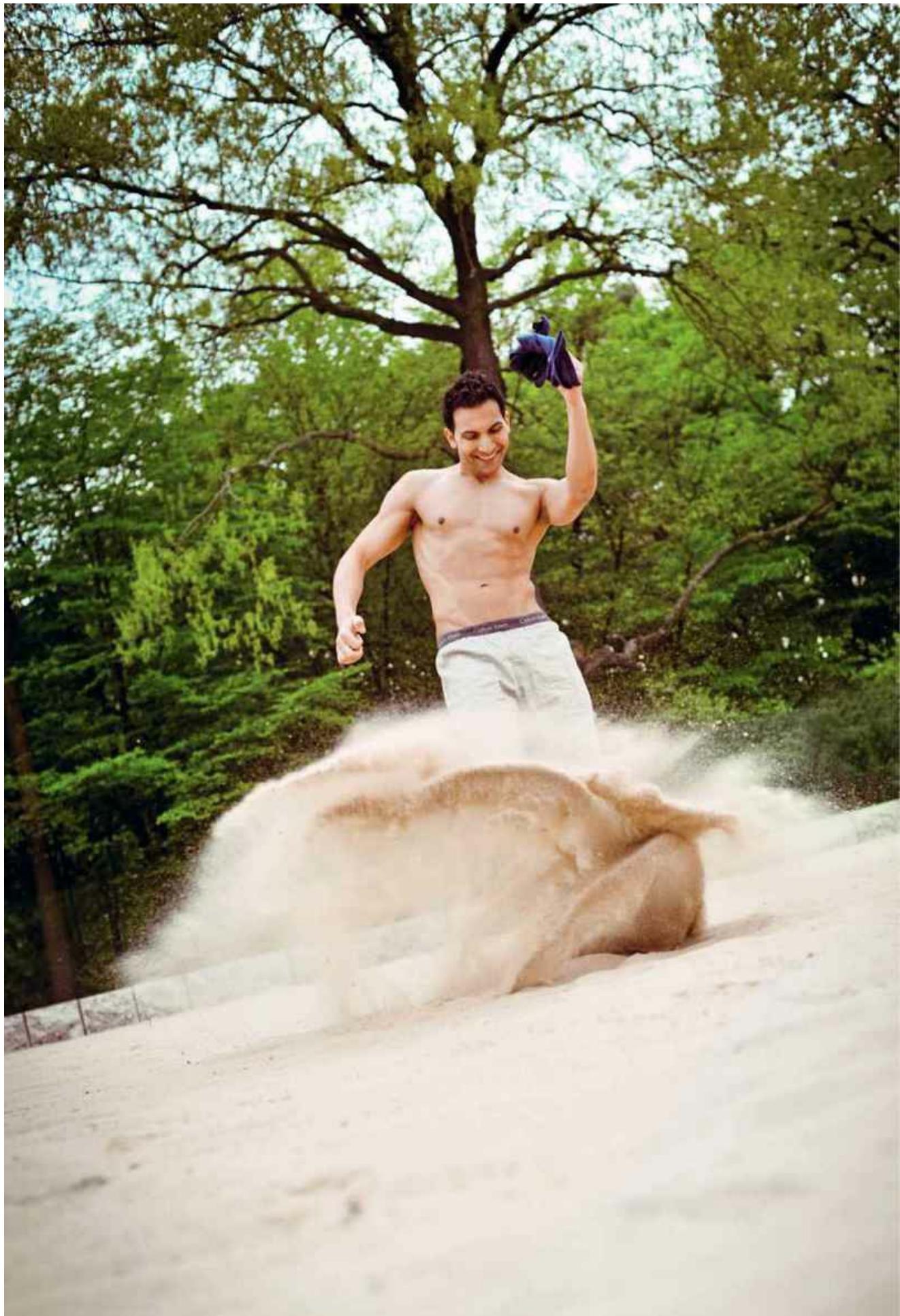
VIELE DER CHALLENGER BERICHTETEN VON

- deutlicher Gewichtsabnahme
- besserer Verdauung
- überraschendem Kraft- und Ausdauerzuwachs
- angenehm neutralem Körpergeruch und Geschmack im Mund
- reinerer, strafferer Haut mit jüngerem Aussehen und glänzenden Haaren
- höherer Konzentrationsfähigkeit, mehr Ausgeglichenheit
- besserer Laune bis hin zu euphorischen Glücksgefühlen
- weniger Schlafbedürfnis und steigenden sexuellen Bedürfnissen
- mehr Bewegungsdrang
- besserem Sättigungsgefühl ohne Heißhungerattacken
- schmerzfreier Periode (weibliche Challenger)

BEI EINZELNEN CHALLENGERN BESSEREN SICH (ODER VERSCHWANDEN)

- Neurodermitis
- chronische Entzündungen durch Kalkablagerungen an den Sehnen
- leichte Form der Cellulite
- Blähbauch, Verstopfung, Völlegefühl
- chronische Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Reizung des Verdauungssystems (Reizdarm)
- Hautunreinheiten
- nächtliches Schnarchen
- Allergien

Kleine Beschwerden gab es auch: Einige Challenger hatten Muskelkater durch Überanstrengung, andere berichteten von Blähungen durch den Verzehr von Sojaprodukten.



WAS DEIN KÖRPER 30 TAGE alles sicher nicht vermissen wird

Es ist wichtig, dass du dir die Dinge, die du 30 Tage nicht essen wirst, bewusst machst. Du wirst feststellen, dass gerade im Weglassen von Chemie, Hormonen, Konservierungsstoffen, Fließverbesserern, Trennmitteln und Farbstoffen ein wahrer Gesundbrunnen steckt. Nicht in jedem Fall ist jedoch die konkrete Auswirkung der folgenden Substanzen bekannt. Ein Grund mehr, mal darauf zu verzichten und neugierig zu beobachten, welche Beschwerden verschwinden.

WEGLASSEN SOLLST DU

- Konservierungsstoffe
- sogenannte naturidentische Aromastoffe
- Fließverbesserer, Trennmittel
- Stresshormone (Rückstände im Fleisch geschlachteter Tiere)
- Antibiotikazusätze (in vielen tierischen Nahrungsmitteln)
- Rückstände aus der „Frische-Begasung“ von Verpackungen
- Gelatine (aus Knochen)
- Süßstoffe
- Farbstoffe aller Art
- Emulgatoren
- Säuerungsmittel
- Stabilisatoren
- gehärtete Fette (z. B. noch in einigen Margarinen oder Frittierzetteln, Gebäck etc.)
- Geschmacksverstärker

Bei langfristiger veganer Ernährung solltest du Vitamin B12 zuführen. Es kann für mehr als ein Jahr im Körper gespeichert werden. Bei Vitamin D und Eisen solltest du auf eine ausreichende Zufuhr achten – das wird aber auch bei „normaler“ Ernährung empfohlen.

Ein ganz erheblicher Teil allgemeiner Befindlichkeitsstörungen verschwindet oft von ganz allein, wenn du dich daran hältst, auf alle aufgeführten Stoffe konsequent zu verzichten. Manche Probleme verschwinden sogar verblüffend schnell. Viele Zusätze wirken nämlich sozusagen sofort: Gehärtetes Fett und Zucker (in Keksen) können bei empfindlichen Personen innerhalb weniger Minuten Sodbrennen verursachen, übermäßiger Zuckergenuss verstärkt bereits nach einigen Tagen die Bildung von Schuppen im Haar und verursacht langfristig dann vielleicht

Zahnschmerzen durch Karies.

Üppige Fleischmengen können beispielsweise spontan Gichtanfälle auslösen. Rheumapatienten wird deshalb häufig eine vegane und zuckerfreie Diätphase pro Jahr nahegelegt, um die Entzündungsprozesse zu bremsen.

EINIGE KONKRETE BEISPIELE FÜR UNERWÜNSCHTE ZUSAMMENHÄNGE

Süßstoffe standen bereits im Verdacht, Krebs und andere Krankheiten zu verursachen.

Aufgrund der niedrigen, aber ständigen Antibiotikazufuhr durch den täglichen Verzehr von Fleisch aus Massentierhaltung werden Krankheitserreger in unserem Körper resistent. Wichtige Antibiotika sprechen dann nicht mehr an. Es entstehen multiresistente Keime, die älteren und schwachen Menschen viel Leid bringen.

In vielen Fertigprodukten und Tortencremes ist Gelatine enthalten – ein Produkt, das gemahlene Tierknochen enthält. Zu Zeiten des BSE-Skandals stand besonders Rindergelatine in der Kritik, da man nicht verhindern konnte, dass Reste des Knochenmarks an der Wirbelsäule der Tiere mit vermahlen wurden. Gerade dort saßen jedoch vermehrt die BSE-Erreger.

Aromastoffe werden oft im Labor und häufig aus unappetitlichen Rohstoffen gewonnen – wie etwa Sägespäne für das Erdbeeraroma im Joghurt. Bis vor einigen Jahren hat man Menschenhaar als Grundlage für die Cystein-Gewinnung benutzt, eine Aminosäure, die Teig geschmeidiger macht. Im Bioladen wirst du diese chemischen Zusatzstoffe, die man ins Essen panscht, um es haltbar zu machen, um frische Farbe vorzutäuschen oder damit sich das Nahrungsmittel in der Produktion rückstandsfrei durch Rohre pumpen lässt, kaum finden. Die Tatsache, dass Bakterien und Pilze auf vielen Brotaufstrichen aus dem Supermarkt erst nach Wochen gedeihen, klingt wie ein Vorteil. Aber du solltest überlegen, ob du das, was Bakterien am Wachstum hindert, wirklich täglich essen willst.

Schmeiß einfach für 30 Tage alles aus deinem Einkaufskorb, was du nicht brauchst, und reboote dein System. Kauf frisch ein, koch frisch und gib deinem Körper Energie ohne Chemie. Du wirst staunen, wie widerwillig du nach 30 Tagen wieder zu einer „normalen“ Ernährung zurückkehren willst. Praktisch alle meine Langzeitprobanden berichteten davon.

WAS „SUPERFOODS“ leisten können

„Superfoods“ sind pflanzliche Lebensmittel mit vielen Mikronährstoffen. Dazu gehören sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralien. Tierische Produkte enthalten keine Polypheole und sind reine Makronährstofflieferanten mit einem sehr geringen Anteil an Vitaminen und Mineralien.

Man sagt den Superfoods viele positive Eigenschaften wie eine Anti-Aging- und Schutzwirkung nach. So oft wir können, sollten wir diese Lebensmittel im Essen ergänzen, denn sie versorgen uns nicht nur mit den Makro-, sondern eben auch mit den notwendigen Mikronährstoffen. Dabei muss man sich nicht komplett umstellen. Ein paar Goji-Beeren in den Fruchtshake oder die Marmelade, Matcha-Grüntee ins Himbeer-Creme-Eis oder in den Shake, hochwertiger Bio-Kakao in die Torte – es ist so einfach, seine normalen Mahlzeiten aufzuwerten. Liest man aktuelle Studien über Ernährung und die Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten wie Krebs, wird einem schnell klar, welche Lebensmittel eine Schutzwirkung haben können. Darunter sind Beeren, Kohlgemüse, Ingwer, Knoblauch, grüner Tee, Sojaprodukte, Tomaten, rote Trauben, Zwiebeln und Gewürze wie Oregano oder Kurkuma. Neben den gesunden Biolebensmitteln in den im Buch enthaltenen Rezepten, die alle in Kombination schon eine sehr positive Wirkung haben, stelle ich dir jetzt einige Highlights vor:

AMARANTH

Amaranth war bei den Inkas und Azteken eine heilige Pflanze. Nicht ohne Grund, sieht man sich die Nährwertanalysen an: 100 g Amaranth enthalten doppelt so viel Calcium wie 100 ml Milch und darüber hinaus jede Menge Eisen, Kalium, Phosphor und Zink sowie die Aminosäure Lysin. Die Azteken schrieben ihm eine lebensverlängernde Wirkung zu – kein Wunder bei so einem Kraftpaket, das inzwischen sogar bei Astronauten beliebt ist.

Achtung: Amaranth gibt es gepoppt und ungepoppt. Für Pralinen, den Amaranth-Pop und den Firestarter-Shake nehme ich den gepoppten, für die mit Amaranth gefüllten Zucchini den ursprünglichen ungepoppten Amaranth, den man vor Genuss kochen muss. Macht man es umgekehrt, gibt es ein knirschiges Pralinen-Erlebnis und man landet statt zufrieden lächelnd mit der Praline in der Hand auf der Couch eventuell beim Zahnnarzt.

BEEREN

Beeren sind nicht nur köstlich, sondern auch sehr gesund und reich an krebshemmenden

Molekülen wie Ellagsäure sowie Pro- und Anthocyanidine. Zudem enthalten sie reichlich Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe und ihnen werden sogar hautstraffende Eigenschaften zugeschrieben. Frische Beeren mit selbst gemachter Mandelmilch oder ein Erdbeer-Mandelcreme-Eis (Rezept siehe S. 193) ist für mich ein perfekter Start in den Tag. Schaut man in die Vergangenheit, waren es neben Nüssen, Samen und ab und zu Fleisch vor allem Beeren, die der Steinzeitmensch gegessen hat. Unser Organismus ist also auf Beeren perfekt zugeschnitten. Goji-Beeren sind reich an Ballaststoffen und Aminosäuren und enthalten Lutein und Zeaxanthin – Substanzen, die gut für das Auge sind und denen man nachsagt, sie können der Makuladegeneration, einer degenerativen Krankheit des Auges, vorbeugen. Dabei schmecken sie so, als ob eine Rosine Sex mit schwarzem Tee hatte. Leider kommen viele Beeren aus Gebieten, die sehr stark mit Pestiziden belastet sind, und können oft aufgrund der Umweltbelastung nicht den Biokontrollen standhalten. Man kann aber auf Aroniabeeren ausweichen, die in Europa angebaut und im Bioladen verkauft werden. Auch die Acai-Beere ist sehr reich an Antioxidantien und enthält die Vitamine B1, B2, B3, C und E sowie Phosphor, Calcium, Kalium, Omega-3- und Omega-9-Fettsäuren sowie die Gruppe der Phytosterole. Im Bioladen gibt es leckeren Acai-Saft, mit dem man z. B. seinen grünen Tee aufwerten kann. Auch Acai-Fruchtpüree ist köstlich und eignet sich wunderbar für einen eiskalten Smoothie.

GRÜNER TEE

Grüner Tee enthält neben vielen anderen Substanzen das Molekül Epigallocatechingallat (EGCG), dem man eine stark krebsvorbeugende Wirkung nachsagt. Zudem findet sich in grünem Tee neben Koffein viel Theobromin, was eine ähnliche Wirkung wie Koffein hat, jedoch länger anhält. Dadurch bleibt man den ganzen Tag aktiv. Grüner Tee hat einen sehr hohen ORAC-Wert, der das antioxidative Potenzial misst. Der König des grünen Tees ist Matcha – länger beschatteter und fein vermahlener grüner Tee. Ich trinke ihn in meinen berühmt-berüchtigten Matcha-Shakes mit Hafermilch. Matcha hat einen noch höheren ORAC-Wert als normaler grüner Tee zum Aufgießen (Matcha Fuku & Tsuki: 1.700 ORAC Units, Hikari: 1.573 ORAC Units). Er enthält zudem die Aminosäure L-Theanin, die eine stimulierende und gleichzeitig beruhigende Wirkung hat und die Bildung von Alphawellen im Gehirn verstärkt, die im Zustand der Entspannung – wie etwa bei der Meditation – entstehen. Nicht umsonst ist Matcha das Kultgetränk der Zen-Buddhisten und war das Traditionsgetränk der Samurai, der Kriegerkaste des alten Japans! Generell trinke ich ausschließlich Wasser, aufgegossenen grünen Tee und Matcha-Shakes. Mir kommt nichts anderes mehr ins Glas (ich mag keine Tassen).

KNOBLAUCH

Knoblauch enthält große Mengen Alliin. Zerdrückt man eine Knoblauchzehe, kommt Alliin mit dem Enzym Alliinase in Verbindung und es wird das bekannte Allicin gebildet, das antibakteriell wirkt und vor mehreren Krebsarten wie etwa Prostata- und Dickdarmkrebs schützen kann. Zudem schmeckt Knoblauch einfach genial – sowohl roh als auch in Öl angeschwitzt.

KOHLGEMÜSE

Kohlgemüse, darunter Rosen-, Weiß-, Rot-, Grün- und Blumenkohl, enthalten Glucosinolate, die eine ganze Kette an krebsemmenden Prozessen auslösen können. Auch Brokkoli und andere Sprossen enthalten viele gesundheitsfördernde Substanzen und viel Eiweiß. Kohl esse ich sehr gern als Cole-Slaw-Salat oder als leckere Roulade mit herzhafter Füllung. Ein wahres kulinarisches Highlight ist angebratener Rotkohl mit etwas Safran. Grundsätzlich sollte man Kohlgemüse nur kurz garen und gründlich kauen, damit alle schützenden Substanzen erhalten bleiben und freigesetzt werden können.

KURKUMA

Kurkuma ist ein wichtiger Bestandteil von Curry. Es wirkt entzündungshemmend und hat eine lange Tradition in der ayurvedischen Heilkunst. Kurkuma enthält das Molekül Curcumin, dem man eine krebsvorbeugende Wirkung zuspricht. Zusammen mit dem Molekül Piperin des schwarzen Pfeffers wird diese Wirkung noch potenziert. Ich gebe in fast jedes Gericht und auch in die Shakes eine Prise Kurkuma.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Hanf- und Leinöl enthalten besonders viel Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Oft essen wir zu wenig Omega-3- und dafür zu viel Omega-6-Fettsäuren (z. B. in Sonnenblumenöl). Auch Rapsöl enthält Omega-6-Fettsäuren. Der Begriff „Omega-n-Fettsäure“ bezieht sich auf die Position der ersten Doppelbindung in der Kohlenstoffkette der Fettsäure. Bei den Omega-3-Fettsäuren ist die erste Doppelbindung demnach an der dritten, bei Omega-6-Fettsäuren an der sechsten und bei Omega-9-Fettsäuren (Olivenöl, Avocados, Mandeln) an der neunten Stelle. Reich an Omega-3-Fettsäuren sind unter anderem Walnüsse, Leinsamen, Rapsöl und Sojaprodukte. Hanf- und Leinöl haben leider einen sehr starken Eigengeschmack, deshalb gehe ich sehr sparsam damit um, nehme bei einem Dressing einen großen Teil Olivenöl und werte

das Dressing dann mit etwas Lein- oder Hanföl auf.

QUINOA

Quinoa, auch Inkakorn genannt, kommt ursprünglich aus Peru und wächst dort in den Anden. Bei den Inkas war Quinoa ein Grundnahrungsmittel und galt als eine Quelle des Lebens. Nicht ohne Grund, enthält Quinoa doch große Mengen an Mineralstoffen und Eiweiß wie etwa die Aminosäuren Lysin und Isoleucin. Der hohe Anteil Mangan wirkt antioxidativ, schützt uns also vor schädlichen Umwelteinflüssen. Quinoa versorgt uns darüber hinaus mit pflanzlichen Chemikalien wie etwa der Ferulasäure, die chemisch dem Curcumin des Kurkuma ähnelt. Es ist reich an den Polyphenolen Quercetin und Kaempferol. Des Weiteren ist es reich an Polysacchariden und enthält hohe Mengen Phosphor und Kupfer, die gut für die Knochengesundheit sind. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen hat das Jahr 2013 zum Quinoa-Jahr ausgerufen, da Quinoa ein sehr hochwertiges Lebensmittel ist. Unabhängig davon schmeckt Quinoa einfach köstlich und lässt sich schnell zubereiten.

RESVERATROL

Resveratrol kommt in großen Mengen in roten Trauben, Rotwein und Staudenknöterich vor. Verschiedene Studien deuten auf eine lebensverlängernde Wirkung von Resveratrol hin. Da Alkohol während der 30 Tage tabu ist, kannst du ab und zu ein paar rote Trauben snacken – eiskalt sind sie besonders erfrischend!

SCHOKOLADE

Nicht umsonst haben die Azteken viel Kakao getrunken, denn er enthält eine große Menge an Polyphenolen (etwa 300 verschiedene Substanzen) und Theobromin, das stimmungsaufhellend wirkt. Theobromin ist der Grund, warum man sagt, dass Schokolade glücklich macht. Kakao enthält zudem N-Phenylpropenoyl-L-aminosäureamide (besser bekannt unter dem Namen „Cocoheal“), eine Substanz, die eine positive Wirkung auf das Wachstum von Hautzellen hat. Beim Kakaokauf solltest du auf hochwertige Qualität achten. Kakaopulver kaufe ich grundsätzlich ungezuckert und stark entölt. Die Challenger-Schokolade (Rezept siehe S. 186) ist optimal zusammengestellt. Milchschokolade enthält im Vergleich dazu viel Industriezucker, tierische Fette und nur wenig Kakao.

SOJAPRODUKTE

Wissenschaftler sagen, Sojaprodukte sind in der Lage, verschiedenen Krebsarten wie Brust- und Prostatakrebs vorzubeugen, da sie reich an Isoflavonoiden, darunter Genistein und Daidzein, sind. Sojaprodukte solltest du grundsätzlich in Bioqualität kaufen, da nur so garantiert ist, dass kein Regenwald für die Anbauflächen abgeholt wurde. Ich setze vor allem auf Biotofu, der sehr gut verträglich ist und sehr viel Calcium und Eiweiß, aber nur geringe Mengen Fett enthält. Viele Menschen bekommen von bestimmten Sojamilchsorten einen Blähbauch – hier empfehle ich ganz klar andere Pflanzenmilchsorten wie etwa Hafermilch.

TOMATEN

Tomaten enthalten viel Lycopin, ein Molekül, das zu der Familie der Carotinoide gehört und für die rote Farbe der Tomaten verantwortlich ist. Wissenschaftler sagen, Lycopin habe von allen Carotinoiden die stärkste krebsemmende Wirkung und helfe unter anderem bei Prostatakrebs. Besonders viel Lycopin enthalten Produkte wie Tomatenmark und getrocknete Tomaten. Konsumierst du Tomatenprodukte zusammen mit hochwertigen Ölen, potenziert sich die Wirkung des Lycopins.

ZITRUSFRÜCHTE

Zitrusfrüchte enthalten neben sehr viel Vitamin C und Terpenen auch Flavanone, eine Untergruppe der Polyphenole. Unter anderem ist das Hesperidin als Vitamin P bekannt. Flavanone wirken entzündungshemmend. Besonders reich an diesen Substanzen ist die Schale von Zitrusfrüchten. Ich benutze für Zitronen- oder Orangenaroma ausschließlich die fein abgeriebene Schale von Biofrüchten. Damit kann man auf natürliche und gesunde Weise den Geschmack von Zitronenlimonade „nachbauen“.



MEHR IST GAR NICHT NÖTIG!



ANNA FORMEL

LECKER
&
GESUND! ▶



VON ANFANG AN GUT VORBEREITET

30 Tage Challenge – das bedeutet auch, sich gut vorzubereiten. Starte frühzeitig mit einer kleinen Checkliste: haltbare Grundnahrungsmittel für die ersten Rezepte beim Biodealer kaufen, Matcha bestellen, eventuell Trainingsklamotten, ein neues Rad oder Laufschuhe besorgen. Auch die mentale Einstimmung ist wichtig! Einkaufen gehört genauso dazu wie natürlich das Lesen des Buches.

Das heißt aber nicht, dass du das unbändige Verlangen, sofort loszulegen, nach hinten stellen musst. Du kannst beispielsweise schon mal mit dem Radfahren beginnen und statt Döner vielleicht nur Falafel essen.

1. DER ERSTE SCHRITT: ZIELE FESTLEGEN

Nimm dir Zeit, deinen aktuellen körperlichen wie psychischen Zustand zu scannen und zu überlegen, ob du so weiterleben möchtest. Hierzu zählt auch, der harten Realität in die Augen zu schauen: Bist du übergewichtig, antriebslos, unfit und frustriert vom Leben? Dann ist jetzt die Zeit, das eigene Schicksal in die Hand zu nehmen. Ich weiß heute, dass man fast alles erreichen kann, auch wenn man früher mal gar nichts auf die Reihe bekommen hat. Ich halte daher nichts von realistischen Zielen, die sind viel zu leicht zu erreichen. Hohe Ziele sind viel motivierender. Wir haben schließlich nur ein Leben. Hol bei der Challenge das Beste aus dir heraus, was du dir vorstellen kannst! Alles geben und alles erreichen! Überlege dir, welchen Körper oder Fitnesszustand du wirklich am liebsten hättest, wie viele Kilos Speck du verlieren oder wie viel Muskelmasse du aufbauen möchtest. Ob es ein Halbmarathon im nächsten Jahr ist, ein Stadtlauf oder sogar ein Langdistanztriathlon: Denke das Undenkbare mal zu Ende. Sich wirklich erstrebenswerte Ziele zu setzen, ist eine der wichtigsten Grundregeln der Challenge! Dabei kannst du ruhig ein bisschen übertreiben. Und was du in 30 Tagen nicht schaffst, kannst du in 60 oder 90 Tagen erreichen. Wenn die ersten 30 Tage vorbei sind, wirst du keine Probleme mehr haben, die Challenge forzusetzen. Du wirst wieder in der Lage sein, Vereinbarungen, die du mit dir selbst triffst, einzuhalten, ohne lange zu zweifeln.

2. ALLE WICHTIGEN WERTE ERFASSEN

Bevor du loslegst, solltest du dich genau vermessen und Vorher-Fotos machen – am besten von Kopf bis Fuß und in Unterwäsche. Und: Darauf kannst du ruhig auch etwas mopsig aussehen.

Diese Bilder werden dich später motivieren, denn es ist ein unglaublich starkes Gefühl, wenn man seinem Ideal immer näher kommt und die Vorher-Bilder bloß noch Schatten der Vergangenheit sind. Meine moppeligen Vorher-Bilder hat ein Millionenpublikum bei „Stern TV“ und „TV total“ gesehen und statt Scham fühlte ich Stolz, denn ich hatte etwas erreicht, was ich und andere für unmöglich hielten.

Dann brauchst du noch alle wichtigen Körpermaße – also den Umfang von Taille, Hüfte, Oberschenkeln, Waden, Brust und Bizeps. Hierfür reicht ein einfaches Maßband. Danach nimmst du allen Mut zusammen, steigst nackt auf die Waage und misst zusätzlich deinen Körperfettanteil. Das geht am besten in einem Fitnessstudio bei einem Aufnahmecheck oder mit einer Analysewaage.

Es genügt, wenn du am Anfang und am Ende der 30 Tage deine Maße nimmst und Bilder machst, am besten im selben Look. Das Gewicht prüfst du ab dem Start der Challenge nur alle fünf bis sieben Tage, und zwar möglichst direkt nach dem Aufstehen. Auch gut geeignet zur fortlaufenden Kontrolle ist, das Maßband mal eben um den Bauch zu legen. Übermäßiger Salzkonsum kann übrigens das Gewicht am nächsten Tag erheblich manipulieren.

3. ZEITPLAN UND EINKAUF

Bevor du mit dem Nachkochen der Rezepte loslegst, brauchst du hochwertige Biozutaten. Schau am besten mal im Internet nach, welcher Biodealer in deiner Nähe ist. Frische, knackige Zutaten sind ein Must-Have während dieser 30 Tage – und auch wenn du sonst keine Bioprodukte kaufst, ist es wirklich von Vorteil, es während dieser Zeit zu probieren. Am besten nimmst du „Vegan for Fit“ mit in den Bioladen. Ansonsten gibt es auf der Website des Verlags eine praktische Einkaufsliste zum Ausdrucken. Mein Tipp: mindestens alle drei Tage frisch einkaufen. Viele der „Vegan for Fit“-Rezepte lassen sich sehr gut am Abend für den folgenden Tag vorbereiten. Dennoch: Zeit zum Kochen musst du einplanen. Fertiggerichte, Mikrowellen- und Junkfood auf die Hand sind tabu.

Unbedingt klären musst du, wann du trainieren kannst. Ich trainiere am liebsten abends. Tägliches Training ist keine Pflicht, auf ein gesundes Maß kommt es an. Zur Uni, zur Schule oder zum Büro mit dem Rad – und eine Trainingseinheit ist absolviert. Nach getaner Arbeit vielleicht noch schnell 30 Minuten in den Pool hüpfen oder den Challenger-Parcours auf dem Heimweg machen – schon ist die zweite Trainingseinheit durch.

4. EQUIP YOURSELF

Tatsächlich hängt der Erfolg einiger Speisen von der Qualität des Equipments ab. Wenn du auf Nummer sicher gehen und dir Enttäuschungen ersparen willst, bist du mit den hier vorgestellten Produkten gut beraten. Übrigens: Dabei geht es nicht um Product Placement – keiner der Hersteller hatte in irgendeiner Form einen Einfluss auf diese Liste.

VITAMIX-MIXER

Zwei Pferdestärken stark und mit einem einzigartigen Patent, denn er hat einen Stößel, mit dem man die Masse ins Messer drücken kann. Bei anderen Mixern muss man zwischendurch immer wieder ausschalten und alles wieder vom Rand lösen, was sich dort absetzt. Der Vitamix ist in meiner Küche unverzichtbar geworden: Die Füllung der Kaffeetorte wird darin einzigartig cremig. Und nur mit ihm kann ich meine verschiedenen Eis-Variationen kreieren und selbst Nussbutter machen. Klare Kaufempfehlung: lange Garantie, harte Power und exzellente Ergebnisse! Leise ist dieses Powerhorse allerdings nicht. Bestellen kannst du ihn im Internet auf der Seite www.keimling.de. Die günstigste Variante kostet 650 Euro, dafür hast du aber auch zwei Pferdestärken, 84 Monate Garantie und Cashew-Eis satt im Haus – das schnellste und wohl gesündeste Eis der Welt!

GEMÜSE-PASTA-SCHNEIDER

Aktuell gibt es zwei Produkte, um aus knackiger Zucchini Pasta herzustellen: zum einen den Handschneider von GEFU (ca. 20 Euro), der gut für unterwegs und das Büro ist, und zum anderen ein ausgefeilteres Produkt von Lurch (ca. 25 Euro), das sehr gleichmäßige Zucchini-Spaghetti und -Pappardelle schneidet. Für Bandnudeln nehme ich meinen Lieblingsschäler, den Gemüseschäler „Gourmet“ von WMF für knapp 8 Euro. Ein V-Hobel (ca. 40 Euro) ist am besten für Lasagneplatten aus Zucchini geeignet – aber Vorsicht mit den Fingern, das Ding ist wirklich scharf!

DEHYDRATOR

Früher nannte man den Dehydrator „Lebensmitteltrockner“ oder „Dörrgerät“, dabei ist er wirklich eines der coolsten Küchengeräte. Ab 42 °C Hitze sterben in unserer Nahrung die Enzyme, die wichtig für die Verdauung und unseren gesamten Organismus sind. Der Dehydrator trocknet die Lebensmittel und sorgt dafür, dass die Enzyme erhalten bleiben – das hält mich allerdings

nicht davon ab, das Ding auch mal auf 68 °C aufzudrehen. Die Form ähnelt einem Backofen, man hat mehrere Bleche und kann über Nacht leckere Zucchini- oder Apfelchips trocknen – perfekt für einen Abend mit Freunden – oder den Challenge-Pizzaboden. Der Pizzaboden und die Cracker aus „Vegan for Fit“ funktionieren auch mit einem Backofen, verbrauchen dadurch aber weitaus mehr Energie. Also: Es geht auch ohne Dehydrator, aber ich liebe ihn. Kaufempfehlung: Sedona. Der hat mehrere Hitzebereiche, einen Timer und eine Temperaturanzeige; kostet knapp 400 Euro.

SALATSCHLEUDE

Für knackige Salate, die nicht wässrig schmecken, benötigst du eine gute Salatschleuder. Schon ab 15 Euro findest du ein gutes Stück und wirst es schon bald nicht mehr missen wollen.

ELEKTRONISCHE WAAGE

Meine Rezepte sind aufs Gramm genau abgewogen, manchmal wirken die Mengenangaben deshalb etwas krumm. Letztlich zählt aber das Resultat und nicht eine glatte Zahl. Ich lege dir wirklich ans Herz, eine elektronische Waage zu kaufen. Du wirst damit noch viel mehr Spaß beim Nachkochen der Rezepte haben, denn das Abwiegen der Zutaten geht schneller von der Hand, ist supergenau – und das Ergebnis überzeugt.

MESSEN

Ein hochwertiges Messer ist unverzichtbar in der Küche. Tingele ich durch die deutschen Fernsehküchen, wird mir ab und zu tatsächlich ein stumpfer Dolch vorgesetzt. Deshalb nehme ich immer mein Messer mit. Schlechte Messer sind unnötige Zeitverschwendungen – und Spaß macht es auch nicht, damit zu schneiden! Ich bevorzuge übrigens Allrounder: Sie sind nicht zu groß und man kann damit sowohl Zwiebeln schälen als auch Kräuter hacken. Am besten gehst du in ein Fachgeschäft, lässt dich dort beraten und investierst mal etwas Knete. Sehr gute Messer gibt es aus Japan, die Premium-Küchenschwerter sind handgefertigt – und man sagt, ein Teil deiner Seele geht irgendwann in sie über.



QUICKSTART

Für einen sicheren Erfolg ist ein wenig Vorbereitung nützlich. Hier die wichtigsten Steps in aller Kürze:

1. Ziele definieren! Was willst du erreichen? Schreib es auf!
2. Schreib dir dein Startgewicht und deine wichtigsten Maße auf (Taille, Hüfte, Oberschenkel, Waden, Brust und Bizeps), mach ein figurbetontes Foto von dir – von Kopf bis Fuß sollte alles drauf sein.
3. Wenn du unsicher bist, wie es um dich steht, geh vorher zum Arzt und mache einen Bluttest, ggf. auch ein EKG oder Belastungs-EKG.
4. Du brauchst kein Vortraining. Egal, wo du stehst: Du kannst sofort loslegen – und wenn es nur eine Runde langsames Gehen um den Block ist oder die erste Bahn seit Jahren im Schwimmbad. Langsames, aufbauendes Training ist der Schlüssel zum Erfolg. Und: Du brauchst dich für deine aktuelle Form nicht zu schämen. Wir erreichen dein Ziel von der Traumfigur gemeinsam, kein Grund zur Sorge! Vor allem ist jeder Schritt, den du gehst, jede Bahn, die du schwimmst, besser, als die Zeit auf der Couch vor der Glotze mit Nichtstun zu verschwenden!
5. Melde dich bei der offiziellen Website www.veganforfit.de und Facebook unter www.facebook.com/groups/vegansforfit an und connecte dich mit mir und anderen Challengers.
6. Setz dir ein klares Startdatum. Lieber morgen als übermorgen. Auf den Starttermin sollten keine Urlaube oder Geschäftsreisen fallen, weil es dann schwieriger wird, vegan und sportlich unterwegs zu sein.
7. Rezepte für die ersten drei Tage aussuchen – bis 16 Uhr Stufe-2-Rezepte, bis 19 Uhr Stufe-1-Rezepte, ab 19 Uhr nichts mehr!
8. Nächsten Biodealer ausfindig machen und für diese drei Tage einkaufen gehen.
9. Bio-Matcha-Grüntee von aiya im Internet bestellen oder in Teeshops wie „TeeGschwendner“ kaufen – lässt dich durch den Tag fliegen.
10. Trainingsklamotten besorgen. Jogginghose, -jacke und -shirt reichen fürs Erste – Hauptsache bequem. Und auf jeden Fall gute Schuhe, falls du joggen möchtest! Regenschutzjacke und Sporttasche sind ebenfalls sinnvoll.
11. Bike aus dem Keller kramen und ab zur Inspektion oder gleich ein neues schmuckes Teil kaufen. Radfahren ist das Beste, was du für die Fettverbrennung und die Umwelt tun kannst.

12. Wer mag: Schwimmhalle ausfindig machen.

13. Möchtest du Muskeln aufbauen? Dann such dir ein Fitnessstudio und meld dich dort an – das ist eine gute Investition in deine Gesundheit. Alternativ: Challenger-Parcours in der Umgebung festlegen.

14. Texte zu Ernährungs- und Einkaufsgrundlagen lesen.

15. Für den ersten Tag die Gerichte abends oder morgens früh vorkochen.

16. Mach dich frei von allem negativen Ballast: Glotze aus und stattdessen 30 Tage endlich einmal richtig durchstarten! Vielleicht erstellst du eine Liste mit Dingen, die du schon immer mal erledigen wolltest: Keller oder Kleiderschrank ausmisten, Steuererklärung abgeben, renovieren ...

3 ... 2 ... 1 ... GO! DIE REISE KANN BEGINNEN! HIER NOCH DIE GRUNDREGELN FÜR DEINE CHALLENGE:

- Von morgens bis 16 Uhr darfst du alle Gerichte der Stufe 2 essen, von 16 Uhr bis 19 Uhr dann nur noch Gerichte der Stufe 1, ab 19 Uhr nichts mehr essen.
- Wichtig dabei ist: nach 16 Uhr Stufe 1 und ab 19 Uhr nichts mehr!
- Für Kalorien gilt generell: so wenig wie möglich, so viel wie nötig.
- Belohnungen gibt es nur aus gutem Grund und der heißt: sportliche Leistung vollbracht.
- Wenn du doch mal gesündigt hast, drei Tage dranhängen.
- Nur alle fünf bis sieben Tage wiegen!
- Schlafprobleme lösen sich durch Sport oft in Luft auf. Ein kurzes Nickerchen am Nachmittag wirkt ebenfalls Wunder und gibt Power für die zweite Tageshälfte.

EIN BEISPIELTAG:

Frühstück: Amaranth-Joghurt-Pop (Stufe 2)

Mittag: Hirse mediterran (Stufe 2)

Abends: Zucchini-Lasagne bolognese (Stufe 1)

Getränke: ca. 2–3 l stilles Mineralwasser pro Tag (kohlensäurehaltiges Mineralwasser wirkt im Körper sauer und macht einen Blähbauch), dazu ca. 1,5 l Grüntee und 2 Matcha-Shakes (1 x morgens, 1 x nachmittags). An die genaue Zusammensetzung und Dosierung der einzelnen Komponenten tastest du dich am besten selbst ran und dosierst je nach Geschmack und Wohlbefinden. Teste vor allem die Wirkung der Matcha-Shakes aus, da die bei jedem Einzelnen sehr unterschiedlich ausfallen kann: Bei manch einem wirkt ein einziger Matcha-Shake einen

ganzen Tag, ein anderer spürt gar nichts und der Nächste kann die Nacht nicht schlafen.

Wenn du Muskulatur zulegen möchtest, trainiere einfach härter und iss immer, wenn du hungrig bist. Gut aufbauendes Training, Essen bei Hunger und guter Schlaf ersetzen jeden Eiweißshake. Von sogenannten Massephasen, wie sie zum Teil im Bodybuilding empfohlen werden, ist abzuraten. Du musst nicht überproportional viel essen, wenn du schnell viele Muskeln aufbauen willst.

Wenn du „nur“ gesund werden willst, aber nicht abnehmen möchtest, iss mehr Stufe-2-Gerichte, baue mehr Vollkornprodukte und Belohnungen ein und bleib bei der vitalstoffreichen Ernährung.

Wenn du schnell abnehmen möchtest, kannst du auch durchgängig Stufe-1-Gerichte essen und den Tag mit einem Matcha-Shake und etwas Obst beginnen, z. B. mit frischen Erdbeeren.

Gesundwerden und Abnehmen gehören oft zusammen. Viele Wehwehchen lösen sich in Luft auf, wenn du dich an die Rezepte hältst – und gleichzeitig verlierst du das eine oder andere Kilo.

Gewöhn dir ab zu essen, wenn du keinen Hunger hast! Viele Challenger sind sogar mit zwei statt drei Mahlzeiten ausgekommen, weil sie durch die hochwertigen Zutaten sehr lange satt waren. Du musst dabei wieder lernen, auf deinen Körper zu hören. Ich esse oft auch nur zwei Mahlzeiten pro Tag, dafür zwischendurch etwas Obst oder einen Esslöffel Nussmus.

Kalorienzählen ist bei der Challenge komplett überflüssig, nur solltest du nicht nach Lust und Laune Kalorienbomben in dich reinschaufeln. Mit 20 Händen Studentenfutter nimmst du nur ab, wenn du dabei einen Marathon läufst!

Viele Rezepte enthalten durchaus fettreiche Zutaten, beispielsweise das Nussmus. Deshalb gibt es auch keine kalorischen Angaben. Der Körper benötigt gute Fette, er wird lange satt und bleibt befriedigt. Heißhungerattacken hören spätestens nach zwei bis drei Tagen auf. Statt auf Kalorien zu schauen, ist es wichtiger, auf die Hochwertigkeit der Zutaten zu achten und den Bedürfnissen des Körpers zu lauschen. Und das heißt: erst essen, wenn wieder deutlich Hunger zu spüren ist – dann aber ohne schlechtes Gewissen.



REZEPTE FÜR MORGENS

RAUS AUS DEM BETT

Frühstück kann mehr sein als ein hart gekochtes Ei, Weißbrötchen und Bärchenwurst. Die Power-Rezepte auf den nächsten Seiten versorgen dich schon morgens mit der nötigen Kraft für den Tag. Die Kohlenhydrate in Form von gepopptem Amaranth oder Vollkorn gehören dabei zu dieser Uhrzeit noch ausdrücklich zum Ernährungsplan.

Problematisch bleiben meist die Angebote in den Hotels und Frühstückskneipen: Da wird mir dann oft nur Obstsalat aus der Dose oder heißes Wasser für meine mitgebrachten Bio-Grünteebeutel angeboten. Ein Trauerspiel. Wer also viel beruflich unterwegs ist, sollte doch einfach mal ganz frech auf ein veganes Gericht bestehen. Wo eine Nachfrage ist, wird sich irgendwann auch ein Angebot etablieren. Nur so kann sich die Welt verändern.



MINI-CRUNCH-PANCAKES MIT HIMBEER-JOGHURT-EIS

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

(6 STÜCK)

Für die Pancakes:

60 g Vollkornmehl

140 ml Sojamilch

20 g Agavendicksaft

1 gestr. TL Backpulver

1 Prise jodiertes Meersalz

½ TL gemahlene Vanille

30 g gepopptes Amaranth

Für das Himbeer-Joghurt-Eis:

150 g TK-Himbeeren

30 g Agavendicksaft

80 g Sojajoghurt Natur

Außerdem:

etwas Walnussöl

2 Bananen

200 g Himbeeren

etwas Agavendicksaft

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Alle **Zutaten** für den Teig, bis auf das Amaranth, mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig vermengen. **Amaranth** unterheben. Küchenpapier mit **Walnussöl** beträufeln. Eine beschichtete Pfanne damit ausstreichen und erhitzen. Pro Pancake ca. 1–2 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten, vorsichtig wenden und dann weitere 4 Minuten braten.

Alle **Zutaten** für das Eis in einen Mixer geben und gut durchmixen (alternativ einen Pürierstab nehmen).

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. **Himbeeren** verlesen. Pancakes mit Himbeeren und Bananenscheiben schichten, mit Himbeer-Joghurt-Eis und **Agavendicksaft** toppen.

AH! „Pancakes gehen superschnell und geben dir die Power für den Tag.

Für das Eis brauchst du eigentlich nur einen Pürierstab und Bio-TK-Himbeeren, das geht wunderbar fix und ist für die Hektik am Morgen gerade richtig. Frisches Obst, Vollkorn, Amaranth und Eis – so kann ein Challenger-Tag beginnen.“



AMARANTH-JOGHURT-POP MIT HIMBEEREN UND GERÖSTETEN KOKOSFLOCKEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

60 g gepopptes Amaranth

260 g Sojajoghurt

4 EL Agavendicksaft

200 g Himbeeren

1 Msp. gemahlene Vanille

10 g Kokosflocken

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Amaranth und **Sojajoghurt** mischen, mit 2 EL **Agavendicksaft** süßen. **Himbeeren** verlesen. 1 EL **Agavendicksaft** mit **Vanille** mischen und die Beeren darin marinieren. **Kokosflocken** in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten anrösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit 1 EL **Agavendicksaft** süßen. Beeren mit dem Amaranth-Joghurt in Gläser schichten und mit gerösteten Kokosflocken toppen.

AH! „Ist schnell der Liebling der ersten Challenger geworden, denn es ist schnell zu machen und schmeckt himmlisch leicht und lecker!“



A. ERDNUSS-SCHOKO-MÜSLI

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

170 ml Hafermilch

30 g Erdnussmus Crunchy

1 TL Bio-Kakao

1 Msp. gemahlene Vanille

2 EL Agavendicksaft

100 g Müsli (zuckerfrei)

10 g geröstete Erdnüsse

1 Banane

etwas Vegan-for-Fit-Schokolade

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Hafermilch mit **Erdnussmus, Kakao, Vanille** und **1 ½ EL Agavendicksaft** im Mixer mixen. Mit **Müsli** vermengen und 5 Minuten ziehen lassen.

Erdnüsse mit **½ EL Agavendicksaft** vermischen. **Banane** schälen und in feine Scheiben schneiden. Müsli in ein Glas geben und abwechselnd mit der Hälfte Bananenscheiben schichten. Mit Erdnüssen, Bananenscheiben und evtl. ein paar Spänen **Vegan-for-Fit-Schokolade** toppen.

B. CRANBERRY-KOKOS-ANANAS-MÜSLI

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

100 g Müsli (zuckerfrei)

50 g Kokosmilch

30 g Agavendicksaft

40 g Cranberrys

160 g Sojajoghurt

¼ Ananas

20 g Kokoschips

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Müsli mit **Kokosmilch**, 25 g **Agavendicksaft**, **Cranberrys** sowie **Sojajoghurt** vermengen und 3 Minuten ziehen lassen. **Ananas** schälen und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett ca. 1–2 Minuten anrösten.

Müsli in ein Glas geben, etwas Ananas daraufgeben, dann wieder eine Schicht Müsli. Mit Ananas, Kokoschips und 5 g **Agavendicksaft** toppen.

C. BEEREN-MÜSLI

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

100 g Müsli (zuckerfrei)

160 ml Hafermilch

1 Msp. gemahlene Vanille

2 ½ EL Agavendicksaft

30 g Heidelbeeren

60 g Himbeeren

30 g Brombeeren

10 g geröstete Mandeln

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Müsli mit **Hafermilch**, **Vanille** und 1 ½ EL **Agavendicksaft** vermengen, 5 Minuten ziehen lassen.

Heidelbeeren waschen, putzen, abtropfen lassen. **Him-** und **Brombeeren** verlesen.

Die Beeren mit 1 EL **Agavendicksaft** mischen. Die **Mandeln** grob hacken und unter das Müsli heben.

Müsli mit den Beeren in ein Glas schichten, dabei mit Müsli beginnen und mit Früchten enden.



CHALLENGER-FRÜHSTÜCK

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

440 g Süßkartoffeln

3 EL Olivenöl

jodiertes Meersalz

2 Frühlingszwiebeln

1 rote Chilischote

280 g weicher Tofu Natur

1 EL weißes Mandelmus

4 EL stilles Mineralwasser

80 g Räuchertofu

1 Zwiebel

2 Msp. Kurkuma

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL **Olivenöl** und etwas **Meersalz** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der obersten Schiene ca. 12–15 Minuten backen, bis die Scheiben leicht Farbe annehmen.

Frühlingszwiebeln und **Chilischote** waschen und in dünne Ringe schneiden.

Naturtofu mit einer Gabel zerdrücken. **Mandelmus** mit **Mineralwasser** mischen.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen und fein hacken.

1 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, den Räuchertofu darin ca. 3 Minuten anbraten, bis er kross und gebräunt ist. Zwiebel und **Kurkuma** dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Naturtofu zugeben und 1 Minute braten, mit Mandelcreme ablöschen. Süßbratkartoffeln untermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit Chili und Frühlingszwiebeln garnieren.

richtig: eiweißreich und vitalstoffreich mit langkettigen Kohlenhydraten und vielen Vitaminen und Mineralien. Je dünner die Kartoffeln geschnitten sind, umso kürzer wird die Backzeit – wenn es mal schnell gehen muss.“



A. GEBRANNTE MANDEL

ZUTATEN FÜR 3–4 PERSONEN

200 g dunkles Mandelmus
30 g Agavendicksaft
1 gestr. TL gemahlener Zimt
1 gestr. TL gemahlene Vanille
1 Prise jodiertes Meersalz

ZUBEREITUNG ca. 2 Minuten

Alle **Zutaten** zu einer cremigen Masse verrühren.

B. SUPERFOOD-JAM

ZUTATEN FÜR 3–4 PERSONEN

210 g Heidelbeeren
40 g Goji-Beeren
100 g Agavendicksaft
½ TL Agar-Agar

ZUBEREITUNG ca. 8 Minuten plus ca. 40 Minuten Kühlzeit

Heidelbeeren waschen, abtrocknen und verlesen. Mit **Goji-Beeren**, **Agavendicksaft** und **Agar-Agar** pürieren. In einem kleinen Topf aufkochen und ca. 30 Sekunden unter Rühren kochen lassen. In ein Glas füllen, abkühlen lassen und dann etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Die Jam kann man 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. In sterile Gläser gefüllt hält sie auch ein wenig länger.

C. HAZELCHOC-AUFSTRICH

ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN

200 g Haselnussmus

1 gestr. TL gemahlene Vanille

45 g Agavendicksaft

10 g Bio-Kakao

1 Prise jodiertes Meersalz

ZUBEREITUNG ca. 2 Minuten

Alle **Zutaten** zu einer cremigen Masse verrühren.



A

B

C

SPREAD THE MESSAGE

A. TOFU-KRÄUTERQUARK

ZUTATEN FÜR 3–4 PERSONEN

½ Bund glatte Petersilie

400 g weicher Tofu Natur

1 EL Zitronensaft

1 ½ gestr. TL jodiertes Meersalz

Zesten von ¼ unbehandelten Bio-Zitrone

1 EL mildes Sonnenblumenöl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 8 Minuten

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. **Tofu** mit **Zitronensaft** und **Salz** kräftig pürieren, bis die Masse cremig ist. Petersilie, **Zitronenzesten** und **Sonnenblumenöl** unterrühren und mit **Pfeffer** würzen.

B. OLIVENBUTTER

ZUTATEN FÜR 3–4 PERSONEN

50 ml Olivenöl

jodiertes Meersalz

ZUBEREITUNG ca. 1 Minute plus ca. 60 Minuten Kühlzeit

Olivenöl mit etwas **Meersalz** würzen und verrühren. In eine kleine Schale füllen und im Tiefkühler ca. 1 Stunde kühl stellen, bis das Olivenöl fest geworden ist. Sofort auf Brot streichen und schnell genießen, sonst schmilzt das Öl wieder.

C. ARTISCHOCKEN-CASHEW-AUFSTRICH

ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN

190 g Artischockenherzen in Öl

40 g getrocknete Tomaten in Öl

240 g Cashewmus

70 ml stilles Mineralwasser

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 5 Minuten

Artischockenherzen und **getrocknete Tomaten** in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Mit den anderen **Zutaten** pürieren. Mit **Pfeffer** abschmecken.



FIRESTARTER

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

(1 GLAS)

Für das Grundrezept mit Heidelbeeren:

40 g Haferflocken

20 g gepopptes Amaranth

400 ml Hafermilch

1 Msp. gemahlene Vanille

35 g Agavendicksaft

15 g geröstete Haselnusskerne

15 g Walnusskerne

1 EL Leinsamen

4 Eiswürfel

100 g Heidelbeeren

Für die Variation mit Banane:

70 g Banane

1 ½ TL Bio-Kakao

Für den Booster:

1 TL Guarana

oder

1 TL Matcha

ZUBEREITUNG ca. 3 Minuten

Alle **Zutaten** im Mixer durchmixen. Nach Geschmack mit einigen **Heidelbeeren** anrichten.

Das Firestarter-Grundrezept kann man leicht variieren: Alle Zutaten, bis auf Heidelbeeren, mit **Banane** und **Kakao** mixen.

Für den Extrakick am Morgen empfele ich **Guarana** oder **Matcha** – dann fliegt

man durch den Tag!



FAST-LIFE-SANDWICH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 g Räuchertofu
2 EL Olivenöl
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Möhre
50 g gemischte Blattsalate
20 g Alfalfa-Sprossen
1 Tomate
1 Avocado
4 Scheiben dünnes Bio-Vollkornbrot
1 EL Cashewmus

ZUBEREITUNG ca. 12 Minuten

Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden. **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und den Tofu auf jeder Seite ca. 2 Minuten kross anbraten. **Salzen, pfeffern** und auf Küchenpapier abtropfen lassen. **Möhre** schälen und raspeln. **Salat** waschen und trocken schleudern. **Sprossen** waschen und abtropfen lassen. **Tomate** waschen und in dünne Scheiben schneiden. **Avocado** halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in dünne Scheiben schneiden. **Brotscheiben** mit **Cashewmus** oder **Olivenbutter** bestreichen. 2 Brotscheiben mit Salat, Räuchertofu und den anderen Zutaten belegen und mit den übrigen Brotscheiben belegen. Für unterwegs in Brotpapier wickeln (nicht in Alufolie, denn das benötigt viel zu viel Energie) oder in eine durchsichtige Brotdose geben – zum Neidischemachen von Kollegen, Mitschülern und Kommilitonen.

AH! „Das Sandwich ist super, wenn man etwas Herzhaftes auf die Hand braucht. Es ist schnell gemacht und sehr eiweißreich, denn neben Tofu enthalten auch Sprossen viel hochwertiges Eiweiß. Räuchertofu ist eine der

wenigen Tofusorten, die ich auch roh mag. Wer also noch mehr in Eile ist, kann den Tofu auch hauchdünn schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.“



TOFU-RÜHREI

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

400 g weicher Tofu Natur

1 EL mildes Sonnenblumenöl

½ TL Kurkuma

1 EL stilles Mineralwasser

1 ½ EL weißes Mandelmus

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Vollkornbrötchen (z. B. Vegan-for-Fit-Burgerbrötchen)

Außerdem:

Schnittlauchröllchen und Tomatenviertel zum Garnieren

ZUBEREITUNG ca. 12 Minuten

Tofu mit einer Gabel zerbröseln.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu ca. 3 Minuten mit **Kurkuma** anbraten. **Mineralwasser** und **Mandelmus** dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Das **Vollkornbrötchen** halbieren. Tofu-Rührei darauf mit einigen

Schnittlauchröllchen und **Tomatenvierteln** garniert servieren.

AH! „Mich erinnert das sehr stark an Rührei, dabei vermisste ich den typischen, penetranten Eiergeschmack überhaupt nicht, sondern mir schmeckt es sogar besser. Man sollte nur darauf achten, den etwas lockereren Tofu zu kaufen (keinen Seidentofu) – der gibt das perfekte Ergebnis. Kurkuma sorgt für die charakteristische Farbe und schützt unseren Körper durch das enthaltene Curcumin, dem man eine krebsvorbeugende Wirkung zuschreibt.“



BREAKFAST-CRUNCH MIT MANDELMILCH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für den Breakfast-Crunch:

30 g gepopptes Amaranth
50 g zuckerfreie Cornflakes
70 g Haferflocken
30 g geröstete Mandeln
40 g Goji-Beeren
40 g Cranberrys (mit Apfeldicksaft gesüßt)
30 g Walnusskerne
1 EL Leinsamen
regionales Obst der Saison (z. B. 100 g Blaubeeren und 150 g Erdbeeren)

Für die Mandelmilch:

100 g Eiswürfel
40 g Agavendicksaft
100 g weißes Mandelmus
1 Prise jodiertes Meersalz

ZUBEREITUNG ca. 7 Minuten

Alle **Zutaten** für den Breakfast-Crunch, bis auf das Obst, in eine große Schale geben und vorsichtig vermengen.

Für die Mandelmilch alle **Zutaten** mit 400 ml Wasser im Mixer pürieren. **Obst** schälen bzw. putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Crunch-Mix in tiefe Teller geben, mit Obst anrichten und mit der Mandelmilch toppen.

AH! „Die perfekte Zusammenstellung aus den besten Zutaten – weit weg von überzuckerten Müsli-Mischungen oder den sogenannten Cerealien! Der Tag wird kommen, an dem ich diese Mischung in Hotels bestellen oder im Bioladen kaufen kann.“



APFEL-ZIMT-HIRSE-CREME

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150 g Hirse
500 ml Hafermilch
1 gestr. TL gemahlener Zimt
1 Prise jodiertes Meersalz
1 EL Cashewmus
35 g Agavendicksaft
1 Apfel
40 g getrocknete Cranberrys

ZUBEREITUNG ca. 45 Minuten plus ca. 10 Minuten Kühlzeit

Hirse mit **Hafermilch** in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen. Dann bei kleiner Hitze halb zugedeckt ca. 35–40 Minuten kochen lassen. Gelegentlich umrühren, evtl. noch etwas **Hafermilch** dazugießen. **Zimt**, **Meersalz**, **Cashewmus** und **Agavendicksaft** zu der Hirse geben; evtl. noch etwas **Hafermilch** dazugießen, damit die Masse cremiger wird. 10 Minuten in einem flachen Gefäß in den Tiefkühler stellen. Den **Apfel** schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit den **Cranberrys** zu der Creme geben und servieren.

AH! „Hirse ist etwas in Vergessenheit geraten, dabei enthält sie viele B-Vitamine und Eisen, gehört zu den basenbildenden Getreidearten und ist sogar glutenfrei, also frei von Klebereiweiß. Hirse enthält zudem Silizium, was sich positiv an Haut und Haaren bemerkbar macht. Wäscht man Hirse vor der Verwendung, kann man den Geschmack noch etwas optimieren. Am besten kochst du sie am Vorabend und mixt dann alles am Morgen.“



CHALLENGE-FRÜCHTEBROT

ZUTATEN FÜR CA. 18 SCHEIBEN

20 g Backferment
550 g Dinkelvollkornmehl
100 g Cranberrys
100 g Trockenpflaumen
20 g Goji-Beeren
100 g Cashewkerne
50 g geröstete Haselnusskerne
30 g gepopptes Amaranth
50 g Leinsamen
100 g Agavendicksaft
½ TL jodiertes Meersalz
Öl zum Einfetten der Form

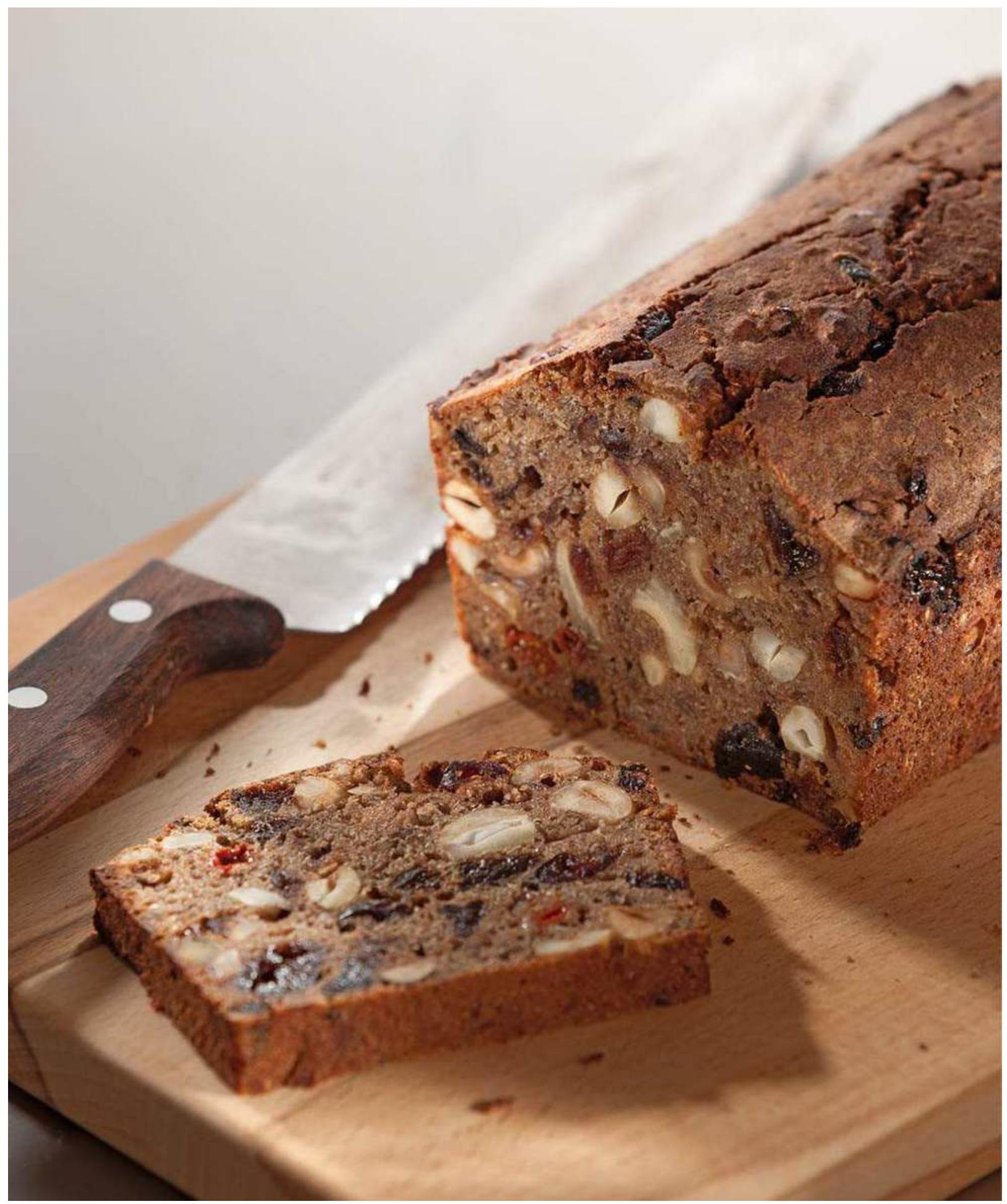
ZUBEREITUNG ca. 70 Minuten plus ca. 18 Stunden Ruhezeit

350 ml warmes Wasser in eine Schale geben, **Backferment** mit einem Schneebesen einrühren. 300 g **Mehl** mit einem Holzlöffel einrühren, mit etwas Mehl bestäuben. Schale in eine Plastiktüte wickeln, dabei einen kleinen Spalt am Rand offen lassen. Dann in ein Küchentuch wickeln und an einem warmen Platz 12 Stunden ruhen lassen (bei ca. 30–35 °C).

In die Masse 150 ml warmes Wasser rühren, 250 g **Mehl** mit dem Holzlöffel untermischen und eingewickelt erneut 5–6 Stunden gehen lassen. Der Teig sollte jetzt sichtbar größer geworden sein.

Backofen auf 180 °C vorheizen. **Trockenobst** und **Nüsse** grob hacken und mit **Amaranth**, **Leinsamen**, **Agavendicksaft** und **Meersalz** unter den Teig heben. In eine mit **Öl** gefettete Kastenform (26 cm Länge) geben. Im heißen Backofen bei 180 °C auf der mittleren Schiene 60 Minuten backen. Abkühlen lassen, erst dann aufschneiden und z. B. mit Erdnussmus genießen.

AH! „Vermutlich das gesündeste und eines der leckersten Brote der Welt. Der Geschmack des Teigs ähnelt einem Sauerteigbrot. Backferment gibt es im Bioladen. Wegen der langen Aufgehzeit musst du Geduld haben, aber die Zubereitungszeit ist dann kurz. Die Goji-Beeren haben die Power, freie Radikale zu bekämpfen.“



BERLIN-TOAST MIT CASHEW-BANANEN-FÜLLUNG UND CRUNCH-KRUSTE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für den Berlin-Toast:

60 g Cashewmus
½ TL gemahlene Vanille
1 Prise jodiertes Meersalz
1 EL Agavendicksaft
4 dünne Scheiben Vollkornbrot
1 Banane

Für die Crunch-Kruste:

60 g Vollkornmehl
105 ml Sojamilch
30 g Agavendicksaft
1 TL gemahlene Vanille
1 Prise jodiertes Meersalz
½ TL gemahlener Zimt
30 g Cornflakes
10 g gepopptes Amaranth
5 EL mildes Rapsöl

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Cashewmus mit **½ TL Vanille, Meersalz und Agavendicksaft** cremig rühren. **Brotscheiben** mit der Creme bestreichen. **Banane** schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf 2 Brotscheiben verteilen. Jeweils mit einer weiteren Brotscheibe zusammenklappen und etwas andrücken.

Für die Kruste mit einem Schneebesen **Mehl, Sojamilch, Agavendicksaft, Vanille, 1 Prise Meersalz** und **Zimt** verrühren. **Cornflakes** mit den Händen zerbröseln, in einen tiefen Teller geben und mit dem gepoppten **Amaranth** mischen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Toasts durch den Mehlteig ziehen und dann in der Cornflakes-Amaranth-Mischung wenden. Toasts bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3–4 Minuten braten. Auch die schmalen Seiten kurz anbraten, indem die Toasts hochkant gestellt werden. Toasts auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas abtupfen.

Mit frischen Früchten und z. B. Cashew-Stracciatella-Eis oder Attilas Schlagsahne (Low-Carb-Tortelettes mit Erdbeeren und Kokos-Schlagsahne) servieren.



REZEPTE FÜR MITTAGS UND ABENDS

REZEPTE FÜR MITTAGS: STUFEN 1 UND 2, FÜR ABENDS: NUR STUFE 1

FIT UNTERWEGS

Wenn du im Büro isst, kannst du dir einen Gemüse-Spaghetti-Schneider mitnehmen und dir dort schnell Zucchini-Spaghetti mit einer vorbereiteten Soße oder einem der drei Pestos zubereiten. Das geht schnell, macht satt und ist dennoch so leicht, dass du nach dem Essen keinen Tiefpunkt hast. Einen knackigen Salat bereitest du am besten zu Hause vor: zupfen, waschen, trocken schleudern, mixen, das Dressing separat ins Büro mitnehmen. So bleibt der Salat schön knackig. Salate können richtige Highlights werden: Nimmst du dazu z. B. die Chili-Cracker mit einem Dip, wirst du richtig satt, ohne gesündigt zu haben.



MOUSSAKA RELOADED MIT TOFUHACK UND CASHEW-PETERSILIE-CREME

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für die Moussaka:

300 g Süßkartoffeln

270 g Auberginen

4 EL Olivenöl

½ TL jodiertes Meersalz

220 g Tofu

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

120 g Tomatenmark

1 TL Agavendicksaft

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

30 ml Rotwein

Für die Cashew-Petersilien-Creme:

30 g ungesüßtes Cashewmus

1 EL gehackte Petersilie

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen. **Süßkartoffeln** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Auberginen** waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL **Olivenöl** und ½ TL **Salz** mischen. Süßkartoffeln und Auberginen damit vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen ca. 15 Minuten auf der obersten Schiene backen, bis das Gemüse leicht Farbe annimmt.

Inzwischen den **Tofu** zerbröseln. **Zwiebel** und **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 4 Minuten anbraten.

Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit **Tomatenmark** und **Agavendicksaft** 1 Minute weiterbraten, **salzen**, **pfeffern** und mit **Rotwein** ablöschen. Pfanne vom Herd nehmen.

Für die Creme **Cashewmus** mit 70 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. **Petersilie** unterheben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Zum Anrichten Türmchen schichten: dafür abwechselnd 1 Auberginenscheibe, etwas Tofuhack, 1 Süßkartoffelscheibe und etwas Tofuhack stapeln, bis die Zutaten verbraucht sind. Zum Schluss die Cashew-Petersilien-Creme darauf verteilen.

AH! „Tofu eignet sich wunderbar als gesunde, leichte, eiweißreiche Hackalternative. Du musst dich allerdings an die Grundregel Nummer eins halten: ihn mit reichlich Öl ordentlich in der Pfanne anbraten.“



BLUMENKOHL-CURRY-CRUNCH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1,5 kg Blumenkohl

jodiertes Meersalz

30 g geröstete Mandeln

20 g gepopptes Amaranth

4 EL Olivenöl

60 g weißes Mandelmus

1 TL Currypulver

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

etwas Basilikum

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

Blumenkohl waschen, ca. 1 kg Röschen vom Strunk schneiden. In einem großen Topf in kochendem Salzwasser zugedeckt 6 Minuten garen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. **Mandeln** hacken. Mit **Amaranth** und 2 EL **Olivenöl** mischen, **salzen**.

Mandelmus mit **Currypulver** und 100 ml Wasser mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Masse kurz in einem kleinen Topf erhitzen, evtl. noch etwas Wasser hinzufügen, wenn das Mandelmus zu sehr eindickt.

Blumenkohl mit 2 EL **Olivenöl** mischen und auf einen Teller geben. Mit dem Amaranth-Mix bestreuen und die Currysoße darauf verteilen. Mit **Basilikum** garniert servieren.

AH! „Blumenkohl ist nichts weiter als Kohl mit Hochschulbildung“, schrieb Mark Twain einmal. Ich interpretiere das so, dass Blumenkohl eben noch viel mehr kann, als nur Kohl zu sein. Und das entspricht auch den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, enthält er doch viele Stoffe, denen man eine krebsvorbeugende Wirkung nachsagt, wie etwa Glucosinolate und Sulforaphan. Zudem ist er reich an vielen Vitaminen,

Mineralstoffen und Folsäure.“



CAPRESE VEGAN STYLE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

400 g Tofu Natur

ca. 3 EL Olivenöl

1 TL Agavendicksaft

1 TL getrockneter Oregano

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 Strauchtomaten

½ Bund Basilikum

1 Knoblauchzehe

abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

Aceto balsamico zum Beträufeln

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

Tofu in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und z. B. mithilfe eines Glases Kreise ausstechen. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. **Agavendicksaft**, **Oregano** und etwas **Meersalz** in die Pfanne geben und ca. 10 Sekunden karamellisieren lassen. Auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mit dem Tofu abwechselnd auf einen Teller schichten. **Basilikum** waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit der **Zitronenschale** über dem Tofu und den Tomaten verteilen. Mit **Olivenöl** und **Essig** beträufeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

AH! „Hier empfehle ich, den etwas weicheren Tofu zu verwenden (kein Seidentofu), der mehr Luftblasen hat und etwas lockerer ist. Mein Verleger hat das Rezept ausprobiert und den Tofu in feinsten Mozzarella verwandelt,

indem er ihn in dünne Scheiben geschnitten, mit heißem Wasser übergossen und mit reichlich Salz, Olivenöl, frischem Knoblauch und Basilikumblättern 2 Stunden ziehen gelassen hat. Dazu ein kräftiger Spritzer Zitrone und Crema di Balsamico bianco. Perfekt!“



CURRY-MANDEL-AMARANTH MIT SPARGEL IN ORANGENSOSSE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

160 g Amaranth (nicht gepoppt)

jodiertes Meersalz

370 g weißer Spargel

2 EL Olivenöl

1 Bio-Orange

1 ½ EL weißes Mandelmus

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

20 g geröstete Mandeln

4 getrocknete Tomaten in Öl

1 TL Currypulver

ZUBEREITUNG ca. 50 Minuten

Amaranth in einen kleinen Topf geben. 660 ml Wasser und ¼ TL **Salz** hinzufügen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 36–38 Minuten kochen lassen, bis das Wasser verkocht ist, dabei gelegentlich umrühren.

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. 1 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin ca. 3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit 1 EL **Mandelmus** in einem kleinen Topf unter Rühren ca. 30 Sekunden kochen lassen, bis die Soße sämig ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Zwiebel und **Knoblauchzehen** schälen, fein hacken. **Mandeln** grob hacken.

Getrocknete Tomaten leicht abtropfen lassen und fein hacken. 1 EL **Olivenöl** in

einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, **Currypulver** und Mandeln darin ca. 2 Minuten anbraten. Amaranth und getrocknete Tomaten dazugeben und kurz einkochen lassen. Mit $\frac{1}{2}$ EL **Mandelmus** binden und salzen.

Amaranth zwischen 2 Metallringen (\varnothing 12 und 15 cm) kreisförmig auf Teller geben. Spargel in die Mitte legen und mit der Soße toppen.

AH! „Am besten kochst du Amaranth bereits am Vortag, so verkürzt sich die Zubereitungszeit enorm.“



AUBERGINENSCHIFFCHEN MEXICAN MIT THYMIAN-MANDEL-CREME

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für die Auberginenschiffchen:

2 Auberginen (520 g)

5 EL Olivenöl

jodiertes Meersalz

2 rote Zwiebeln (130 g netto)

1 Knoblauchzehe

½ Chilischote

4 getrocknete Tomaten in Öl

1 gestr. TL Kreuzkümmel

1 gestr. TL gerebelter Oregano

190 g gekochte Kidneybohnen (abgetropft)

50 g Tomatenmark

1 TL Agavendicksaft

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Thymian-Mandel-Creme:

60 g weißes Mandelmus

¼ Bund Thymian

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen. **Auberginen** waschen, halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel vorsichtig so ausschaben, dass ein ca. 5 mm breiter Rand bleibt. Fruchtfleisch fein hacken. 2 EL **Olivenöl** und etwas **Salz** mischen. Die ausgehöhlten Auberginen damit einstreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen auf der obersten Schiene ca. 17 Minuten backen, bis sie etwas Farbe annehmen.

Inzwischen **Zwiebeln** und **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. **Chilischote**

entkernen, Trennhäute entfernen, waschen und Chili fein hacken. **Getrocknete Tomaten** etwas abtropfen lassen und fein hacken.

2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Chili, Knoblauch und **Kreuzkümmel** ca. 2 Minuten anbraten. Auberginenfruchtfleisch, **Oregano** und Tomaten dazugeben, unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten. **Kidneybohnen**, **Tomatenmark** und **Agavendicksaft** unterrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Für die Creme **Mandelmus** mit 40 ml Wasser verrühren. **Thymian** waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken und unter die Mandelcreme heben.

Auberginen aus dem Backofen nehmen, mit dem Pfanneninhalt füllen und die Creme darauf verteilen. Auberginen weitere ca. 8 Minuten bei 250 °C überbacken. Nach Geschmack mit etwas **Olivenöl** beträufeln und servieren.

AH! „Auberginen sind quasi fettfrei, aber reich an Ballaststoffen, die uns sättigen, B-Vitaminen und Mineralstoffen wie etwa Magnesium, Mangan und Kalium. Im Bioladen gibt's manchmal sogar die Sorte Graffiti, sie sieht lustig gestreift aus – die nehme ich besonders gern, erinnert sie mich doch an die Zeit, wo ich als Junge noch Wände vollgesprüht habe.“



SPARTANER-HIRSE MEDITERRAN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

250 g Hirse
850 ml stilles Mineralwasser
jodiertes Meersalz
1 Zwiebel
1 Zucchini
½ Aubergine
1 Möhre
ca. 4 EL Olivenöl
80 g Tomatenmark
2 TL Oregano
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 g Sango-Daikon-Rettichsprossen (oder Alfalfa-Sprossen)
40 g geröstete Haselnüsse

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Hirse mit **Mineralwasser** und $\frac{1}{2}$ TL **Salz** in einen kleinen Topf geben, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 22 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Zwiebel schälen und fein hacken. **Zucchini** und **Aubergine** waschen und in kleine Würfel schneiden. **Möhre** schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. 3 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Gemüse 5 Minuten darin anbraten, **Tomatenmark** und **Oregano** dazugeben, ca. 1 Minute unter Rühren braten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Hirse unterheben, erneut **salzen** und **pfeffern**.

Sprossen waschen und abtropfen lassen. **Haselnüsse** grob hacken. Spartaner-Gericht auf Holztellern anrichten und mit Haselnüssen, Sprossen und einem Schuss **Olivenöl** toppen.

Einstellung der Spartaner sich selbst und dem Leben gegenüber hart und entschlossen – ein gutes Vorbild für die Einstellung bei der Challenge!“



KÜRBISPOMMES MIT 3 DIPS

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für die Kürbispommes:

750 g Hokkaido-Kürbis
1 gestr. TL frisch gehackte Rosmarinnadeln
3 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
1 gestr. TL Grill- und Pfannengewürz
1 gestr. TL jodiertes Meersalz

Für den Erbsen-Joghurt-Dip:

200 g TK-Erbsen
jodiertes Meersalz
1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 TL Currypulver
abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
150 g Sojajoghurt Natur

Für den Avocado-Blutorangen-Dip:

2 Avocados
1 Bio-Blutorange
jodiertes Meersalz

Für den Basilikum-Ketchup:

1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
350 g Kirschtomaten
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
2 getrocknete Tomaten in Öl
3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig

2 gehäufte EL Tomatenmark
1 gestr. TL jodiertes Meersalz
1 EL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne herauslösen. Kürbis vierteln und mit einem scharfen Messer zu Pommes schneiden. Kürbis mit den anderen **Zutaten** mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und gleichmäßig darauf verteilen. Im Backofen auf der obersten Schiene ca. 15–17 Minuten backen, bis die Pommes leicht gebräunt sind. Hokkaido-Pommes in Brotpapiertüten mit Dip servieren.

ZUBEREITUNG JE DIP ca. 15 Minuten

Erbsen-Joghurt-Dip

Für den Erbsen-Joghurt-Dip die **Erbsen** in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, abtropfen lassen. **Zwiebel** schälen und fein hacken. In einer Pfanne **Olivenöl** erhitzen, Zwiebel mit **Currypulver** darin 3 Minuten anbraten. $\frac{3}{4}$ der Erbsen mit der **Zitronenschale** in einem schmalen, hohen Gefäß grob pürieren. **Sojajoghurt**, restliche Erbsen und Curry-Zwiebeln unterrühren, **salzen**.

Avocado-Blutorangen-Dip

Für den Avocado-Blutorangen-Dip die **Avocados** halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen und in eine Schale geben. Die **Blutorange** heiß waschen, abtrocknen und $\frac{1}{4}$ der Schale fein abreiben. Aus der Orange 3 EL Saft pressen. Beides mit Avocado im Mixer pürieren, **salzen**.

Basilikum-Ketchup

Für den Ketchup **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter fein schneiden. **Getrocknete Tomaten** etwas abtropfen lassen und fein hacken. **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Minuten dünsten. Kirschtomaten hinzufügen und ca. 6 Minuten unter Rühren kochen lassen. Vom Herd nehmen und

mit **Weißweinessig**, **Tomatenmark**, **Salz** und **Agavendicksaft** pürieren, evtl. nachwürzen. Basilikum und getrocknete Tomaten unterheben und kühl stellen.

AH! „Die Pommes nicht zu dick schneiden und kurz bevor sie anbrennen, aus dem Ofen nehmen, dann werden sie schön kross.“



ZUCCHINI-SPAGHETTI ALLA CARBONARA

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

100 g weißes Mandelmus
½ Bund Petersilie
160 g Räuchertofu
1 Zwiebel (netto 120 g)
1 Knoblauchzehe
ca. 5 EL Olivenöl
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
1 TL Zitronensaft
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5 Zucchini (ca. 1 kg)

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Mithilfe eines Schneebesens **Mandelmus** und 240 ml Wasser vermengen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. **Räuchertofu** in kleine Würfel schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauchzehe** schälen, beides fein hacken. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mandelmus-Mix, **Zitronenschale**, **Zitronensaft** und Petersilie dazugeben, kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Carbonara kurz aufkochen und andicken lassen.

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Mit 2 EL **Olivenöl** und etwas **Meersalz** mischen, vorsichtig unter die heiße Soße heben und 1 Minute darin erhitzen.

In Pastatellern anrichten, mit etwas **Olivenöl** beträufeln und mit schwarzem **Pfeffer** übermahlen.

AH! „Ein Traum wird wahr, denn Zucchini haben auf 100 g nur 19 Kalorien, Nudeln dagegen 362. Man könnte also 19-mal so viel Zucchini-

Pasta essen wie Weißmehlnudeln. Macht keiner, verbildlicht aber, dass du davon kaum dick werden kannst. Und zusammen mit einer leckeren Soße sind diese ‚Nudeln‘ einfach köstlich – es fällt gar nicht auf, dass man ‚nur‘ Gemüse knabbert. Den Spiralschneider gibt es übrigens günstig im Internet oder Fachhandel.“



ZUCCHINI-SPAGHETTI BOLOGNESE MIT MANDEL-PARMESAN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

280 g fester Tofu Natur
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 getrocknete Tomaten in Öl
½ Bund Basilikum
ca. 9 EL Olivenöl
2–3 TL gerebelter Oregano
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g Tomatenmark
2 TL Agavendicksaft
80 ml Rotwein
ca. 5 Zucchini (ca. 1 kg)
60 g geröstete Mandeln

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

Tofu mit einer Gabel in einer Schale zerbröseln. **Zwiebeln** und **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. **Getrocknete Tomaten** abtropfen lassen und fein hacken. **Basilikum** waschen, trocken schleudern und die Blätter fein schneiden. 6 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 4 Minuten unter Rühren anbraten, bis er eine leicht goldgelbe Färbung annimmt. Zwiebeln, Knoblauch und **Oregano** 4 Minuten mitbraten, **salzen** und **pfeffern**. **Tomatenmark**, getrocknete Tomaten und **Agavendicksaft** hinzugeben und alles 1 Minute karamellisieren lassen. Mit **Rotwein** ablöschen und 1 Minute kochen lassen. Basilikum unterheben, **salzen** und **pfeffern**. **Zucchini** waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Mit 2 EL **Olivenöl** und etwas **Meersalz** mischen, vorsichtig unter die heiße Soße heben und 1

Minute darin erhitzen.

Geröstete Mandeln mit 2 Prisen **Meersalz** in einem Mixer grob mahlen, bis sie wie Parmesan aussehen.

Zucchini-Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit Mandel-Parmesan und etwas **Olivenöl** toppen.



RED ROCKET GERÖSTETE PAPRIKA MIT KÜRBIS-LINSEN-FÜLLUNG AUF CASHEW-SAFRAN-SCHAUM

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für die geröstete Paprika:

1 EL Olivenöl
jodiertes Meersalz
2 rote Paprikaschoten

Für die Kürbis-Linsen-Füllung:

½ Bund Thymian
470 g Butternuss-Kürbis (alternativ Hokkaido)
4 EL Olivenöl
jodiertes Meersalz
1 Zwiebel
1 Msp. Kurkuma
100 g gegarte grüne Linsen (abgetropft)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Cashew-Safran-Schaum:

50 g ungesüßtes Cashewmus
einige Safranfäden
abgeriebene Schale von $\frac{1}{4}$ Bio-Zitrone
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
jodiertes Meersalz

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Backofen auf ca. 250 °C vorheizen. **Olivenöl** und ca. 2 Prisen **Salz** mischen. **Paprikaschoten** waschen, mit dem Öl einstreichen.

Für die Füllung **Thymian** waschen, trocken schütteln und ca. 1 EL Blättchen

abzupfen. **Kürbis** schälen, entkernen (Hokkaido waschen, aber nicht schälen), in fingerdicke Spalten schneiden und mit 2 EL **Olivenöl**, Thymian und 1 Prise **Meersalz** vermengen. Paprika und Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 20 Minuten backen, bis sie leicht Farbe angenommen haben, dann kurz abkühlen lassen.

In einer Pfanne 2 EL **Olivenöl** erhitzen. **Zwiebel** schälen, fein hacken und im Öl mit **Kurkuma** ca. 3 Minuten glasig dünsten.

Kürbis mit einem Messer grob hacken und in eine Schale geben. **Linsen** und Zwiebelwürfel unterheben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Von den Paprikaschoten mit einem scharfen Messer einen Deckel abschneiden. Kerne und Trennhäute mit einem Teelöffel vorsichtig entfernen. Paprikas über Kopf auf Küchenpapier stellen, damit die Flüssigkeit aus dem Inneren abtropfen kann. Anschließend mit der Kürbis-Linsen-Masse füllen.

Für den Cashew-Safran-Schaum 160 ml Wasser, **Cashewmus**, **Safran**, **Zitronenschale** und **-saft** in einem kleinen Topf pürieren. Unter Rühren aufkochen, mit **Meersalz** abschmecken und anschließend mit dem Pürierstab aufschäumen.

AH! „Paprika enthält mehr Vitamin C als Zitronen und durch das Rösten im Backofen entwickeln sich tolle Aromen – zwei Gründe mehr, sie öfter zu essen. Hier besonders auf Bioqualität achten, da Paprika im konventionellen Anbau zu den Gemüsesorten zählt, die hohe Pestizindrückstände haben können.“



PASTINAKEN-RISOTTO MIT ZUCKERSCHOTEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

jodiertes Meersalz

160 g Zuckerschoten

ca. 6 EL Olivenöl

30 g Mandeln

560 g Pastinaken (alternativ Möhren)

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

8 getrocknete Tomaten in Öl

80 ml Weißwein

2 EL weißes Mandelmus

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

In einem kleinen Topf ca. 3 cm hoch Wasser zum Kochen bringen und **salzen**.

Inzwischen die **Zuckerschoten** waschen, die Enden abschneiden. Zuckerschoten längs in feine Streifen schneiden und im kochenden Wasser ca. 2–3 Minuten garen. In einem Sieb abtropfen lassen. 1 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin ca. 1 Minute anbraten, mit **Salz** würzen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten anrösten, anschließend grob hacken.

Pastinaken schälen und grob raspeln. Anschließend mit einem Messer in Reiskorngröße hacken. **Zwiebeln** und **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. **Getrocknete Tomaten** etwas abtropfen lassen, erst längs, dann quer in feine Streifen schneiden. 4 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anbraten. **Weißwein**, Tomaten, Zuckerschoten und Pastinaken zugeben und 1 Minute unter Rühren mitgaren. **Mandelmus** unterheben, mit **Salz** und **Pfeffer**

abschmecken.

Pastinaken-Risotto in Schalen füllen, mit Mandeln bestreuen und mit **Olivenöl** beträufeln.

AH! „100 g ungekochter geschälter Reis schlagen mit 340 Kalorien zu Buche. Pastinake hat dagegen nur 21 Kalorien, dafür aber eine Menge an Vitalstoffen, Vitaminen und Mineralien. Einfach klein reiben, mit dem Messer noch mal drüberhacken, sodass die Pastinakenstücke Reiskorngroße haben, und dann als ‚Reis‘ weiterverwenden.“



VEGAN-FOR-FIT-BURGERBRÖTCHEN

ZUTATEN FÜR CA. 8 BRÖTCHEN

500 g Dinkelvollkornmehl

390 ml stilles Mineralwasser

1 ½ EL Agavendicksaft

1 Pck. Hefe

40 g gepopptes Amaranth

20 g weißes Mandelmus

1 TL jodiertes Meersalz

45 g helle Sesamsaat

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten plus ca. 100 Minuten Ruhezeit

Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. 50 ml Mineralwasser, Agavendicksaft und Hefe in die Mulde geben und verrühren, 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend 340 ml warmes Mineralwasser zugießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.

Amaranth, Mandelmus und Meersalz unterkneten und Brötchen aus dem Teig formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Brötchen mit etwas Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen. Brötchen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

AH! „Je nach Wassergehalt der Paprika ist der Tofu-Burger-Teig mal etwas trockener oder feuchter. Wichtig ist hier, dass du ihn wirklich richtig durchknetest. Außerdem kannst du noch etwas Wasser hinzugeben, bis der Teig die richtige Konsistenz hat und nicht mehr bröckelig ist. So hält er durch das enthaltene Johannisbrotkernmehl wunderbar zusammen – auch auf dem Grill. Dann solltest du ihn nur mit etwas Öl einpinseln und auf jeder Seite ca. 5 Minuten grillen.“



TOFU-BURGER MIT AVOCADO-CREME UND CHILI-KETCHUP

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

Für die Tofu-Burger:

300 g fester Tofu Natur

2 rote Zwiebeln

1 rote Paprikaschote

4 EL Olivenöl

60 g Vollkorn-Paniermehl

2 TL mittelscharfer Senf

3 TL rosenscharfes Paprikapulver

2 TL Johannisbrotkernmehl

1 ½ TL jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Chili-Ketchup:

90 g Tomatenmark

1 gestr. TL jodiertes Meersalz

1 EL Zitronensaft

½ EL Agavendicksaft

abgeriebene Schale von ¼ Bio-Zitrone

1 Prise Chili

Für die Avocado-Creme:

½ Bund Basilikum

2 Avocados

1 EL Zitronensaft

1 TL Cashewmus

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

Mix-Salat

2 Zwiebeln

½ Salatgurke

4 Tomaten

6 Vegan-for-Fit-Burgerbrötchen

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Für die Burger den **Tofu** mit einer Gabel zerdrücken. **Zwiebeln** schälen und fein hacken. **Paprika** halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprika ca. 5 Minuten anbraten. Pfanneninhalt mit Tofu, **Paniermehl**, **Senf**, 3 EL Wasser, **Paprikapulver**, **Johannisbrotkernmehl** und **Salz** zu einem Teig verkneten, **pfeffern**. Die Masse zu Burgern formen. In 2 EL heißem **Olivenöl** von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Chili-Ketchup alle **Zutaten** in einer Schüssel vermengen.

Für die Avocado-Creme **Basilikum** waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. **Avocados** halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen. Mit **Zitronensaft** und **Cashewmus** pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Das Basilikum unterheben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Salat waschen und trocken schleudern. **Zwiebeln** schälen und in Ringe schneiden.

Gurke und **Tomaten** waschen und in Scheiben schneiden.

Die untere Brötchenhälfte mit Chili-Ketchup, Salat, Tofu-Burger, Avocado-Basilikum-Creme, Zwiebelringen, Gurken- und Tomatenscheiben belegen, obere Brötchenhälfte darauflegen. Dazu passen ein eiskalter Matcha-Shake und Kürbispommes.

LOW-CARB-MAKI-SUSHI

ZUTATEN FÜR CA. 2 PERSONEN (2 ROLLEN SUSHI)

200 g fester Tofu Natur

3 EL mildes Rapsöl

40 ml Sojasoße

2 ½ EL Agavendicksaft

50 g dunkles Sesammus

470 g Pastinaken (alternativ Möhren)

6 TL Essig

2 EL Mandelmus

2 TL Sesamöl

jodiertes Meersalz

1 Avocado

1 Möhre

1 Frühlingszwiebel

2 Noriblätter

Sojasoße, Wasabi und eingelegten Ingwer zum Servieren

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Tofu erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin ca. 4–5 Minuten anbraten. Inzwischen **Sojasoße** mit 2 EL **Agavendicksaft** und **Sesammus** mischen. In die Pfanne geben und ca. 1 Minute karamellisieren lassen, bis sich auf dem Tofu eine Kruste bildet. Tofu auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Pastinakenreis die **Pastinaken** schälen und grob reiben. Anschließend mit einem Messer hacken, sodass die Pastinakenstücke ungefähr die Größe von Reiskörnern haben. Pastinake mit **Essig**, **Mandelmus**, **Sesamöl** und ½ EL **Agavendicksaft** mischen, mit **Salz** leicht würzen.

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Streifen schneiden. **Möhre** schälen und in feine Streifen schneiden. **Frühlingszwiebel**

putzen, waschen und längs halbieren.

Noriblätter auf eine Bambusmatte legen. Pastinakenreis auf dem unteren Drittel gleichmäßig verteilen, dabei oben den Rand anfeuchten. Tofu, Avocado, Frühlingszwiebel und Möhre gleichmäßig darauflegen und fest einrollen. Rollen mit einem Messer schräg in mundgerechte Maki-Sushi schneiden. Mit **Sojasoße**, **Wasabipaste** und **Ingwer** servieren.

AH! „Die Wasabipaste aus dem Bioladen ist nicht nach meinem Geschmack. Mein Tipp: Meerrettich ohne Sahne im Glas beim Biodealer kaufen und ihm mit etwas Matcha die richtige Farbe verpassen.“



TOMATOCHINO MIT MANDEL-BASILIKUM-SCHAUM

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER

Für den Tomatochino:

2 Zwiebeln (netto 150 g)

150 g Zucchini

900 g Tomaten

3 EL Olivenöl

1 TL Thymianblättchen

½ Chilischote

1 gestr. EL gehackte Rosmarinnadeln

5 getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)

50 g weißes Mandelmus

1 gestr. TL jodiertes Meersalz

Für den Mandel-Basilikum-Schaum:

½ Bund Basilikum

60 g weißes Mandelmus

abgeriebene Schale von ¼ Bio-Zitrone

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Zwiebeln schälen und grob hacken. **Zucchini** und **Tomaten** waschen und grob hacken. **Olivenöl** in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, **Thymian**, Zucchini, **Chilischote** und **Rosmarin** darin 3 Minuten andünsten. Frische und **getrocknete Tomaten** dazugeben und ca. 7 Minuten kochen lassen. Im Mixer mit **Mandelmus** pürieren, mit **Salz** würzen. Nach Geschmack evtl. noch etwas Wasser hinzufügen.

Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter mit Mandelmus, 270 ml Wasser und **Zitronenschale** im Mixer pürieren. In einem kleinen Topf aufkochen,

salzen, pfeffern und mit dem Pürierstab oder im Mixer aufschäumen. Tomatensuppe in Gläser füllen und mit dem Mandel-Basilikum-Schaum toppen.

AH! „Tomaten enthalten große Mengen an Lycopin, dem man eine krebsvorbeugende Wirkung nachsagt. Beim Erhitzen wird sogar noch mehr davon freigesetzt.“



AUBERGINENRÖLLCHEN MIT AVOCADO-PAPRIKA-FÜLLUNG UND SOSSE MIT GETROCKNETEN TOMATEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN (CA. 8 RÖLLCHEN)

1 Aubergine (220 g)
ca. 3 EL Olivenöl
jodiertes Meersalz
3 Avocados (300 g Fruchtfleisch)
 $\frac{1}{4}$ Chilischote
1 Bio-Zitrone
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 $\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
 $\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote
150 g Kirschtomaten
30 g getrocknete Tomaten in Öl

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen. **Aubergine** waschen und trocken tupfen. Enden abschneiden und die Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL **Olivenöl** und ca. $\frac{1}{2}$ TL **Salz** einreiben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen, bis die Auberginscheiben leicht Farbe annehmen. Kurz abkühlen lassen.

Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben und in ein hohes Mixgefäß geben. **Chilischote** waschen, entkernen, die Trennhäute entfernen, Chili fein hacken. Die **Zitrone** heiß waschen, abtrocknen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Aus der Zitrone 1 EL Saft pressen. Beides mit Chili zur Avocado geben und pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Paprikaschoten** halbieren, entkernen, waschen und in feine Stücke hacken. Zur Avocadocreme geben, evtl. mit Salz und Pfeffer würzen.

Kirschtomaten waschen. **Getrocknete Tomaten** etwas abtropfen lassen. Beides pürieren, **salzen** und **pfeffern**.

Auberginenscheiben mit etwas Füllung belegen und einrollen. Röllchen auf der Tomatensoße anrichten. Nach Geschmack mit **Olivenöl** beträufeln.

AH! „Ein leichtes, schnelles Sommergericht. Auberginen sind sehr fettarm und ballaststoffreich, Avocados versorgen uns mit gesunden ungesättigten Fettsäuren und vielen Vitalstoffen. Auch als Vorspeise super geeignet!“



KÜRBIS-PAPRIKA-GEMÜSE MIT KOKOS-TOFU-STICKS

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

800 g Hokkaido-Kürbis

6 EL Olivenöl

jodiertes Meersalz

1 rote Paprikaschote

1 rote Zwiebel

1 TL Currypulver

50 g Kokosflocken

½–1 Chilischote

1 Frühlingszwiebel

170 g fester Tofu Natur

40 g Erdnussmus

20 ml Sojasoße

1 EL Agavendicksaft

4 EL Kokosmilch

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden. 2 EL **Olivenöl** und ½ TL **Salz** mischen, Kürbis darin wenden. Im Backofen auf der obersten Schiene ca. 15–18 Minuten backen.

Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen.

Currypulver dazugeben und kurz anrösten. Zwiebel und Paprika hinzufügen und ca. 3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Mit Kürbis und 2 EL **Kokosflocken** mischen und salzen.

Chilischote und **Frühlingszwiebel** waschen und in Ringe schneiden. **Tofu** in Streifen

schneiden. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin ca. 4 Minuten anbraten. **Erdnussmus, Sojasoße** und **Agavendicksaft** verrühren, zum Tofu geben und ca. 1 Minute karamellisieren lassen. **Kokosmilch** dazugießen, umrühren und vom Herd nehmen. Tofu in den restlichen **Kokosflocken** wenden.

Kürbis auf Teller geben, Tofusticks darauf verteilen und mit Chili und Frühlingszwiebel garnieren.

AH! „Tofu enthält viel Eiweiß und Calcium und ist schon lange Teil der asiatischen Kochtradition. Ich empfehle hier allerdings einen etwas festeren europäischen Tofu mit weniger Luftbläschen. Die Chili gibt den Schärfekick und kurbelt durch das enthaltene Capsaicin die Fettverbrennung an.“



RED TOWER MIT AVOCADO-CASHEW-CREME UND KARAMELLISIERTEM TOFU

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

260 g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt)

300 g fester Tofu Natur

3 EL Olivenöl

2 TL Agavendicksaft

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe

3 Avocados

100 g Cashewmus

1 EL Zitronensaft

etwas Kresse

etwas Walnussöl

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Rote Bete in feine Scheiben schneiden. **Tofu** in 5 mm dicke Scheiben schneiden und anschließend mit einem kleinen Glas Kreise in der Größe der Roten Bete ausstechen. **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. **Agavendicksaft** und etwas **Salz** hinzugeben, gleichmäßig verteilen und den Tofu ca. 20 Sekunden darin karamellisieren lassen. **Pfeffern** und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Knoblauchzehe schälen. **Avocados** halbieren und entkernen. Beides mit **Cashewmus** und **Zitronensaft** pürieren, **salzen** und **pfeffern**.

Rote Bete mit der Avocadocreme und den Tofuscheiben abwechselnd schichten. Mit **Kresse** garnieren und mit etwas **Walnussöl** beträufeln.

AH! „Rote Bete ist ein echtes Power-Gemüse, enthält es doch große

Mengen Folsäure, Eisen und Calcium. Und der rote Farbstoff, das Betanin, gehört zu den Polyphenolen und stärkt unser Immunsystem. Heute kaufe ich Rote Bete entweder frisch und kuche sie selbst oder nehme die eingeschweißte Variante.“



BACKOFEN-GEMÜSE MIT TOFU-CUBES UND ARTISCHOCKEN-JOGHURT-DIP

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für das Backofen-Gemüse:

3 Möhren
2 Zucchini
1 Aubergine
1 Fenchel
ca. 500 g Brokkoli
jodiertes Meersalz
150 g Hokkaido-Kürbis
180 g fester Tofu Natur
8 EL Olivenöl
1 TL Agavendicksaft
1 EL gehackte Rosmarinnadeln
1 TL getrockneter Oregano

Für den Artischocken-Joghurt-Dip:

100 g Artischockenherzen in Öl
½ Bund Basilikum
220 g Sojajoghurt
abgeriebene Schale von ¼ Bio-Limette
1 EL Limettensaft
1 TL Agavendicksaft
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen. **Möhren** schälen, längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Zucchini** waschen und in Scheiben schneiden. **Aubergine** und

Fenchel waschen, in Scheiben schneiden. **Brokkoli** waschen, 400 g Röschen abschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. **Kürbis** entkernen und in Stücke schneiden. **Tofu** in Würfel schneiden. Alles in einer großen Schüssel mit **Olivenöl**, **Agavendicksaft**, **Kräutern** und ca. 1 TL **Meersalz** vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verteilen und auf der obersten Schiene ca. 15–17 Minuten im Ofen garen, bis das Gemüse etwas Farbe annimmt. Anschließend das Gemüse kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Inzwischen für den Dip **Artischocken** abtropfen lassen und fein hacken. **Basilikum** waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. **Sojajoghurt** mit Basilikum, Artischocken, etwas **Limettenschale** und -saft sowie **Agavendicksaft** vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



BROCCOHOLIC

BROKKOLI MIT ZITRONEN-MANDEL-CREME

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

jodiertes Meersalz

1–2 Brokkoli

1 Bio-Zitrone

120 g weißes Mandelmus

80 ml stilles Mineralwasser

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

40 g ganze Mandeln

2 Chilischoten

Olivenöl zum Beträufeln

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

In einem großen Topf ca. 4 cm hoch Wasser aufkochen. Mit 1 TL **Meersalz** kräftig würzen. **Brokkoli** waschen und 560 g Röschen vom Strunk schneiden. Die Röschen ins kochende Salzwasser geben, insgesamt ca. 3–4 Minuten garen, nach 2 Minuten umrühren. Anschließend den Brokkoli in einem Sieb abtropfen lassen.

Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale fein abreiben. Den Saft der Zitrone auspressen. Saft und Schale mit **Mandelmus** und **Mineralwasser** mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten anrösten, anschließend grob hacken. **Chilischoten** waschen und in Ringe schneiden.

Brokkoli auf einer Platte anrichten. Zitronen-Mandel-Creme darauf verteilen. Mit Chili und gehackten Mandeln garnieren und mit **Olivenöl** beträufeln.

AH! „Sehr schnell gemacht, sättigend durch das hohe Volumen und sehr gesund, enthält Brokkoli doch große Mengen krebsvorbeugender

Glucosinolate. Daneben ist er reich an Vitamin C, Natrium, Eisen, Zink und Magnesium und enthält nur 24 Kalorien pro 100 g. Ich mag es, angebliche Beilagen zu einem Hauptgericht zu machen – so gesund, wie Brokkoli ist, und so knackig frisch, wie er schmeckt, verdient er das ja auch.“



GEMÜSELINSEN MIT LIMETTEN- SONNENBLUMENKERN-PESTO

ZUTATEN FÜR 2–3 PERSONEN

Für die Gemüselinsen:

250 g braune Linsen (alternativ und schneller: gekochte Linsen aus der Dose)

1 Knoblauchzehe

2 Lorbeerblätter

jodiertes Meersalz

3 EL Aceto balsamico

3 EL Olivenöl

1 Zucchini

½ gelbe Paprikaschote

1 Zwiebel

2 Möhren

1 Rote Bete (gegart, vakuumverpackt)

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Limetten-Sonnenblumenkern-Pesto:

40 g Petersilie

50 g Sonnenblumenkerne

70 ml Olivenöl

2 EL Limettensaft

abgeriebene Schale von ¼ Bio-Limette

½ TL jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 60 Minuten plus ca. 12 Stunden Einweichzeit

Linsen über Nacht in 750 ml Wasser einweichen.

In ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. **Knoblauchzehe** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. In einem großen Topf 1 l Wasser, Linsen,

Lorbeerblätter, Knoblauch und 1 TL **Salz** aufkochen. Linsen ca. 40 Minuten bei starker Hitze kochen lassen, bis das Wasser verkocht ist. Vom Herd nehmen und mit **Aceto balsamico** und 1 EL **Olivenöl** mischen.

Inzwischen für das Pesto **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Mit **Sonnenblumenkernen**, **Olivenöl**, **Limettensaft** und -schale, **Salz** und **Pfeffer** fein pürieren.

Zucchini waschen. **Paprikaschote** halbieren, entkernen, waschen. Beides in kleine Stücke schneiden. **Zwiebel** und **Möhren** schälen und klein würfeln. **Rote Bete** in kleine Würfel schneiden. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse ca. 5 Minuten bei starker Hitze anbraten, **salzen** und **pfeffern**. Gemüse vorsichtig unter die Linsen heben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Linsen auf Tellern anrichten und mit Pesto toppen.



PILZ-MANDEL-LASAGNE MIT TOMATENCREME

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für die Pilz-Mandel-Lasagne:

500 g Champignons

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Bund Thymian

5 EL Olivenöl

100 g Mandeln

2 EL Mandelmus

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Zucchini

Für die Tomatencreme:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

4 getrocknete Tomaten in Öl

1 TL Agavendicksaft

½ TL Oregano

100 g Tomatenmark

jodiertes Meersalz

etwas Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Champignons gründlich putzen, in Scheiben schneiden und fein hacken. **Zwiebeln** und **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. **Thymian** waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. 3 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und

Knoblauch darin 2 Minuten andünsten, Pilze und Thymian dazugeben und ca. 7 Minuten weiterbraten, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Pfanne vom Herd nehmen.

Mandeln in einem Mixer vermahlen und mit dem Pfanneninhalt in einer Schüssel mischen. **Mandelmus** unterheben, alles kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Zucchini waschen und mit einem Hobel oder Schäler längs in dünne Streifen schneiden. Für 2 Portionen Lasagne braucht man ca. 16 Zucchinistreifen, die restliche Zucchini für die Tomatencreme beiseitelegen. Anschließend mit 2 EL **Olivenöl** und 1 Prise **Salz** mischen.

Für die Tomatencreme **Zwiebel** und **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. Beiseitegelegte Zucchini grob hacken. **Olivenöl** in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Zucchini darin ca. 3 Minuten andünsten. **Getrocknete Tomaten** etwas abtropfen lassen, **Tomatenmark**, **Agavendicksaft** und **Oregano** dazugeben, alles 2 Minuten karamellisieren lassen. 100 ml Wasser dazugießen und anschließend im Mixer fein pürieren, **salzen**.

2 Scheiben Zucchini längs leicht überlappend auf einen Teller legen. Etwas Pilzfüllung mit einem Löffel darauf verstreichen. Je Lasagne 4 Lagen Zucchini schichten und mit Tomatencreme toppen. Lasagne evtl. mit einem sehr scharfen Messer in eine rechteckige Form schneiden. Nach Geschmack mit **Basilikum** garniert servieren.

AH! „Ich wasche Pilze grundsätzlich und lasse sie dann auf der Fensterbank trocknen. Nur so weiß ich, dass kein Schmutz mehr dran ist. Jeder Kochprofi hätte da Einwände, aber das ist nun mal ein persönlicher Spleen von mir.“



DE-LUXE-WALNUT-ENERGIZER MIT I-LOVE-SALAD-DRESSING

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für den De-luxe-Walnut-Energizer:

260 g fester Tofu Natur

4 EL Walnussöl

1 TL Grill- und Pfannengewürz

1 TL Agavendicksaft

jodiertes Meersalz

80 g Feldsalat

40 g Rucola

40 g Radicchio

1 Rote Bete (gegart, vakuumverpackt)

1 Zucchini

2 Möhren

120 g Maiskörner

1 gestr. TL Currypulver

60 g Walnusskerne

Für das I-love-Salad-Dressing:

80 g getrocknete Tomaten in Öl

40 ml Olivenöl

2 EL gehackte Petersilie

1 EL Limettensaft

1 TL Agavendicksaft

2 TL Cashewmus

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. 3 EL **Walnussöl** in einer Pfanne erhitzen und die Würfel darin ca. 4 Minuten bei starker Hitze anbraten. **Grillgewürz**, **Agavendicksaft** und **Salz** unterrühren, vom Herd nehmen, evtl. noch einmal salzen. **Salate** waschen und trocken schleudern. **Rote Bete** in kleine Würfel schneiden. **Zucchini** waschen, **Möhren** schälen, beides mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. **Mais** abtropfen lassen. 1 EL **Walnussöl** in einer kleinen Pfanne erhitzen. Mais darin mit **Currypulver** 2–3 Minuten anbraten, **salzen**.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett 2 Minuten anrösten.

Für das Dressing alle **Zutaten**, bis auf Salz und Pfeffer, mit 50 ml Wasser im Mixer glatt pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Salate mit Rote-Bete-Würfeln, Mais, Möhren- und Zucchinistreifen in einer Schüssel mischen. Das Dressing unterheben und mit Tofuwürfeln und Walnüssen anrichten.



KOHLRABI-RAVIOLI MIT PAPRIKA-CASHEW-FÜLLUNG UND TOMATEN-BASILIKUM-SOSSE

ZUTATEN FÜR 2–3 PERSONEN

2 Kohlrabi
jodiertes Meersalz
ca. 6 EL Olivenöl
1 rote Paprikaschote
1 ½ Zwiebeln
60 g ungesüßtes Cashewmus
1 Msp. getrockneter Oregano
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Tomaten
½ Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
1 TL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und den Kohlrabi darin 10 Minuten gar ziehen lassen. Erst in einem Sieb, dann ca. 2 Minuten auf Küchenpapier abtropfen lassen. 2 EL **Olivenöl** und 1 Prise **Salz** mischen, Kohlrabischeiben darin marinieren. Für die Füllung die **Paprikaschote** halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. **Zwiebeln** schälen und fein hacken. 1 EL **Olivenöl** in einer kleinen Pfanne erhitzen. Ein Drittel der Zwiebel und Paprika darin ca. 5 Minuten bei starker Hitze anbraten, gelegentlich umrühren. Masse auf ein Küchenbrett geben und noch einmal mit einem Messer durchhacken, sodass die Masse richtig fein ist. In einer Schüssel mit **Cashewmus** und **Oregano** vermengen, kräftig **salzen** und **pfeffern**. Die Masse unter Rühren in einem kleinen Topf kurz erhitzen – sie sollte jetzt eine cremige, feste

Konsistenz haben.

Die Kohlrabischeiben mit einem runden Ausstecher ausstechen. In die Mitte jeder Scheibe mit einem Teelöffel etwas von der Füllung geben. Eine zweite Kohlrabischeibe darauflegen und an den Seiten etwas andrücken.

Für die Soße die **Tomaten** klein würfeln. **Basilikum** waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. 2 EL **Olivenöl** in einer kleinen Pfanne erhitzen. Restliche Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Tomatenwürfel 2 Minuten mitgaren. **Agavendicksaft** und Basilikum unterheben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Ravioli anrichten und mit Tomatensoße und etwas **Olivenöl** beträufeln. Mit Basilikumblättchen garniert servieren.

AH! „Das Abtropfen auf Küchenpapier ist wirklich wichtig, denn nur so halten die Ravioli später zusammen, wenn sie gefüllt sind. Ein leichtes Sommergericht, das allerdings viel Fingerspitzengefühl und einen guten Hobel erfordert, denn die Scheiben müssen wirklich hauchdünn sein. Perfekt sind die etwas teureren Gourmet- oder Trüffelhobel.“



ZUCCHINI-SPAGHETTI-VARIATIONEN

A. BASILIKUM-LIMETTEN-PESTO

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

80 g Pinienkerne

80 ml Olivenöl

120 g Basilikum (ca. 2 Bund)

2 EL Limettensaft

10 g Hefeflocken

1 ½ TL jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Zucchini

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Pinienkerne ca. 3 Minuten in einer Pfanne in 20 ml **Olivenöl** anrösten. **Basilikum** waschen, trocken schleudern, die Blätter grob schneiden. Beides mit 60 ml **Olivenöl**, **Limettensaft**, **Hefeflocken**, **Salz** und **Pfeffer** pürieren, evtl. nochmals **salzen** und **pfeffern**. **Zucchini** mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. Mit dem Pesto vermengt servieren.

B. WALNUSS-TOMATEN-PESTO

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

100 g Walnusskerne

110 ml Walnussöl

5 g Hefeflocken

50 g getrocknete Tomaten

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Zucchini

ZUBEREITUNG ca. 5 Minuten

Walnüsse in 20 ml **Walnussöl** ca. 3 Minuten in einer Pfanne anrösten. Alle **Zutaten**, bis auf die Zucchini, pürieren. **Zucchini** mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. Mit dem Pesto vermengt servieren.

C. AVOCADO-BASILIKUM-CREME

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

700 g Avocadofleisch

40 g Basilikum

2 EL Zitronensaft

1 gestr. TL jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Msp. Chilipulver

4 Zucchini

1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Avocadofleisch in Stücke schneiden. **Basilikum** waschen, trocken schütteln und in grobe Streifen schneiden. Beides mit **Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und **Chilipulver** mit dem Pürierstab oder Mixer mixen, evtl. nochmals **salzen** und **pfeffern**.

Zucchini mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten und mit der Avocadocreme vermengen. Auf Tellern anrichten und mit dem **Olivenöl** beträufeln.



FELDSALAT MIT AVOCADO-BIRNEN-DRESSING UND KARAMELLISIERTEN MANDELN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für den Feldsalat:

1 rote Paprikaschote

2 EL Olivenöl

½ TL Agavendicksaft

1 Prise gemahlener Zimt

jodiertes Meersalz

50 g Radicchio

190 g Feldsalat

130 g Möhren

Für die Mandeln:

60 g Mandeln

1 Msp. Chilipulver

1 Msp. Kurkuma

1 EL Olivenöl

1 EL Agavendicksaft

jodiertes Meersalz

Für das Dressing:

1 ½ Avocados

1 EL weißes Mandelmus

4 EL Olivenöl

¼ Bund Petersilie

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Birne

Saft von 1 Zitrone

jodiertes Meersalz

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika darin ca. 3 Minuten anbraten. Agavendicksaft und Zimt dazugeben und 30 Sekunden karamellisieren lassen. Mit Meersalz würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Radicchio in feine Streifen schneiden, mit dem Feldsalat waschen und trocken schleudern. Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Für die karamellisierten Mandeln die Mandeln grob hacken und 3 Minuten mit Chilipulver und Kurkuma in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Agavendicksaft und etwas Salz dazugeben und ca. 20 Sekunden karamellisieren lassen.

Für das Dressing Avocados halbieren, entkernen und mit einem Esslöffel 150 g Fruchtfleisch herauslösen. Fruchtfleisch fein hacken, mit Mandelmus und Olivenöl mischen. Petersilie waschen, trocken schleudern und fein hacken. Birne schälen und entkernen. Die eine Hälfte fein hacken, die andere in feine Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufelt beiseitelegen. Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone, Petersilie und gehackte Birne zur Avocado geben, kräftig salzen und pfeffern. Salat, Möhren sowie Paprika mit dem Dressing mischen und mit Birnenscheiben anrichten. Karamellisierte Mandeln darüberstreuen und nach Geschmack mit einem Schuss Olivenöl beträufeln.



SPINAT-SAFRAN-CREME MIT ORANGEN-QUINOA

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

250 g Quinoa
jodiertes Meersalz
2 EL Olivenöl
abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Orange
400 g Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
70 g ungesüßtes Cashewmus
1 Msp. Safranfäden
1 EL Walnussöl
30 g Cashewkerne

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Quinoa in einem Sieb kurz abspülen und dann in 750 ml leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 17 Minuten bei starker Hitze offen garen, bis das Wasser verkocht ist, dabei ab und zu umrühren. **Olivenöl** und **Orangenschale** mit Quinoa mischen, evtl. **salzen**.

Inzwischen den **Spinat** gründlich waschen, die dicken Blattstiele entfernen. Spinat in grobe Stücke schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken.

Cashewmus mit 200 ml Wasser und den **Safranfäden** im Mixer pürieren.

Walnussöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anbraten. Spinat zugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Cashew-Safran-Creme zufügen und in ca. 1 Minute dickflüssig einkochen lassen. Mit **Salz** würzen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten anrösten.

Mit einem Eisportionierer Quinoa-Kugeln abstechen und mit dem Spinat auf Tellern anrichten. Mit Cashewkernen bestreut servieren.

AH! „Spinat wirklich richtig gründlich waschen, sonst knirscht es zwischen den Zähnen. Für einen noch zarteren Geschmack empfehle ich Babyspinat, wenn er denn saisonal vorhanden ist.“



ZUCCHINI-LASAGNE MIT BOLOGNESE-FÜLLUNG UND MANDELCREME

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

180 g fester Tofu Natur

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

120 g Möhren

ca. 4 EL Olivenöl

130 g Tomatenmark

1 TL Oregano

1 ½ TL Agavendicksaft

70 ml Rotwein

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Basilikum

15 g weißes Mandelmus

10 ml stilles Mineralwasser

1 Zucchini

einige Basilikumblätter zum Garnieren

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen.

Tofu mit einer Gabel zerbröseln. **Zwiebel**, **Knoblauchzehe** und **Möhren** schälen und fein hacken. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 3 Minuten anbraten. Gemüse dazugeben und 3 Minuten unter Rühren anbraten. **Tomatenmark**, **Oregano** und **Agavendicksaft** unterheben und 1 Minute weiterbraten. **Rotwein** zugießen und 30 Sekunden kochen lassen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Pfanne vom Herd nehmen. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, die Blätter fein schneiden und unter die Füllung heben.

Mandelmus mit Mineralwasser mischen, salzen und pfeffern.

Zucchini mit einem Hobel oder Schäler in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit 1 EL **Olivenöl** und 1 Prise **Meersalz** mischen.

Eine Lage Zucchinischeiben leicht überlappend auf einen Teller legen. 2 EL Bolognese-Füllung darauf verteilen. Mit Zucchini und Füllung so weiterschichten, bis die Zutaten verbraucht sind. Zum Schluss Mandelcreme gleichmäßig darauf verteilen.

Im Backofen bei 250 °C ca. 5 Minuten backen. Nach Geschmack mit **Olivenöl** beträufeln und mit Basilikumblättern garnieren.

AH! „Wirklich sehr nah am Weißmehlpasta-Original, dafür aber mit dem Vitalstoffkick, vielen Vitaminen, hochwertigem Eiweiß und mediterraner Würzung. Für mich als Pasta-Fan unschlagbar, ich könnte selbst Garfield damit begeistern.“



ZUCCHINILONI MIT KÜRBIS-OLIVEN-FÜLLUNG UND BASILIKUM-ÖL

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

580 g Hokkaido-Kürbis

6 EL Olivenöl

jodiertes Meersalz

1 Zwiebel

8 schwarze Oliven mit Stein

½ Chilischote

1 TL gehackte Petersilie

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Zucchini

40 g Basilikum

1 EL Zitronensaft

10 g Pistazien

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren und entkernen. 450 g Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL **Olivenöl** und ca. ½ TL **Salz** mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen auf der obersten Schiene ca. 15 Minuten backen, bis der Kürbis leicht Farbe annimmt. Anschließend kurz abkühlen lassen.

Inzwischen die **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Oliven** vom Stein schneiden und fein hacken. **Chilischote** entkernen, Trennhäute entfernen, Chili waschen und fein hacken. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Kürbis mittelgroß hacken. 1 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Chili und Oliven darin ca. 3 Minuten andünsten. Kürbis und Petersilie untermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel längs in hauchdünne Scheiben

schneiden. Für 4 Rollen ca. 24 Zucchinischeiben hobeln. Mit 1 EL **Olivenöl** und etwas **Meersalz** marinieren. Etwa 6 Zucchinischeiben leicht überlappend nebeneinanderlegen. Kürbisfüllung längs daraufgeben und wie beim Rollen von Sushi vorsichtig einrollen.

Zucchiniloni ca. 5 Minuten im Backofen backen.

Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Mit **Zitronensaft** und 2 EL **Olivenöl** pürieren, **salzen** und **pfeffern**. **Pistazien** aus der Schale lösen und grob hacken.

Zucchiniloni auf Tellern anrichten und mit Pesto und gehackten Pistazien garniert servieren.

AH! „Unfassbar lecker, leicht und eine Augenweide. Für das perfekte Ergebnis brauchst du einen Hobel, um die Zucchini hauchdünn schneiden zu können. Nach ein paar Startschwierigkeiten beim Rollen solltest du schnell zu einem ansehnlichen Ergebnis kommen.“



ZUCCHINI-BANDNUDELN MIT SPINAT-MANDEL-CREME

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

100 g Babyspinat
50 g weißes Mandelmus
100 ml stilles Mineralwasser
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 getrocknete Tomaten in Öl
15 g geröstete Haselnüsse
4 Zucchini
3 EL Olivenöl
1 Prise Kurkuma
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Babyspinat waschen und trocken schleudern. **Mandelmus** mit **Mineralwasser** anrühren. **Zwiebel** und **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. **Getrocknete Tomaten** abtropfen lassen und fein hacken. **Haselnüsse** grob hacken. **Zucchini** waschen und mit einem Schäler in langen Streifen wie Bandnudeln abschälen. Dabei die Streifen rundum abschälen, bis nur noch das weiche Innere mit den Kernen übrig bleibt.

2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und **Kurkuma** darin 2 Minuten andünsten. Knoblauch und getrocknete Tomaten hinzufügen und weitere 2 Minuten andünsten. Mandelcreme und Babyspinat dazugeben und 1–2 Minuten unter Rühren kochen lassen, mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig abschmecken. Vom Herd nehmen. Zucchini mit 1 EL **Olivenöl** und 1 Prise **Meersalz** mischen, zur Spinat-Mandel-Creme geben und 30 Sekunden erhitzen. Mit Haselnüssen bestreut servieren.

AH! „Den Rest, der von der Zucchini übrig bleibt, kannst du gut für eine Suppe oder Soße verwenden.“



LOW-CARB-PIZZA

ZUTATEN FÜR 2 PIZZEN

Für den Pizzateig:

50 g Leinsamen
200 g geschälte Mandeln
180 g Zucchini
1 TL getrockneter Oregano
2 EL Olivenöl
1 TL jodiertes Meersalz

Für die Käsesoße:

40 g weißes Mandelmus
1 TL Hefeflocken
1 Msp. Kurkuma
20 ml stilles Mineralwasser
jodiertes Meersalz

Für den Belag:

2 Tomaten
70 g Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ Aubergine
 $\frac{1}{2}$ Zucchini
1 orange Paprikaschote
3 EL Olivenöl
80 g Tomatenmark
1 TL Oregano
20 ml stilles Mineralwasser
 $\frac{1}{2}$ TL jodiertes Meersalz

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten plus ca. 80 Minuten Trockenzeit im Backofen bzw. ca. 12

Stunden Trockenzeit im Dehydrator

Für den Pizzateig **Leinsamen** und **Mandeln** im Mixer zu feinem Mehl vermahlen. **Zucchini, Oregano, Olivenöl** und **Meersalz** hinzugeben und alles zu einer feinen Masse mixen. Den Teig halbieren. Die Hälften jeweils zwischen zwei Stücken Frischhaltefolie mit dem Nudelholz ausrollen. Im Dehydrator bei 68 °C ca. 12 Stunden trocknen lassen (alternativ im Backofen auf einem mit Backpapier belegten Backblech bei 120 °C ca. 80 Minuten trocknen; für einen krossen Teig etwas länger).

Für die Käsesoße alle **Zutaten** zu einer glatten Masse verrühren, evtl. nochmals **salzen**.

Für den Belag die **Tomaten** waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. **Champignons** putzen und in dünne Scheiben schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauchzehe** schälen. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. **Aubergine** und **Zucchini** waschen. Aubergine klein würfeln. Zucchini mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. **Paprikaschote** halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden. 3 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Das **Gemüse**, bis auf Tomaten und Zucchini, hineingeben und ca. 5–7 Minuten andünsten.

Tomatenmark, Oregano und **Mineralwasser** zu einer Soße verrühren und salzen. Tomatensoße auf den Pizzen verteilen. Erst Tomatenscheiben, dann angebratene Gemüse und zuletzt Zucchinistreifen darauflegen. Mit Käsesoße toppen und nach Geschmack mit **Olivenöl** beträufeln. Im Backofen bei 250 °C ca. 5–7 Minuten backen.

AH! „Bei der Zubereitung darauf achten, dass der Teig dünn ausgerollt ist – nur so wird er knusprig. Leinsamen enthalten viele Ballaststoffe, halten dadurch lange satt. Ich schmecke fast keinen Unterschied zu echter Pizza.“

Der cremige Käse auf Mandelbasis ist geschmacklich unschlagbar, da vermisste ich keinen Kuhkäse mehr!“



WEISSE BOHNEN IN BASILIKUM-TOMATEN-SOSSE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 EL Sonnenblumenkerne
50 g Räuchertofu
1 rote Zwiebel
250 g gegarte weiße Bohnen (Dose)
1–2 EL Olivenöl
1 Msp. Kurkuma
80 g Tomatenmark
90 ml stilles Mineralwasser
1 TL Agavendicksaft
1 Bund Basilikum
1 Möhre
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Sonnenblumenkerne ca. 2 Minuten in einer Pfanne ohne Fett anrösten, anschließend in eine kleine Schale geben.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Bohnen** abtropfen lassen. 1 EL **Olivenöl** in der Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 3 Minuten anbraten.

Kurkuma und **Zwiebeln** hinzufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Bohnen, **Tomatenmark**, **Mineralwasser** und **Agavendicksaft** dazugeben und 2 Minuten weiterbraten, Pfanne vom Herd nehmen und Bohnen mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Basilikum** waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. **Möhre** schälen und mithilfe eines Sparschälers in feine Streifen schneiden. Bohnen auf Tellern anrichten, mit Basilikum, Möhrenstreifen und Sonnenblumenkernen

garnieren und mit etwas **Olivenöl** beträufeln.

AH! „Unfassbar einfach und doch so lecker. Die einfachsten Sachen sind eben oft die besten. Mein Verleger – übrigens der beste der Welt –, der die Challenge auch absolviert hat, hat sie zum Frühstück gegessen. Ich könnte das nicht, aber Geschmäcker sind ja verschieden. Bohnen enthalten sehr viel Eiweiß.“



GRÜNER KRIEGER

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 Brokkoli
200 g Zuckerschoten
250 g grüner Spargel
200 g TK-Erbsen
jodiertes Meersalz
2 Zucchini
2 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
60 g weißes Mandelmus
40 g Cashewmus
160 ml stilles Mineralwasser
abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Frühlingszwiebeln

ALTERNATIV: Joghurtsosse

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
etwas Zitronensaft
abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
500 g Sojajoghurt
2 EL Olivenöl
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Brokkoli waschen und ca. 600 g Röschen vom Strunk schneiden. **Zuckerschoten** waschen, abtropfen lassen und quer schräg halbieren. **Spargel** waschen, das untere

Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. **Erbsen** in einem großen Topf in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 3 Minuten garen. Brokkoliröschen, Spargel und Zuckerschoten hinzufügen und in 2–3 Minuten bissfest garen. In einem Sieb abtropfen lassen. **Zucchini** waschen und mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Gemüse mit **Olivenöl** marinieren.

Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. **Mandel-** und **Cashewmus** mit **Mineralwasser**, **Zitronenschale** und Kräutern im Mixer mixen. In einem kleinen Topf kurz erhitzen, damit die Soße etwas eindickt. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Gemüse anrichten und mit der Soße und den Frühlingszwiebeln toppen.

Für die Joghurtsoße **Kräuter** waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Mit den übrigen **Zutaten** im Mixer pürieren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



ZUCCHINI-BANDNUDELN MIT PAPRIKA-TOMATEN-SOSSE UND WALNUSS-CRUMBLE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 rote Paprikaschoten

2 rote Zwiebeln

6 getrocknete Tomaten in Öl

40 g Walnusskerne

jodiertes Meersalz

ca. 5 EL Olivenöl

4 EL Tomatenmark

½ TL Agavendicksaft

2 TL getrockneter Oregano

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Zucchini

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

Paprikaschoten halbieren, entkernen, gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden. **Zwiebeln** schälen und fein hacken.

Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen, dann fein hacken. **Walnüsse** in einer Pfanne ca. 2 Minuten anrösten, anschließend in einem Mixer grob mit etwas **Meersalz** pürieren.

4 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin ca. 3–4 Minuten andünsten. **Tomatenmark**, getrocknete Tomaten, **Agavendicksaft** und **Oregano** dazugeben und 30 Sekunden unter Rühren braten, **salzen** und **pfeffern**.

Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in langen Streifen wie Bandnudeln abschälen. Dabei die Streifen rundum abschälen, bis nur noch das weiche Innere mit den Kernen übrig bleibt.

Zucchinistreifen in die Pfanne geben und mit der Soße mischen. Auf Tellern

anrichten, mit Walnuss-Crumble bestreuen. Nach Belieben mit **Olivenöl** beträufeln.

AH! „Eines der schnellen Gerichte für den stressigen Alltag und eine perfekte, knackige Vitaminbombe. Für ein optimales Ergebnis benötigst du einen guten Schäler. Walnüsse enthalten sehr viel Linolensäure – eine Omega-3-Fettsäure, die gut für das Herz ist – und sind King unter allen Nüssen mit einem Anteil von 7.490 mg auf 100 g.“



QUINOA-LINSEN-SCHIFFCHEN MIT SAFRAN UND ROTKOHL

ZUTATEN FÜR 2–3 PERSONEN

Für die Quinoa-Linsen-Schiffchen:

200 g Quinoa
550 ml stilles Mineralwasser
jodiertes Meersalz
200 g Rotkohl
2 EL mildes Rapsöl
130 g gegarte grüne Linsen
2 Prisen gemahlener Safran
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
ein paar Blätter von 1 kleinen Weißkohl
1–2 grüne Chilischoten zum Garnieren

Für den Dip:

120 g Sojajoghurt
1 EL Limettensaft
jodiertes Meersalz
40 g dunkles Mandelmus

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Quinoa in einem feinen Sieb kurz unter Wasser abspülen. In einem kleinen Topf mit 550 ml **Mineralwasser** und ca. $\frac{1}{2}$ TL **Meersalz** bei starker Hitze ca. 17 Minuten offen kochen, bis das Wasser vollständig verkocht ist. **Rotkohl** waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen. Rotkohl darin 3–4 Minuten anbraten. Quinoa zugeben und 3 Minuten weiterbraten. **Linsen** hinzufügen und mit **Safran**, **Meersalz** und **Pfeffer** abschmecken. Einige Blätter vom **Weißkohl** lösen und mit den Quinoa-Linsen füllen.

Chilischoten putzen und in Ringe schneiden.

Für den Dip **Sojajoghurt** mit **Limettensaft** und **Meersalz** abschmecken.
Anschließend das **Mandelmus** vorsichtig mit einer Gabel einrühren, sodass eine
Marmorierung entsteht. Schiffchen mit Dip und Chili toppen.

AH! „Beim Sojajoghurt darauf achten, dass er nicht gesüßt ist. Es gibt mittlerweile Sojajoghurts, die als neutral bezeichnet werden, allerdings Zucker enthalten.“



ERBSEN-MANDELCREME-SUPPE MIT WALNUSS-MINZ-PESTO

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für die Suppe:

2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
630 ml stilles Mineralwasser
300 g TK-Erbsen
60 g weißes Mandelmus
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 rote Chilischote zum Garnieren
etwas Minze zum Garnieren
etwas Walnussöl zum Garnieren

Für das Pesto:

40 g glatte Petersilie
10 g Minzeblätter
120 g Walnusskerne
100 ml Walnussöl
2 EL Zitronensaft
1 gestr. TL jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Zwiebeln schälen und grob hacken. **Olivenöl** in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin 3 Minuten andünsten. **Mineralwasser** und **Erbsen** hinzufügen und im geschlossenen Topf (brennt leicht an) ca. 12 Minuten kochen lassen. Anschließend glatt pürieren und das **Mandelmus** unterheben. Je nach Geschmack noch etwas Wasser hinzufügen, mit 1 gestrichenen TL **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Für das Pesto **Petersilie** und **Minze** waschen und trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen. **Walnüsse** in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten anrösten. Mit allen anderen **Zutaten** für das Pesto im Mixer pürieren.

Die Suppe in tiefen Tellern mit dem Pesto anrichten. Nach Geschmack mit **Chiliringen**, **Minze** und einigen Tropfen **Walnussöl** beträufelt servieren.

AH! „Ich kaufe frische Minze immer im Bund und nicht im Topf, ich habe da geschmacklich Unterschiede wahrgenommen und im Bund schmeckt sie mir besser. Walnüsse versorgen uns mit den nötigen Omega-3-Fettsäuren und Erbsen sind wahre Kraftpakete und enthalten viel Eiweiß, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, die uns lange sättigen.“



MIXED FORCES PLATE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für die Mixed Forces Plate:

600 g Hokkaido-Kürbis

1 TL Paprikapulver

jodiertes Meersalz

ca. 7 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

½–1 Aubergine (190 g)

1–2 Brokkoli

1 EL Zitronensaft

Kräutersalz

30 g Sonnenblumenkerne

Für den Hummus:

200 g gegarte Kichererbsen

30 g dunkles Sesammus

1 EL Zitronensaft

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL jodiertes Meersalz

40 ml stilles, kaltes Mineralwasser

Außerdem:

1 Chilischote

¼ Bund glatte Petersilie

Paprikapulver

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen.

Den **Kürbis** waschen, halbieren und entkernen. Kürbis mit einem scharfen Messer in schmale Spalten schneiden. Mit **Paprikapulver**, **Meersalz** und 2 EL **Olivenöl**

mischen.

Für die Aubergine die **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. **Aubergine** waschen und in Scheiben schneiden. Mit 2 EL **Olivenöl**, Knoblauch und **Meersalz** würzen. Kürbis und Aubergine gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Backofen auf der obersten Schiene ca. 15–17 Minuten backen.

Brokkoli waschen und ca. 500 g Röschen vom Strunk schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. In einem Sieb abtropfen lassen. Mit 2 EL **Olivenöl**, **Zitronensaft**, **Kräutersalz** und **Sonnenblumenkernen** vorsichtig mischen.

Für den Hummus alle **Zutaten** im Mixer pürieren.

Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Hummus in der Mitte von zwei Tellern verteilen. Mit **Paprikapulver** bestäuben und mit gehackter **Petersilie** und einem Schuss **Olivenöl** beträufeln. Kürbis, Brokkoli und Aubergine drumherum anrichten. Die Aubergine mit Chiliringen und etwas Petersilie garnieren.



ROTE LINSENSUPPE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 weiße Zwiebel (ca. 115 g)

1 Knoblauchzehe

1 Möhre (ca. 110 g)

3 EL Olivenöl

150 g rote Linsen

4 getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)

1 EL weißes Mandelmus

1 TL Agavendicksaft

2 EL Zitronensaft

1 TL jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

¼ Bund Basilikum

¼ Bund Oregano

½ Chilischote

40 g Haselnusskerne

2 EL Haselnussöl

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Zwiebel und **Knoblauchzehe** schälen und grob hacken. **Möhre** schälen, in grobe Stücke schneiden. **Olivenöl** in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre darin ca. 3 Minuten anbraten. **Linsen** und 900 ml Wasser hinzufügen, im geschlossenen Topf ca. 8 Minuten bei starker Hitze kochen. Anschließend mit 1 **getrockneten Tomate**, **Mandelmus** und **Agavendicksaft** pürieren, evtl. noch etwas Wasser zugießen. 1 EL **Zitronensaft** hinzufügen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken. **Chilischote** entkernen, Trennhäute entfernen, waschen, Chili fein hacken. **Haselnüsse** in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten anrösten, grob hacken. Die restlichen **getrockneten Tomaten** fein hacken.

Vorbereite Zutaten in einer Schale mit **Haselnussöl** und 1 EL **Zitronensaft** mischen, **salzen** und **pfeffern**.

Suppe in Schalen geben und mit Kräuter-Nuss-Mischung toppen.

AH! „Linsen sind sehr eiweißreich und enthalten viel Zink und Eisen. Rote Linsen brauchst du im Gegensatz zu braunen Linsen nicht vorher einweichen, das Gericht ist dadurch auch sehr schnell umsetzbar.“



ASIA-SESAM-BURGER

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für den Asia-Slaw:

220 g Chinakohl
1 Möhre
½ Chilischote
½ Bund glatte Petersilie
60 g Tomatenmark
2 EL Erdnussöl
1 EL Sojasoße
1 EL Agavendicksaft
50 g Cashewmus
1 EL Weißweinessig
1 EL gehackter frischer Ingwer
jodiertes Meersalz

Für den panierten Tofu:

70 g Vollkornmehl
90 ml stilles Mineralwasser
½ TL jodiertes Meersalz
50 g helle Sesamsaat
30 g dunkle Sesamsaat
200 g fester Tofu Natur
5 EL mildes Rapsöl

Außerdem:

1 rote Paprikaschote
1 EL Sesamöl
Sojasoße
¼ Salatgurke
2 Vegan-for-Fit-Burgerbrötchen

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Chinakohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. **Möhre** schälen und grob reiben. **Chilischote** entkernen, Trennhäute entfernen, Chili waschen und fein hacken. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Mit Chili und den folgenden **Zutaten** für den Asia-Slaw zu einer cremigen Soße verrühren. **Salzen** und mit Chinakohl sowie Möhre vermengen.

Mehl, **Mineralwasser** und **Salz** für die Panade mit einem Schneebesen cremig rühren, in eine flache Schale geben. Hellen und dunklen **Sesam** vermischt in eine zweite flache Schale geben. **Tofu** in dünne Scheiben schneiden. **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen. Tofu durch den Mehlteig ziehen und in Sesam wenden. Bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Minuten von jeder Seite braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Im heißen **Sesamöl** 3 Minuten anbraten, mit etwas **Sojasoße** würzen. **Gurke** waschen und in feine Streifen schneiden.

Burgerbrötchen aufschneiden. Asia-Slaw auf die untere Brötchenhälfte legen, dann Sesamtofu, Paprika und Gurke darauflegen und mit der oberen Brötchenhälfte abschließen.



QUINOA-BULETTEN

ZUTATEN FÜR CA. 10 STÜCK

Für die Quinoa-Buletten:

200 g Quinoa
550 ml stilles Mineralwasser
jodiertes Meersalz
2 mittelgroße rote Zwiebeln
1 Bund Petersilie
2 gehäufte TL Senf
2 gehäufte TL Johannisbrotkernmehl
1 TL edelsüßes Paprikapulver
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3–4 EL Olivenöl

Für den Tomatendip:

100 g Tomaten
170 g Sojajoghurt
3 getrocknete Tomaten (abgetropft)
1 TL Agavendicksaft
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

Quinoa in einem feinen Sieb kurz unter Wasser abbrausen. In einem kleinen Topf mit Mineralwasser und ca. $\frac{1}{2}$ TL Meersalz bei starker Hitze ca. 17 Minuten offen kochen, bis das Wasser verkocht ist.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

Quinoa mit Senf, Johannisbrotkernmehl, Paprikapulver, Petersilie und Zwiebeln zu einer festen Masse verkneten, kräftig salzen und pfeffern. Falls die Quinoa-Masse

etwas zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben. Buletten formen und im heißen **Olivenöl** bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten, sodass sie leicht Farbe annehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip alle **Zutaten** im Mixer durchmixen, evtl. nochmals mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

AH! „Quinoa am Vortag kochen; so geht die Zubereitung noch schneller.

Die richtige Wassermenge beim Mixen des Bulettenteigs ist wichtig: Am besten knetest du den Teig mit den Händen richtig gut durch und fühlst, ob er gut zusammenhält. Das Johannisbrotkernmehl wird erst durch das Kneten aktiviert.“



SPARGEL-ORANGEN-SUPPE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

260 g weißer Spargel

1 weiße Zwiebel

2 EL Walnussöl

100 ml Orangensaft

abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Orange

40 g weißes Mandelmus

jodiertes Meersalz

100 g grüne Spargelspitzen

einige Bio-Zitronenzesten

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Den **weißen Spargel** waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel in grobe Stücke schneiden. **Zwiebel** schälen und fein hacken. 1 EL **Walnussöl** in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel darin 2 Minuten andünsten. Spargel zugeben und 2 Minuten weiterdünsten. Mit 400 ml Wasser ablöschen und zugedeckt bei starker Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen.

Spargel mit Sud, **Orangensaft**, **Orangenschale** und **Mandelmus** in einem starken Mixer glatt pürieren. Anschließend mithilfe eines Schneebesens (dann geht es schneller) durch ein feines Sieb passieren, damit die Suppe glatt wird und die Bitterstoffe entfernt werden. Mit **Salz** abschmecken.

Grüne Spargelspitzen waschen und in einer Pfanne ca. 3 Minuten in 1 EL heißem **Walnussöl** anbraten. Die Suppe mit den Spargelspitzen und einigen **Zitronenzesten** garnieren.

AH! „Spargel enthält nur 17 Kalorien pro 100 g – ein wirkliches Schlankmacher-Gemüse. Diese Suppe ist sehr schnell gemacht, das Passieren durch ein Sieb essenziell, denn nur so schmeckt die Suppe am Ende nicht bitter.“



ZUCCHINI MIT AMARANTH-FÜLLUNG

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

100 g Amaranth (nicht gepoppt)

510 ml stilles Mineralwasser

jodiertes Meersalz

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

60 g Räuchertofu

3 EL Olivenöl

60 g Tomatenmark

½ TL Agavendicksaft

30 g weißes Mandelmus

2 TL Zitronensaft

2 Zucchini

einige Oregano- und Thymianzweige zum Garnieren

ZUBEREITUNG ca. 45 Minuten

Amaranth mit 500 ml **Mineralwasser** und 1 Prise **Meersalz** in einem Topf kurz aufkochen. Bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt unter Rühren ca. 20–25 Minuten kochen lassen.

Zwiebel und **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. **Räuchertofu** in kleine Würfel schneiden. 1 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und den Tofu ca. 3 Minuten darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2 Minuten weiterbraten. **Tomatenmark**, Amaranth und **Agavendicksaft** untermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig abschmecken.

Backofen auf 250 °C vorheizen.

Mandelmus, **Zitronensaft** und 10 ml **Mineralwasser** mischen, kräftig **salzen**.

Zucchini längs mit einem scharfen Messer halbieren und das Innere mit einem Teelöffel vorsichtig herausschaben. 2 EL **Olivenöl** und etwas **Meersalz** mischen, die

Zucchini damit einreiben. Amaranth-Füllung hineingeben und mit der Mandelcreme toppen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 9 Minuten backen. Nach Belieben mit **Oregano-** und **Thymianzweigen** garniert servieren.

AH! „Weißes Mandelmus eignet sich, angerührt mit etwas Wasser und Gewürzen, wirklich ausgezeichnet zum Überbacken. Allerdings musst du den richtigen Moment abpassen: Es sollte leicht gebräunt, aber noch nicht bröckelig sein.“



REZEPTE FÜR SNACKS

FÜR ZWISCHENDURCH

Gesunde und köstliche Snacks für den schnellen Hunger sind nicht länger Träumerei. Vorbereiten kannst du sie zu Hause und mit ein paar Handgriffen sind sie dann vor Ort zubereitet. Bei einem aktiven Lifestyle sind hochwertige Snacks genau das Richtige, denn so vermeidest du ein flaues Gefühl im Magen und hast Power für deine Aktivitäten, ohne auf das oft katastrophale Angebot in Imbissbuden und Co. zurückgreifen zu müssen. Ein paar Amaranth-Riegel, etwas Bio-Obst in der Tasche, ein Quinoa-Salat im To-go-Glas – und der Tag kann beginnen.



CHILI-CRACKER

ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

130 G SONNENBLUMENKERNE

250 g Leinsamen

1 gestr. TL jodiertes Meersalz

100 g Tomatenmark

1 gestr. TL Chilipulver (nach Geschmack)

1 Msp. Kurkuma

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten plus ca. 45 Minuten Trockenzeit im Backofen bzw. 6 ½ Stunden Trockenzeit im Dehydrator

Sonnenblumenkerne in einem Mixer zu Pulver zermahlen. Mit den anderen **Zutaten** in einer großen Schale vermengen und auf einem Dehydrator-Blech mit Schutzfolie zu einem Rechteck à 29 x 22 cm ausrollen. Alternativ zwischen 2 Backpapieren auf einem Backblech ausrollen. Dafür den Teig mit den Händen etwas flach drücken, mit einem Backpapier belegen und mit einem Nudelholz zu einem gleich dicken Rechteck ausrollen. Sollte die Form am Rand nicht stimmen, einfach mit den Handflächen wieder rechteckig formen und erneut mit dem Nudelholz darüberrollen.

Im Dehydrator bei 68 °C ca. 6 ½ Stunden oder im Backofen bei ca. 80 °C ca. 45 Minuten trocknen lassen. Anschließend die Cracker mit einem scharfen Messer in Rauten schneiden.

AH! „Die kohlenhydratarme Alternative zu Knäckebrot oder Crackern. Schnell gemacht, sehr sättigend und ballaststoffreich. Ich mache mir oft mehrere Bleche und snacke die Cracker in der Woche zu Salaten oder mit selbst gemachten Aufstrichen.“



BEST RIEGEL IN THE WORLD

AMARANTH-RIEGEL MIT KIRSCHE UND MANDEL

ZUTATEN FÜR CA. 20 RIEGEL

320 g Kakaobutter
240 g gepopptes Amaranth
2 gestr. TL gemahlene Vanille
80 g gehackte, geröstete Mandeln
160 g getrocknete Kirschen
240 g Agavendicksaft
200 g weißes Mandelmus
40 g Bio-Kakao
2 TL gemahlener Zimt
1 Prise jodiertes Meersalz

ZUBEREITUNG

ca. 25 Minuten plus ca. 30–60 Minuten Kühlzeit

Kakaobutter in einem kleinen Topf über dem Wasserbad schmelzen. Geschmolzene Kakaobutter mit den anderen **Zutaten** vermengen. Die Masse auf ein Backpapier geben und zu einem Rechteck von ca. 36 x 20 cm und einer Dicke von ca. 1,5 cm formen. Ein zweites Backpapier darauflegen und die Masse kurz mit den Handflächen andrücken, um eine glatte Oberfläche zu erhalten. 30 Minuten im Tiefkühler oder 60 Minuten im Kühlschrank kühl stellen. Anschließend mit einem scharfen Messer in ca. 20 Riegel schneiden.

AH! „Hochwertige Zutaten perfekt für unterwegs. Bereite die Riegel einfach am Wochenende zu, dann hast du für die Woche genug zum Snacken. Gute Kakaobutter – am besten in Rohkostqualität – findest du in Internetshops, such einfach nach ‚Bio‘ und ‚Kakaobutter‘; im WWW ist sie auch am günstigsten!“



TORTILLACHIPS MIT AVOCADO-NOCKEN UND CASHEW-CHEESE

ZUTATEN FÜR 1–2 PERSONEN

2 Avocados

1 EL Zitronensaft

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

50 g Cashewmus

30 ml stilles Mineralwasser

1 TL Hefeflocken

¼ rote Paprikaschote

¼ gelbe Paprikaschote

1 Chilischote

1 Frühlingszwiebel

35 g Tortillachips mit Blaumais (aus 100 % Mais)

35 g Tortillachips Paprika (aus 100 % Mais)

35 g Tortillachips Natur (aus 100 % Mais)

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

Avocados halbieren, entkernen und 225 g Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Mit **Zitronensaft** glatt pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Cashewmus mit **Mineralwasser** und **Hefeflocken** mischen, mit **Salz** würzen.

Paprikaschoten entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. **Chilischote** und **Frühlingszwiebel** waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

Tortillachips auf einem Teller mit Paprikastreifen vermengen. Von der Avocadocreme mit einem Löffel Nocken abstechen und ebenfalls auf den Teller setzen. Chips mit Cashew-Cheese toppen und mit Frühlingszwiebel und Chili garnieren.

AH! „Diese Tortillachips sind ohne künstliche Aromen und ohne fetten Laborkäse. Cashewkäse und Avocados versorgen uns mit wichtigen Vitalstoffen, Vitaminen, Mineralien und gesunden Fetten, die Paprika gibt uns den Vitamin-C-Kick. Möglichst frisch essen, sonst werden die Chips matschig!“



QUINOA-SALAT TO GO

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für den Quinoa-Salat:

200 g Quinoa
jodiertes Meersalz
1 Brokkoli
3 Möhren
90 g TK-Erbsen
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
3 EL Olivenöl
1 EL frisch gehackte Minze
2 TL Limettensaft
abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Limette
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Curry-Sonnenblumenkerne:

30 g Sonnenblumenkerne
 $\frac{1}{2}$ TL Currysauce
1 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft
jodiertes Meersalz

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Quinoa in einem Sieb kurz abspülen und dann mit 530 ml Wasser und ca. $\frac{1}{2}$ TL **Meersalz** bei großer Hitze ca. 17 Minuten offen kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Inzwischen **Brokkoli** waschen, ca. 180 g Röschen vom Strunk schneiden. **Möhren** schälen und in feine Streifen schneiden. In einem großen Topf Salzwasser erhitzen und **Erbsen** 2 Minuten darin kochen. Brokkoli und Möhren dazugeben, weitere 2 Minuten kochen. Alles in einem Sieb abtropfen lassen. **Frühlingszwiebeln** und

Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

2 EL **Olivenöl** mit **Minze**, **Limettensaft** und **-schale** zu einem Dressing mischen, nach Geschmack **salzen** und **pfeffern**.

1 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, das vorgegarte Gemüse darin ca. 2 Minuten anbraten. Gemüse, Frühlingszwiebeln und Chili mit Quinoa in einer großen Schüssel vermengen. Dressing unterheben, **salzen**, **pfeffern** und evtl. mit einem Schuss **Olivenöl** abschmecken.

Sonnenblumenkerne mit **Currypulver** und 1 EL **Olivenöl** in einer kleinen Pfanne ca. 2 Minuten bei starker Hitze anrösten. **Agavendicksaft** dazugeben, vom Herd nehmen und **salzen**.

Auf Tellern und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

AH! „Nimm separate Dosen: die eine für den Salat, die andere für die gerösteten Kerne, da sie sonst matschig werden. Aber keine Frage: Der Salat ist knackig-frisch und lässt die Kollegen vor Neid erblassen!“



REZEPTE ZUR BELOHNUNG

SÜSSE HIGHLIGHTS

Das Konzept der Belohnungen: Du wirst merken, dass solche Köder bei einer Diät und einem harten Programm wahre Wunder wirken. Sag dir beispielsweise: „Ich bike heute eine Stunde, dafür mache ich mir aber Pralinen und esse nach dem Training ein paar.“ Der Mensch ist sehr simpel gestrickt und während dieser harten 30 Tage wirst du oft das Gefühl haben, dass es diese kleinen kulinarischen Highlights sind, die dich weiter motivieren.

Die Belohnungsrezepte auf den folgenden Seiten sind bezüglich ihrer Inhaltsstoffe optimiert – es sind zwar immer noch süße Leckereien, aber eben keine Sünden. Sie sind sogar gut für Körper, Geist und Motivation. Du wirst merken, dass sie dich schon nach wenigen Bissen befriedigen. Oft sind es nämlich nur Zutaten wie Industriezucker oder ungesunde tierische Fette, die dafür sorgen, dass wir ungezügelt futtern.



CASHEW-PANNACOTTA MIT ERDBEERSOSSE

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

Für die Pannacotta:

70 g Cashewmus
2 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille
60 g Agavendicksaft
1 g Agar-Agar
1 Prise jodiertes Meersalz

Für die Erdbeersoße:

150 g Erdbeeren
30 ml Agavendicksaft
1 Prise jodiertes Meersalz
1 Msp. gemahlene Vanille

Außerdem:

100 g Heidelbeeren zum Garnieren

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten plus ca. 60 Minuten Kühlzeit

Cashewmus, Bourbon-Vanille, Agavendicksaft, Agar-Agar, Meersalz und 280 ml Wasser in einem Mixer schnell glatt mixen. Mischung in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen, ca. 20 Sekunden kochen lassen. In 4 Pannacotta-Förmchen verteilen. Mit Backpapier bedecken und für ca. 1 Stunde in den Tiefkühler stellen.

Für die Soße die **Erdbeeren** waschen und putzen. Alle **Zutaten** pürieren. Mithilfe eines Messers Pannacotta vom Förmchenrand lösen und auf Dessertteller stürzen. Erdbeersoße darauf verteilen. **Heidelbeeren** waschen, verlesen, die Pannacotta mit den Beeren garnieren.

Serotonin, was uns dann happy macht. Cashewmus gibt's natürlich beim Biodealer. Cashewkerne kannst du auch einfach so snacken. Die Cremigkeit der Pannacotta ist einfach unschlagbar. Nur auf die exakte Menge Agar-Agar musst du achten – ich empfehle dafür eine grammgenaue elektronische Waage!“



MINI-SCHOKO-KAFFEE-TORTE

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

Für den Tortenboden:

7 g Agavendicksaft
30 g geröstete Haselnüsse
70 g geröstete Mandeln
60 g Datteln
1 Prise jodiertes Meersalz

Für die Kaffeecreme:

1 EL mildes Sonnenblumenöl
400 g weicher Tofu Natur
½ TL gemahlener Zimt
1 TL gemahlene, entkoffeinierte Kaffeebohnen
95 g Agavendicksaft
7 g Bio-Kakao

Für das Schoko-Topping:

30 g Kakaobutter
1 Prise jodiertes Meersalz
1 Msp. gemahlene Vanille
25 g Agavendicksaft
13 g Bio-Kakao
20 g weißes Mandelmus
50 g geröstete Haselnüsse

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten plus ca. 30 Minuten Kühlzeit

Zutaten für den Boden, bis auf den Agavendicksaft, so in einem Mixer pürieren, dass **Haselnüsse** und **Mandeln** zu Pulver vermahlen sind. **Agavendicksaft** dazugeben und alles zu einem klebrigen Teig verkneten.

Boden einer Springform (Ø 18 cm) mit Backpapier auskleiden, Backpapier unter dem

Rand durchziehen. Teigmischung gleichmäßig darauf verteilen und mit den Handflächen andrücken.

Für die Kaffeecreme alle **Zutaten** in einem starken Mixer glatt pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

Für das Topping die **Kakaobutter** über dem Wasserbad schmelzen. **Salz**, **Vanille**, **Agavendicksaft**, **Kakao** und **weißes Mandelmus** mit einem Schneebesen unterheben. **Haselnüsse** hacken und dazugeben.

Kaffeecreme gleichmäßig auf dem Boden verstreichen und flüssige Schokolade darübergießen. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten kühl stellen.

AH! „Bei einem nicht so starken Mixer kann das Pürieren der Kaffeecreme auch mal bis zu 10 Minuten dauern, aber es klappt meistens auch damit.“



VOLLKORNMILCHREIS MIT KIRSCHEN

ZUTATEN FÜR 2–3 PERSONEN

Für den Vollkornmilchreis:

200 g Rundkorn-Naturreis (Spitzenreis)

450 ml Hafermilch

1 gestr. TL gemahlene Vanille

20 g Agavendicksaft

Für die Kirschen:

560 g TK-Sauerkirschen

40 g Agavendicksaft

½ TL Agar-Agar

ZUBEREITUNG ca. 75 Minuten

Rundkornreis mit **Hafermilch** und **Vanille** in einem kleinen Topf aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 70 Minuten im halb geschlossenen Topf köcheln lassen, ab und zu umrühren. Mit **Agavendicksaft** süßen und evtl. noch etwas **Hafermilch** zugießen, um den Reis cremiger zu machen.

Inzwischen die **Sauerkirschen** mit **Agavendicksaft** in einem kleinen Topf erhitzen. Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. **Agar-Agar** mit 3 EL kaltem Wasser verrühren. Zum Kirschsaft geben und in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Nach Geschmack **süßen** und mit den Kirschen mischen.

Zum Servieren Milchreis mit Kirschen in Gläser schichten.

AH! „Bereite den Reis schon am Vorabend zu. Stell dir dabei aber den Timer, sonst brennt der Reis leicht an – das ist mir schon zigmal passiert.

Eignet sich übrigens auch super als To-go-Snack. Vollkornreis ist ungeschält und enthält viele wichtige Mineralien und Vitamine. Kochst du ihn lange genug, schmeckt er genauso cremig wie geschälter, aber weniger gesunder Milchreis.“



A. HAZELCHOC-PRALINEN

ZUTATEN FÜR CA. 22 STÜCK

Für die Pralinenmasse:

200 g geröstete Haselnüsse
½ TL gemahlene Vanille
1 Prise jodiertes Meersalz
50 g Agavendicksaft
5 g Bio-Kakao

Für den Schoko-Mantel:

40 g geröstete Haselnüsse
120 g Kakaobutter
1 Msp. gemahlene Vanille
60 g Agavendicksaft
20 g Bio-Kakao
1 Prise jodiertes Meersalz

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten plus ca. 30 Minuten Kühlzeit

Im Mixer 100 g **Haselnüsse** etwas größer und 100 g **Haselnüsse** fein mahlen. Mit den anderen **Zutaten** für die Pralinenmasse vermengen und zu kleinen Kugeln formen. Für ca. 20 Minuten im Tiefkühler kühl stellen.

Für den Schoko-Mantel **Haselnüsse** im Mixer grob zermahlen. **Kakaobutter** in einem kleinen Topf erhitzen, die übrigen **Zutaten** für den Schoko-Mantel dazugeben und umrühren. In eine kleine Schale füllen und ca. 10 Minuten im Tiefkühler abkühlen lassen.

Pralinen in die flüssige, leicht angedickte Schokolade tunken, auf einem Kuchengitter abtropfen lassen. Eventuell zweimal in die Schokolade tunken, falls die Schokolade zu flüssig ist.

B. KOKOS-MANDEL-COOLER

ZUTATEN FÜR CA. 22 STÜCK

60 g geschälte ganze Mandeln
90 g Kokosraspeln
100 g weißes Mandelmus
30 g Agavendicksaft
1 Prise jodiertes Meersalz
1 Msp. gemahlene Vanille

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Mandeln und die Hälfte der **Kokosraspeln** im Mixer zermahlen. Mit allen anderen **Zutaten** zu einem Teig vermengen und zu Kugeln formen.

C. ERDNUSS-SCHOKO-CRUNCH

ZUTATEN FÜR CA. 30 STÜCK

270 g Erdnussmus Crunchy
20 g Bio-Kakao
80 g Agavendicksaft
1 Msp. gemahlene Vanille
20 g gepopptes Amaranth

ZUBEREITUNG ca. 5 Minuten plus ca. 15 Minuten Kühlzeit

Erdnussmus, Kakao, Agavendicksaft und **Vanille** zu einer glatten Masse vermengen. **Amaranth** unterheben, zu Pralinen formen und ca. 15 Minuten kühl stellen.

D. CINNAMON BLISS KISS

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK

40 g gepopptes Amaranth

140 g Cashewmus

50 g Agavendicksaft

1 Prise jodiertes Meersalz

½ TL gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten plus ca. 10 Minuten Kühlzeit

Alle **Zutaten** in einer Schale mit einer Gabel vermengen. Anschließend zu Kugeln formen und ca. 10 Minuten in den Tiefkühler stellen.



LOW-CARB-TORTELETTES MIT ERDBEEREN UND KOKOS-SCHLAGSAHNE

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

Für die Low-Carb-Tortelettes:

400 g geschälte Mandeln

½ TL gemahlene Vanille

50 g Agavendicksaft

1 Prise jodiertes Meersalz

1 Msp. gemahlene Vanille

Für den Belag:

150 g Erdbeeren

180 ml Orangensaft

60 g Agavendicksaft

½ TL Agar-Agar

Für die Kokos-Schlagsahne:

200 g Kokosmilchfett

25 g Agavendicksaft

40 g weißes Mandelmus

1 Msp. gemahlene Vanille

1 Prise jodiertes Meersalz

Außerdem:

30 g gehackte Pistazienkerne

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten plus ca. 30 Minuten Kühlzeit

Für die Tortelettes **Mandeln** im Mixer fein zermahlen und mit den anderen **Zutaten** zu einem glatten Teig verkneten. Tortelettes-Förmchen leicht fetten. Teig mit den Händen in die Förmchen drücken und anschließend vorsichtig aus den Förmchen holen.

Für den Belag **Erdbeeren** waschen, den Blütenkelch entfernen. Die Beeren vierteln

und auf den Tortelettes-Böden verteilen.

Orangensaft, Agavendicksaft und **Agar-Agar** mit einem Schneebesen verrühren, in einem kleinen Topf aufkochen und 30 Sekunden kochen lassen. Anschließend für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Guss auf den Erdbeeren verteilen. Tortelettes 15 Minuten kühl stellen.

Kurz vor dem Servieren für die Schlagsahne alle **Zutaten** zimmerwarm mit einem Pürierstab ca. 1 Minute mixen, bis die Masse glatt und nicht mehr krümelig ist. Anschließend die Sahne mit den Quirlen eines elektrischen Handrührgeräts ca. 2 Minuten aufschlagen, bis sie luftig ist. Tortelettes mit der Sahne und den **gehackten Pistazienkernen** toppen.

AH! „Sahne sofort verwenden und nicht in den Kühlschrank stellen, da sie wieder fest wird und eine krümelige Konsistenz bekommt.“



VEGAN-FOR-FIT-SCHOKOLADE

ZUTATEN FÜR 1 GROSSE TAFEL

90 g Kakaobutter
95 g weißes Mandelmus
30 g Bio-Kakao
40 g Agavendicksaft
1 Msp. gemahlene Vanille
1 Prise jodiertes Meersalz

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten plus ca. 40 Minuten Kühlzeit

Kakaobutter über dem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und die anderen **Zutaten** mit einem Schneebesen unterheben. Schokolade in eine beschichtete rechteckige Kuchenform oder Ähnliches geben, für ca. 10 Minuten in den Tiefkühler und anschließend 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Stürzen und genießen.
Variationen: jeweils 50 g Pistazien, Bananenchips, geröstete Haselnüsse, Goji-Beeren oder geröstete Mandeln.

ATTILAS WEISSE

WEISSE SCHOKOLADE

100 g Kakaobutter
100 g weißes Mandelmus
50 g Agavendicksaft
1 gestr. TL gemahlene Vanille
50 g Cranberrys

Kakaobutter über dem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und die anderen **Zutaten**, bis auf die Cranberrys, hinzugeben. Mit einem Schneebesen umrühren und in eine Schokoladenform füllen. **Cranberrys** darüberstreuen und gut durchkühlen lassen.

AH! „Hochwertiger Bio-Kakao, Mandelmus und als Süßungsmittel Agavendicksaft: So geht Schokolade, die nach Milchschokolade schmeckt und dabei gesund ist. Davon kannst du guten Gewissens naschen.“



CREAM-LEMON-CAKE MIT HIMBEERSOSSE

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

Für den Boden:

300 g geröstete Mandeln
70 g entsteinte Datteln (ohne Glukosesirup gesüßt)
1 Prise jodiertes Meersalz
1 gestr. TL gemahlene Vanille
20 g Agavendicksaft

Für die Cream-Füllung:

2 Bio-Zitronen
110 g Kakaobutter
500 g weißes Mandelmus
100 g ungesüßtes Cashewmus
140 g Agavendicksaft
30 g Lecithin
1 Prise jodiertes Meersalz

Für Himbeersoße und Topping:

250 g Himbeeren
100 g Heidelbeeren
100 g Erdbeeren
50 g Brombeeren
2 EL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten plus ca. 12 Stunden Kühlzeit

Für den Boden alle **Zutaten**, bis auf den Agavendicksaft, in einem Mixer pürieren, bis die Mandeln zu einem Pulver vermahlen sind. **Agavendicksaft** dazugeben und zu einem klebrigen Teig verkneten. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 23 cm, mit abnehmbarem Rand) geben und mit den Handflächen andrücken.

Für die Füllung **Zitronen** heiß waschen und abtrocknen. Schale von 1 Zitrone

abreiben, aus beiden Zitronen den Saft auspressen (110 ml Saft). Zitronenschale und -saft im Mixer glatt pürieren. **Kakaobutter** über dem Wasserbad in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze schmelzen lassen. Alle **Zutaten** für die Füllung mit 300 ml Wasser in einem starken Küchenmixer mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Masse auf dem Kuchenboden glatt verstreichen und mit Backpapier abgedeckt ca. 1 Stunde in den Tiefkühler stellen. Anschließend über Nacht abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen, bis die Masse fest geworden ist.

Für das Topping **Beeren** verlesen bzw. waschen und putzen, **Erdbeeren** vierteln. 200 g **Himbeeren** mit **Agavendicksaft** im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren.

Lemon-Cake mit der Himbeersoße bestreichen und den Beeren toppen. Dazu eine Matcha-Latte genießen.

AH! „Lecithin bekommst du im Internetshop oder in der Apotheke. Ich kaufe kein Granulat, sondern das Reinlecithin-Pulver bei www.spinnrad.de im Webshop. Übrigens: Um Kosten zu sparen, kann man auch nur die Hälfte der Cream-Füllung machen.“



A. ANANAS-FATBURNER-EIS

ZUTATEN FÜR 2–3 KUGELN

1 Ananas

50 g Agavendicksaft

ZUBEREITUNG ca. 2 Minuten plus ca. 12 Stunden Kühlzeit

Ananas schälen, längs halbieren und den Strunk entfernen. 400 g Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und über Nacht gefrieren lassen. Mit dem **Agavendicksaft** pürieren.

B. CASHEW-STRACCIATELLA-EIS

ZUTATEN FÜR 2–3 KUGELN

200 g Cashewmus

260 g Eiswürfel

1 Msp. gemahlene Vanille

1 Prise Meersalz

50 g Agavendicksaft

50 g Vegan-for-Fit-Schokolade

ZUBEREITUNG ca. 5 Minuten plus ca. 30 Minuten Kühlzeit

Alle **Zutaten**, bis auf die Schokolade, pürieren. **Schokolade** mittelgroß hacken und unter das Eis heben. Eis ca. 30 Minuten in den Tiefkühler stellen.

AH! „Für mich ist ein Traum wahr geworden: gesundes Eis innerhalb von ein paar Minuten – ohne lästige Eismaschine und langes Warten! Für die perfekte Konsistenz empfehle ich einen Hochleistungsmixer mit Stößel wie den Vitamix.“

C. ERDNUSS-SCHOKO-EIS

ZUTATEN FÜR 2–3 KUGELN

200 g Erdnussmus

260 g Eiszucker

65 g Agavendicksaft

1 Prise jodiertes Meersalz

½ TL gemahlene Vanille

40 g Bio-Kakao

ZUBEREITUNG ca. 5 Minuten plus ca. 20 Minuten Kühlzeit

Erdnussmus, Eiszucker, Agavendicksaft, Meersalz und Vanille gründlich durchmixen. Die Hälfte der Masse abnehmen und mit **Kakao** mischen. Beide Massen mithilfe einer Gabel leicht durchrühren, sodass das Eis marmoriert aussieht. Im Tiefkühler ca. 20 Minuten kühl stellen.

D. BANANA-CINNAMON-EIS

ZUTATEN FÜR 2–3 KUGELN

ca. 2 Bananen

50 g Cashewmus

30 g Agavendicksaft

1 Prise jodiertes Meersalz

½ TL gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG ca. 2 Minuten plus ca. 12 Stunden Kühlzeit

Reife **Bananen** schälen, vierteln, 300 g Fruchtfleisch über Nacht im Tiefkühler gefrieren. Mit den anderen **Zutaten** pürieren.

E. HAZELCHOC-EIS

ZUTATEN FÜR 2–4 KUGELN

200 g Haselnussmus

270 g Eiswürfel

70 g Agavendicksaft

13 g Bio-Kakao

1 Prise jodiertes Meersalz

½ TL gemahlene Vanille

ZUBEREITUNG ca. 2 Minuten plus ca. 15 Minuten Kühlzeit

Alle **Zutaten** pürieren. Anschließend für ca. 15 Minuten in den Tiefkühler stellen.

F. STRAWBERRY ALMOND KISS

ZUTATEN FÜR 2–3 KUGELN

ca. 400 g Erdbeeren

60 g Agavendicksaft

80 g weißes Mandelmus

½ TL gemahlene Vanille

ZUBEREITUNG ca. 2 Minuten plus ca. 12 Stunden Kühlzeit

Erdbeeren waschen und putzen. 300 g geputzte Beeren über Nacht gefrieren lassen.

Alle **Zutaten** im Mixer zu einem glatten Eis pürieren. Anschließend evtl. noch kurz in den Tiefkühler stellen.



B

D

F

E

C

JOGHURT-MANDARINEN-TORTE MIT AMARANTH-BODEN

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

Für den Tortenboden:

75 g geröstete Mandeln
50 g gepopptes Amaranth
70 g Agavendicksaft
1 Msp. gemahlene Vanille
1 Prise jodiertes Meersalz
40 g dunkles Mandelmus

Für die Joghurtfüllung:

6 Mandarinen
16 g Agar-Agar
130 g Agavendicksaft
1,2 kg Sojajoghurt

Für die Glasur:

175 g natursüße Mandarinen (Dose, Abtropfgewicht)
4 Mandarinen
½ TL Agar-Agar

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten plus ca. 60 Minuten Kühlzeit

Die **gerösteten Mandeln** im Küchenmixer fein mahlen. Alle **Zutaten** für den Boden mit einer Gabel mischen. Boden der Springform (Ø 23 cm) mit Backpapier belegen, den Teig in die Springform geben und etwas andrücken.

Für die Füllung den Saft der **Mandarinen** auspressen (ca. 200 ml Saft). Schnell mit **Agar-Agar** und **Agavendicksaft** verrühren, sodass sich keine Klümpchen bilden können. In einem kleinen Topf kurz aufkochen, vom Herd nehmen und den **Joghurt** mit einem Schneebesen zügig unterrühren. Joghurtmasse auf dem Boden verteilen und für ca. 30 Minuten in den Tiefkühler stellen.

Für die Glasur die **Dosen-Mandarinen** abtropfen lassen und kreisförmig auf der Torte verteilen. Den Saft aus den frischen **Mandarinen** pressen (ergibt ca. 150 ml) und mit **Agar-Agar** in einem kleinen Topf mischen. Unter Rühren mit dem Schneebesen ca. 30 Sekunden kochen lassen. Torte noch in der Springform mit dem Saft begießen und erneut 30 Minuten in den Tiefkühler oder 40 Minuten in den Kühlschrank stellen.

AH! „Du machst die Torte fix am Vorabend und lässt sie über Nacht durchkühlen. Auch hier auf die exakte Menge Agar-Agar achten und dieses schnell einrühren, sonst wird die Torte nicht richtig fest und hat später merkwürdige Klümpchen.“



KOKOS-SCHOKO-RIEGEL

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

Für die Kokosriegel:

300 g Kokosflocken

60 g Agavendicksaft

1 Prise jodiertes Meersalz

90 g Kokosmilchfett von 1 Dose Kokosmilch

Für die Glasur:

120 g Kakaobutter

120 g weißes Mandelmus

60 g Bio-Kakao

60 g Agavendicksaft

1 Prise jodiertes Meersalz

2 Msp. gemahlene Vanille

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten plus ca. 15 Minuten Kühlzeit

Kokosflocken im Mixer mittelfein zermahlen. Mit den übrigen **Zutaten** für die Riegel vermengen und mit einer Gabel verkneten. Mit den Händen zu 10 länglichen Riegeln formen. Auf einem mit Backpapier belegten Teller 10 Minuten in den Tiefkühler stellen.

Für die Glasur **Kakaobutter** über dem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und die übrigen **Zutaten** für die Glasur mit einem Schneebesen unterheben. Kokosriegel aus dem Tiefkühler nehmen und auf ein Kuchengitter legen. Unter das Gitter ein Stück Backpapier legen. Glasur auf den Riegeln verteilen und mit dem Löffelrücken oder einem Pinsel an allen Seiten verstreichen. Die Wellenform in der Schokolade mithilfe eines Löffelrückens erzeugen. Auf Backpapier erneut für 5 Minuten in den Tiefkühler stellen. Danach sind die Riegel snackbereit und lassen sich am besten im Kühlschrank aufbewahren.

verwechselt. Ich meine wirklich das Kokosmilchfett, das sich bei Bio-Kokosmilch oben absetzt, und nicht das eher durchsichtige Kokosfett, das man in Gläsern kaufen und zum Braten benutzen kann. Bei konventioneller Kokosmilch gibt es kein abgesetztes Fett, denn hier werden chemische Zusätze wie Emulgatoren verwendet, damit alles flüssig bleibt.“



REZEPTE FÜR DRINKS

TOLLE DRINKS

Der menschliche Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Eine ausreichende Flüssigkeitsmenge ist daher unverzichtbar – gerade in Phasen körperlicher Anstrengung wie bei der Challenge. Neben ca. 2–3 l hochwertigem Bio-Mineralwasser trinke ich vor allem viel aufgegossenen grünen Tee, Superfood-Drinks und Matcha-Shakes, denn sie versorgen mich mit pflanzlichen Schutzstoffen und geben mir viel Energie für den Tag. Grüner Tee ist allerdings etwas gewöhnungsbedürftig, deshalb findest du hier Grüntee-Shakes, die geschmacklich vollendet sind. Kaffee putscht mich nur kurz auf, dagegen wirkt grüner Tee wesentlich länger, da er neben Koffein Theobromin enthält. Außerdem hemmt er spürbar den Appetit.



SHAKES TO FLY

A. SUPERFOOD-SHAKE

ZUTATEN FÜR 1 SHAKE

10 g Goji-Beeren
70 ml Acai-Saft
100 g Himbeeren
60 g Heidelbeeren
40 g Agavendicksaft
20 g weißes Mandelmus
150 ml stilles Mineralwasser

ZUBEREITUNG PRO SHAKE ca. 3 Minuten

Jeweils alle **Zutaten** gründlich mixen und in ein Glas gefüllt servieren.

B. APFEL-ORANGE-INGWER-SHAKE

ZUTATEN FÜR 1 SHAKE

260 ml Orangensaft
8 g geschälter Ingwer
70 g Apfelfruchtfleisch
2 EL Limettensaft
20 g Agavendicksaft
80 g Eiswürfel

C. SEIDENTOFU-ZIMT-SHAKE

ZUTATEN FÜR 1 SHAKE

200 g Seidentofu

100 g Eiszüpfel

20 g Agavendicksaft

1 TL gemahlener Zimt

1 Prise jodiertes Meersalz



A

B

C

SAMURAI-SHAKES

A. MATCHA-BANANE-SCHOKO-SHAKE

ZUTATEN FÜR 1 SHAKE

300 ml Hafermilch
50 g weißes Mandelmus
2 EL Agavendicksaft
1 Msp. gemahlene Vanille
1 leicht gehäufter TL Matcha
2 leicht gehäufte TL Bio-Kakao
70 g Banane
5 Eiszüge

ZUBEREITUNG ca. 3 Minuten

Alle **Zutaten**, bis auf die Eiszüge, gründlich mixen. **Eiszüge** in ein Glas geben und mit dem Shake aufgießen.

B. MATCHARIÑHA

ZUTATEN FÜR 1 SHAKE

2 Bio-Limetten
250 ml stilles, kaltes Mineralwasser
1 gestr. TL Matcha
60 g Agavendicksaft
5 Eiszüge

ZUBEREITUNG ca. 3 Minuten

1 **Limette** halbieren und den Saft auspressen (ca. 40 ml Saft). Mit **Mineralwasser**,

Matcha und **Agavendicksaft** gründlich mixen. 1 **Limette** waschen, abtrocknen und in Viertel schneiden. Mit **Eiswürfeln** in ein Glas geben und mit Matcha-Limetten-Mix auffüllen.

C. MATCHA-VANILLE-MANDELMILCH

ZUTATEN FÜR 1 SHAKE

300 ml Mandelmilch

1 Prise jodiertes Meersalz

1 ½ EL Agavendicksaft

2 Msp. gemahlene Vanille

1 leicht gehäufter TL Matcha

5 Eiswürfel

ZUBEREITUNG ca. 3 Minuten

Alle **Zutaten**, bis auf die Eiswürfel, gründlich mixen. **Eiswürfel** in ein Glas geben und mit dem Shake aufgießen.



A

B

C

GREEN BOOSTER

ZUTATEN FÜR 1 GLAS

2–3 Beutel grüner Tee

150 ml kochendes Wasser

GRUNDREZEPT

Einen starken **Grüntee** (Menge siehe jeweiliges Rezept) aufgießen, bis auf das Rezept Grüntee-Cherry-Pop, und ca. 5–10 Minuten ziehen lassen, damit die sekundären Pflanzenstoffe austreten – im Gegensatz zur üblichen Meinung.

Mit den jeweiligen **Zutaten** mischen. Für kalte Varianten den Tee im Tiefkühler abkühlen lassen und nach Geschmack mit Eiswürfeln servieren.

A. GRÜNTEE-CHERRY-POP

ZUTATEN FÜR 1 GLAS

5 Minzeblätter

150 ml grüner Tee

120 ml Kirschsaft

20 g Agavendicksaft

5 Eiswürfel

ZUBEREITUNG ca. 2 Minuten plus ca. 30 Minuten Kühlzeit

Minzeblätter mit dem **grünen Tee** aufgießen, anschließend – wie im Grundrezept beschrieben – kühl stellen.

Alle anderen **Zutaten** mit dem Tee mischen und eiskalt servieren.

B. GRÜNTEE-GINGER-MINGER

ZUTATEN FÜR 1 GLAS

1 kleines Stück Ingwer
40 ml Zitronensaft
abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
50 g Agavendicksaft
250 ml heißer grüner Tee

ZUBEREITUNG ca. 5 Minuten

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alle **Zutaten** mit dem **Grüntee** mischen und heiß servieren.

C. GRÜNTEE-CREAM

ZUTATEN FÜR 1 GLAS

90 ml Hafermilch
1 Prise gemahlene Vanille
30 g Agavendicksaft
250 ml heißer grüner Tee

ZUBEREITUNG ca. 2 Minuten

Alle **Zutaten** mit dem **Grüntee** mischen und heiß servieren.

D. GRÜNTEE-COCO-FLOW

ZUTATEN FÜR 1 GLAS

120 ml heiße Kokosmilch
20 g Agavendicksaft
250 ml heißer grüner Tee

ZUBEREITUNG ca. 7 Minuten

Alle **Zutaten** mit dem **Grüntee** mischen und heiß servieren.

E. GRÜNTEE-GRANATE

ZUTATEN FÜR 1 GLAS

100 ml Granatapfelsaft

30 g Agavendicksaft

20 ml Acai-Saft

5 Eiszügel

200 ml starker grüner Tee

ZUBEREITUNG ca. 2 Minuten plus ca. 30 Minuten Kühlzeit

Alle **Zutaten** mit dem **Grüntee** mischen und eiskalt servieren.

F. GRÜNTEE-O

ZUTATEN FÜR 1 GLAS

1 Bio-Orange

80 ml Orangensaft

40 g Agavendicksaft

5 Eiszügel

80 ml starker grüner Tee

ZUBEREITUNG ca. 5 Minuten plus ca. 30 Minuten Kühlzeit

Orange heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Den Saft aus der anderen Hälfte auspressen und mit dem **Orangensaft** mischen. Alle **Zutaten** mit dem **Grüntee** mischen und eiskalt servieren.



A



B



C



D



E



F

IM RESTAURANT



WENN DU NEHMEN MUSST, WAS DA IST – IM RESTAURANT

In den meisten Uni-Menschen und auch Kantinen gibt es zum Glück ein reichhaltiges Salatangebot und immerhin stehen vereinzelt auch vegane Gerichte auf der Karte. Allerdings sind die Dressings oft „renovierungsbedürftig“. Am besten rührst du dir deshalb zu Hause dein Dressing an und nimmst es mit. Aufwerten kannst du die Salate mit angebratenen Tofuwürfeln oder gehackten, gerösteten Nüssen und Samen. Die Freie Universität Berlin, an der ich studiert habe, hat seit Kurzem sogar die erste vegetarische Mensa Deutschlands – auch in Akademikerkreisen setzt sich der vegan-vegetarische Gedanke durch, was mich natürlich besonders freut!

Ganz anders ist die Lage in Restaurants. Wenn du also mit Kollegen unterwegs bist, hast du – es tut mir leid, aber so ist es – die Arschkarte gezogen. Ich bin so oft unterwegs und es ist leider immer wieder dasselbe. Selbst Sterne-Restaurants haben oft vegane Entwicklungslandküche auf der Karte. Nach einer Talkshow gab es für mich etwa Spargel pur mit Pellkartoffeln pur. Und das in einem guten Restaurant. Zum Glück hatte ich die „Best Riegel in the World“ aus Amaranth und meine festen Begleiter – ein Glas Erdnussmus Crunchy und eine Banane – dabei. Dennoch aß ich aus Höflichkeit eine Stange Spargel.

Was ich dir aber sehr ans Herz legen möchte, sind Biorestaurants und die Snackbars beim Biodealer. Recherchier am besten ganz kurzfristig mit dem Smartphone im Netz, wo es im Umkreis solche Locations gibt, denn dort ist das vegane Angebot wirklich sehr vielfältig: Es gibt Suppen, knackige Salate, Vollkornbrötchen mit Aufstrich, frisches ungespritztes Obst und süße, gesunde Leckereien. Ich kaufe mir dann meistens einen fertigen Salatmix und werte ihn mit eingelegten Artischocken aus dem Glas, Oliven oder getrockneten Tomaten auf, streue noch ein paar geröstete Nüsse und Samen darüber und toppe alles mit knackigen Sprossen. Als Nachtisch dann süßes, frisches Obst und ein Esslöffel Cashewmus – und ich bin zufrieden!

Die Bioszene hat übrigens eine lange vegetarische Esskultur. Früher war es sogar verpönt, im Bioladen Fleisch zu verkaufen. Ich finde das genial, deshalb sind solche Restaurants für mich immer die erste Wahl. Auch gut an den Biosnackbars und -restaurants finde ich, dass du deine Begleitung gleich mit dem Challenger-Virus infizieren kannst, denn viele Biorestaurants haben – wie schon gesagt – eine köstliche vegane Speisekarte. Und wenn du in einem Kaff wohnst und nichts in der Nähe hast, bleibt dir wohl nichts anderes übrig, als in meine Stadt zu ziehen oder selbst einen Laden aufzumachen. Ja, wie genial wäre das denn? In jeder Stadt vegane Challenger-

Restaurants – und bald sind alle Menschen Challenger, topfit und lebensfroh, sie halten zusammen und ernähren sich nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Man sollte nie aufhören zu träumen!

LOS GEHT'S



GANZ SICHER KEINE MEINER STANDARDÜBUNGEN,
ABER FÜRS FOTO HAT ES DANN DOCH EINMAL GANZ
KURZ GEKLAPPT ...

ZIELE FESTLEGEN. Du musst wissen, was du willst!

Bevor du auch nur daran denkst, Trainingsklamotten zu kaufen, Mitglied im Fitnessstudio zu werden oder diese Challenge zu absolvieren, ist es wirklich sehr hilfreich, wenn du tief in dich hineinhörst und dich fragst, was du wirklich möchtest: fit sein, abspecken, bessere Haut, entgiften, mehr Muskeln, mehr Knackarsch?

Das Ziel soll so konkret wie möglich sein, nur dann ist es eine Motivation. Kein Mensch würde einen Marathonlauf durchhalten, hätte er nicht die Ziellinie vor Augen, die er unbedingt erreichen will. Schreib dir also deine persönliche Marathonziellinie auf!

Meine Ziele von damals wirken heute fast großenwahnsinnig. Zumindest würden es die meisten so sehen, wenn sie einen übergewichtigen Couch-Potato vor sich haben, der aufs Cover der „Men’s Health“ will. Wenn ich meinen Körper heute anschaue und ihn mit dem von vor elf Jahren vergleiche, sehe ich eine Transformation, die mich bis heute selbst erstaunt. Meine Haut ist trotz der 35 Kilo Gewichtsverlust straff geblieben und es grenzt aus damaliger Sicht schon an ein Wunder, dass ich mich keiner Operation unterziehen musste – das liegt sicherlich nicht nur am Alter und an den Genen, sondern vor allem auch an den Vitalstoffen in Obst und Gemüse, die hautstraffende Eigenschaften haben, und am konsequenten Muskelaufbau. Ich habe heute die Fitness und den Look, die ich mir damals erträumt hatte. Und ich habe es geschafft, weil ich genau diese Ziellinie immer vor Augen hatte, getreu meinem Motto:

„Wer zu den Sternen greift, landet oft wenigstens auf dem Mond!“

Und jetzt verrate ich dir eine Technik, wie du es dieses Mal auch schaffen wirst: Frag dich jedes Mal, wenn du kurz davor bist, schwach zu werden, ob es diese Sünde wert ist, dass du dein Ziel nicht erreichst. Mach dir diesen Gedanken zur Routine! Und dann entscheide in wenigen Sekunden mit wachem Verstand und denk keine Sekunde weiter darüber nach.

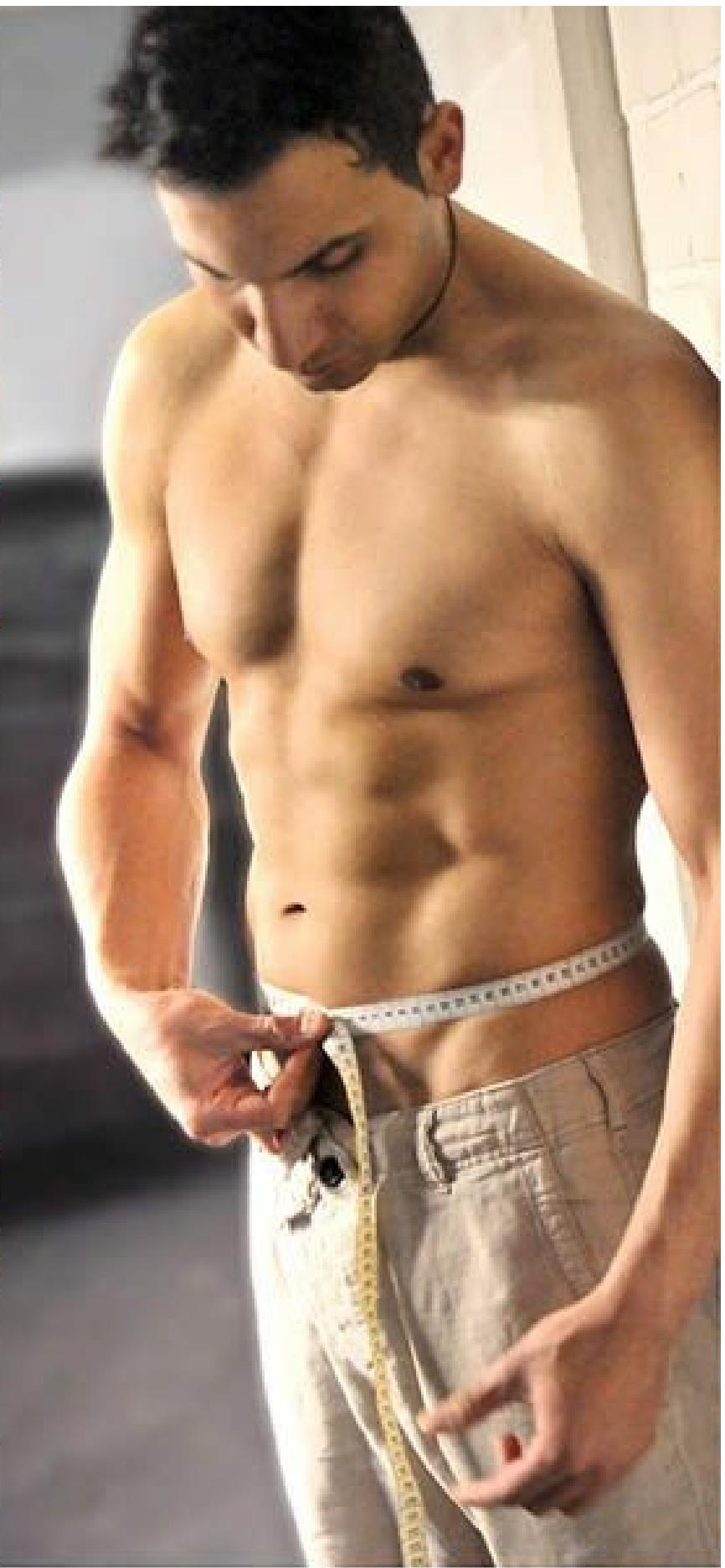
Ich glaube, dass fast jedes Ziel realisierbar ist, wenn man die Kraft dieser Technik erlebt hat. Wir sehen uns dann auf der „Men’s Health“!

„IMMER ÜBERPRÜFEN, WO MAN STEHT!“

Sich über den aktuellen Zustand bewusst zu werden, ist absolut wichtig – also Maß nehmen, um Vergleichswerte für später zu haben.

Oft sieht man mehr Fitness nicht auf der Waage, sondern zuerst durch das Maßband. Das ist

wahnsinnig motivierend!



WILLST DU ABNEHMEN?

Willst du abspecken, kaufst du am besten ein „Vegan for Fit“. Willst du schneller abnehmen, am besten zwei und machst dann gymnastische Übungen damit. Ok, Spaß beiseite: Die Grundlage fürs Abnehmen ist eine gesunde Ernährung, die uns sättigt und dem Körper genau das gibt, was er braucht. Mit den Rezepten bist du schon sehr gut bedient.

Viele der Challenger der ersten Staffel waren leider so beschäftigt mit Arbeit, Uni, Familie oder Schule, dass sie keine Zeit zum Sportmachen hatten. Und dennoch haben sie phänomenale Ergebnisse erzielt und viele Kilos verloren – und das ohne Hungergefühl! Möchtest du deine Abnahme allerdings beschleunigen, empfehle ich dir Ausdauersport.

Mit Radfahren, schnellem Gehen, Laufen oder Schwimmen kannst du auf angenehme Weise Kalorien verbrauchen und deinen Körper dazu zwingen, an die Fettreserven zu gehen. Ich bin aus Überzeugung ein leidenschaftlicher City-Biker: Ich spare damit Geld und schone die Umwelt. Den langsamen Stadtverkehr mit dem Auto zu bewältigen, ertrage ich sowieso nicht – ich bin viel zu ungeduldig und brauche Action auf dem Bike. Nichts ist besser, als ab und zu eine steile Treppe mit dem Mountainbike zu nehmen, das gibt mir den täglichen Adrenalinkick und schult die Koordination. Oder ich nehme eine Abkürzung durch den Stadtpark und schnuppere zur Abwechslung mal frische Luft. Ob im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter: Nur durch das Radfahren fühle ich mich richtig lebendig und spüre, dass ich da bin! Auch auf den Schwitzkasten, den Autos im sommerlichen Berufsverkehr darstellen, kann ich getrost verzichten. Stattdessen lasse ich mich beim Biken von der Sonne streicheln und spüre den Fahrtwind in den Haaren.

Zudem bekommst du nirgendwo schneller einen festen Hintern als mit dem Bike! Du siehst: Für mich ist das Fahren auf meinem Rad die ideale Lösung für viele Probleme gleichzeitig – schnell von A nach B kommen und dabei Kalorien verbrennen. Und: Es ist Freiheit pur, die Kraft des eigenen Körpers wieder zur Fortbewegung einzusetzen.

Kram also am besten deinen alten Drahtesel aus dem Keller und lass ihn vom Bikedealer inspirieren. Oder kauf dir gleich das Rad, was dir richtig Spaß macht.



WILLST DU fit werden oder möchtest du eher Muskeln aufbauen?

Es gibt keine Abkürzungen, um schneller fit zu werden. Gesundes, aufbauendes Training, das den Körper fordert, aber nicht überfordert, gute Regeneration und vitalstoffreiche Lebensmittel sind die Grundlagen, um langfristig fit zu werden und vor allem auch zu bleiben. Crashdiäten sind meiner Meinung nach genauso unsinnig wie Massephasen oder eine einseitige proteinreiche Ernährung mit chemischen Shakes und Pillen, um schneller Muskeln zu bekommen.

Ob ich auch auf Eiweißdrinks setze, werde ich häufig gefragt. Meine Antwort: So etwas kommt mir grundsätzlich nicht in die Küche beziehungsweise in den Magen. Die stärksten Tiere in der Natur sind Pflanzenfresser und brauchen auch keine chemischen Mittelchen oder Eiweißdrinks. Der beste Shake bleibt für mich hartes Training und guter Schlaf – basta!

Meist haben diese Shakes keine Ballast- und Vitalstoffe und bestehen aus rein chemisch gewonnenem Eiweiß. Und bei dem ohnehin gewöhnungsbedürftigen Geschmack esse ich viel lieber eine Banane, die ich in Erdnussmus dippe, oder schlemme zwischendurch eine der Belohnungspralinen.

Ich mache mir grundsätzlich keine Sorgen um Eiweiß mehr – was aber nicht immer so war. Früher habe ich auch viele Sorten Eiweißshakes probiert, bis irgendwann die Erkenntnis reifte, dass sie mir nicht guttun. Tofu oder Linsen haben auch Unmengen an Eiweiß. Zusätzlich enthalten Linsen viel Eisen, nämlich 8 mg auf 100 g, Petersilie sogar 97,8 mg. Dagegen sieht Schweinefleisch mit 3 mg Eisen ziemlich alt aus. Fester Tofu enthält 17 g Eiweiß auf 100 g, ein Rindersteak mit 22 g pro 100 g zwar ein wenig mehr, dafür steht es aber im Verdacht, Darmkrebs zu verursachen, da es zu den roten Fleischsorten gehört. Mit einer ausgewogenen veganen Ernährung legst du den Grundstein für deine Fitness, mit einem ausgeklügelten Training optimierst du sie. Und dabei geht es nicht darum, wie viel du auf der Hantelbank drückst oder wie schnell du läufst – der Spaß am Training sollte wie der Genuss beim Essen an erster Stelle stehen!

BLUTWERTE

Wichtig ist, dass du einen ersten Überblick über deine Blutwerte bekommst. Dafür gehst du am besten zum Hausarzt und lässt ein Blutbild machen. Das kostet leider Geld. Es sei denn, du fühlst dich schlecht und krank. Dann braucht dein Arzt natürlich ein Blutbild, um rauszufinden, warum du dich so schlecht fühlst. Das zahlt dann meist die Kasse. Hast du dir jetzt „Vegan for Fit“ gekauft, weil es dir gut geht? Nein? Na siehste, da haben wir es ja schon: Es geht dir schlecht.

Also ab zum Hausarzt. Interessant sind die Werte für Harnsäure, Vitamin B12 und Vitamin D, natürlich die Cholesterinwerte und eventuelle Hinweise auf Eisenmangel. Sollten beim Blutbild Auffälligkeiten auftreten, solltest du sie mit dem Arzt besprechen und für Ausgleich sorgen. Mach dir während der Challenge keine Sorgen um die Vitaminversorgung: Eine ausgewogene vegane Ernährung ist wesentlich reicher an natürlichen Vitaminen als deine jetzige Kost. Einzig Vitamin B12 nimmst du nur durch angereicherte Produkte zu dir, so wie du Jod beispielsweise über Jodsalz ausgleichst. Der Körper hat aber sowieso Vitamin-B12-Depots, die für zwei ganze Jahre reichen. Der Rest sind nur Märchen darüber, dass Veganer blass und krank aussehen.

Nach 30 Tagen machst du am besten erneut ein Blutbild: Die Werte für Cholesterin und Triglyceride sollten sich bereits merklich zum Positiven verändert haben.

SELBSTDISZIPLIN ZURÜCKGEWINNEN, AUFSTEHEN, AUFRÄUMEN, ENERGIESCHUB NUTZEN

Einmal 30 Tage lang konsequent sein und all die Gifte, die uns die Lebensmittelindustrie unterjubelt, weglassen: Dafür ist natürlich am Anfang eine gehörige Portion Selbstdisziplin nötig. Die ersten 100 Challenger haben das aber erstaunlich leicht und locker hinbekommen.

Am besten konzentrierst du dich immer auf den einen, heutigen Tag – bis du die 30 Tage vollendet hast. Und der Triumph wird ein unglaubliches Gefühl sein: ein Sieg über den inneren Schweinehund, konsequent gesund gegessen, bewusster gekocht, mit mehr Fitness mehr Lebensfreude gewonnen.

Das Ziel: nach einem anstrengenden Treppenlauf auf seinem Trainingshügel stehen, sich voller Energie fühlen, der Wind streicht über Haut und Haare, die Arme wie ein Adler ausgebreitet und zu sich selbst sagen: „Ich habe es geschafft! Ich habe über mich selbst gesiegt!“ Diesen Energieschub sollst du für andere Lebensbereiche nutzen und einfach mal richtig aufräumen. Denn nichts ist befreiender als ein kompletter Neustart des Systems. Das geht nicht nur dem Computer so. In fast jedem Leben gibt es so viele Problemherde, aber mit der neu gewonnenen Energie kannst du einfach mal durchstarten und all das ändern, was du schon immer ändern wolltest. Sich also neben der Fitness weitere neue Lebensziele zu setzen ist durchaus sinnvoll. Mit dem neuen Schwung, optimal versorgten Zellen und frei von Giften wird dir vieles leichter von der Hand gehen.

Und was die Challenge betrifft: Die kannst du verlängern, bis du dein Wunschgewicht erreicht hast – auf 60 Tage, 90 Tage oder länger, je nachdem, wie viele Kilos du verbrennen willst. Ich empfehle dir, Gewichtsprobleme in einem Rutsch langsam und kontinuierlich abzubauen, egal, wie viel es ist. Der Anfang oder ein Neustart ist immer am schwersten, schon ab Tag zwei wird es

leichter. Also häng einfach immer einen Tag dran: Wenn du es gestern geschafft hast, schaffst du es auch heute. Und morgen wird es noch etwas leichter.

Auf lange Sicht kannst du wieder mehr stärkehaltige Produkte einbauen. Das Gewicht zu halten ist mit einer veganen Ernährung sowieso einfacher. Meine ersten 20 von 35 Kilogramm habe ich innerhalb von einem Jahr mit den „Vegan for Fun“-Rezepten verloren. Da kann es dann auch mal wieder italienische Pasta oder Mousse au Chocolat sein, denn beides ist in einer veganen Version fettärmer. Die Mousse au Chocolat aus „Vegan for Fun“ hat im Vergleich zum tierischen Pendant sogar 50 Prozent weniger Fett.

Der Konsum von Biolebensmitteln ist auf Dauer nicht mal teurer. Hat man sich nämlich erst mal mit dem Grundvorrat an Nusssmus und Co. eingedeckt, sind die Kosten für frisches Obst und Gemüse gering.



DER PARCOURS Warm-up und Stretching

Auch ohne Studio kannst du mühelos trainieren: einfach eine Ausdauereinheit wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen absolvieren und zwischendurch Stopps für die Parcours-Übungen einlegen. Am besten besorgst du dir gute Trainingshandschuhe, dann bleiben auch die Tatzen sauber. Mit dem Parcours gibt es keine Ausreden mehr – und außerdem: Nichts ist befreiender als ein Training in der Natur!

Stretchen lockert deine Muskeln und senkt das Verletzungsrisiko. Aber erst stretchen, wenn du dich schon etwas warm gelaufen hast. Die Spannung ca. 30–60 Sekunden halten, wer mag noch länger.

1. STRETCHING FÜR DIE HINTEREN OBERSCHENKELMUSKELN

Bein auf einem hohen Objekt ablegen und mit den Fingerspitzen zum Fuß greifen oder es wenigstens versuchen. Alternativ: Beine strecken, den Oberkörper beugen und versuchen, die Fußspitzen zu berühren; je enger die Beine zusammenstehen, desto heftiger ist die Dehnung.

2. STRETCHING FÜR DIE SCHULTERN

Den einen Arm vor dem Oberkörper strecken, mit dem anderen Arm einhaken und zum Oberkörper ziehen, bis eine Spannung spürbar ist.

3. STRETCHING FÜR DIE BRUST

Arm anwinkeln, Unterarm gegen ein Objekt stützen, den Körper gegenseitig verdrehen und die Spannung spüren.

4. STRETCHING FÜR DIE VORDEREN OBERSCHENKELMUSKELN

Auf einem Bein stehen, das andere Bein anwinkeln, den Fuß mit einer Hand greifen und zum Hintern ziehen.



1.



2.



3.



KRAFT für die Arme und den Rücken

1.-3. KLIMMZÜGE

Klimmzüge helfen dir, eine starke Rückenmuskulatur aufzubauen. Die ist wichtig, denn du sitzt wahrscheinlich viel zu lange und viel zu oft auf Bürostühlen und schadest damit deinem Rücken. Ein enger Griff trainiert primär deine Arme und den Bizeps. Dabei umgreifst du die Stange so, dass du auf deine Fingernägel schauen kannst. Ein weiter Griff trainiert das sogenannte V, den Latissimusmuskel. Dafür ist diese Übung allerdings sehr schwierig – und schon ein Klimmzug stellt für viele eine hohe Belastung dar. Langsam die Wiederholungszahl steigern und so viele machen, wie du kannst!

4. DIPS FÜR DEN TRIZEPS (DEN HINTEREN ARMMUSKEL)

Die Hände umgreifen die beiden seitlich liegenden Stangen. Dann gehst du bis zu einem 90°-Winkel in die Beugung – und wieder zurück in die Ausgangsposition.

BEISPIEL-TRAININGSPLAN

Zeiten und Ruhetage passt du deinem eigenen Leistungsstand an. Du kannst das Training auch morgens und abends absolvieren und es aufteilen, bleib dabei aber bei der gleichen Muskelgruppe. Und wenn du nur 5 Minuten um den Block gehst, weil du vorher keinen Sport gemacht hast, hat das genauso viel Bedeutung, wie einen Marathon zu laufen. Du erreichst dein Ziel nur, wenn du ganz sicher und langsam die Stufen erklimmst! Dein Körper wird sich anpassen – irgendwann brauchst du das Training. Dieses Gefühl kann schon nach den ersten drei Tagen eintreten.

TAG 1: 60 Minuten: Rad fahren und Parcours-Übungen für die Beine

TAG 2: 30 Minuten: schwimmen und Parcours-Übungen für Brust, Trizeps und Bauch

TAG 3: Ruhetag

TAG 4: 30 Minuten: joggen und Parcours-Übungen für Beine und Bauch

TAG 5: 30 Minuten: schwimmen und Parcours-Übungen für Rücken und Bizeps

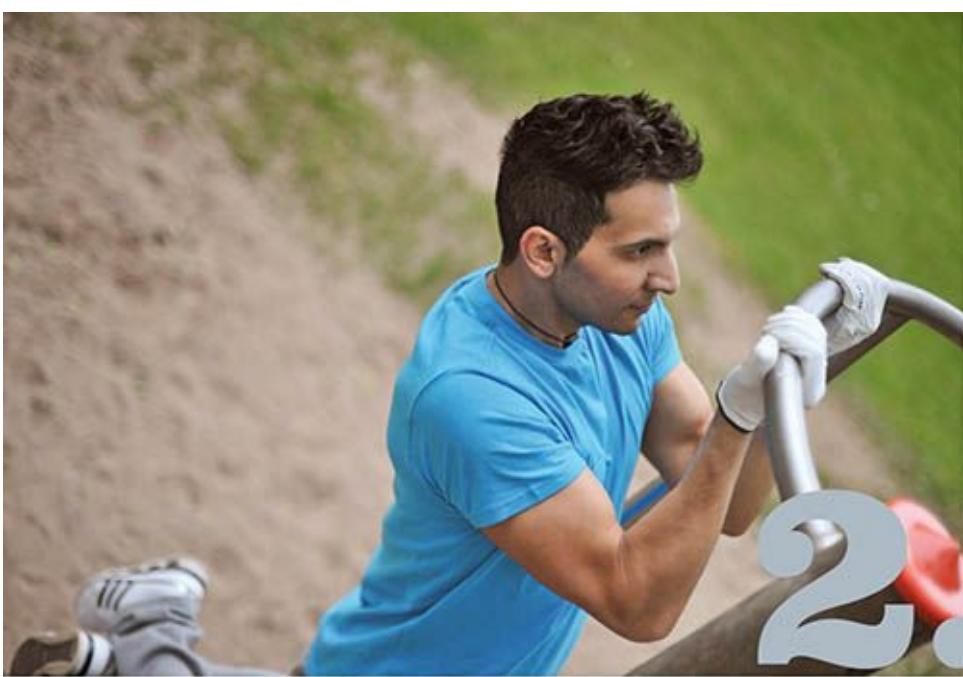
TAG 6: Ruhetag

TAG 7: Parcours-Übungen für den Bauch

TAG 1: ab hier wieder von vorn ...



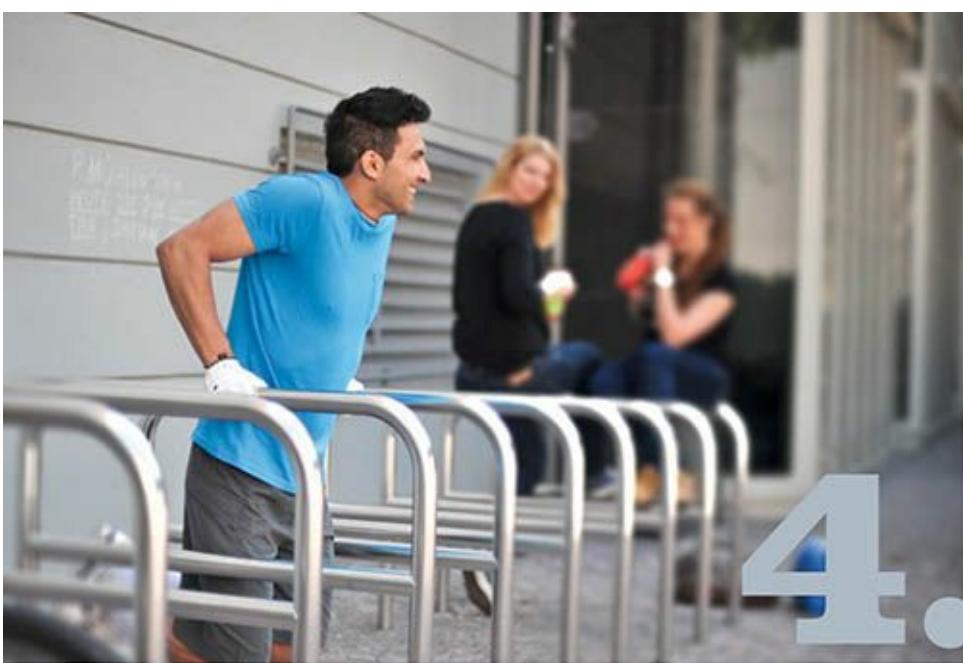
1.



2.



3.



4.

BALANCE Kraft für Beine und Brust

1. WADENMUSKELN

Mit den Fußballen auf eine Treppe stellen und langsam in die Dehnung nach unten gehen, dann so weit wie möglich wieder hochkommen. Am besten am Anfang mit den Händen am Geländer festhalten, später die Übung einzeln ausführen.

2. KNIEBEUGEN

Kniebeugen ohne Gewicht trainieren die komplette Beinmuskulatur. Dabei langsam in die Beugung gehen, dann im rechten Winkel stoppen und wieder strecken. Einbeinige Kniebeugen schulen die Koordination. Bei Fortschritt in den Händen zusätzlich Hanteln halten, um mehr Power in den Beinen zu bekommen, oder bei 90° die Spannung für einige Sekunden, Minuten oder – wie etwa die Shaolin-Mönche – Stunden halten.

3. LIEGESTÜTZE

Liegestütze sind gut für die Brustmuskulatur. Je weiter du greifst, desto mehr trainierst du die äußeren Brust- und Schultermuskeln. Je enger du greifst, desto mehr die inneren Brust- und die Trizepsemuskeln. Liegestütze mit unterschiedlichem Winkel, beispielsweise mit den Beinen auf einer Bank, trainieren die verschiedenen Bereiche der Brust. Unten kurz vor dem Boden stoppen, die Spannung spüren und dann wieder hochgehen. Trainier so viel, wie du kannst, und mach mehrere Sätze. Für mehr Gewicht lassen Profis sich vom Trainingspartner reiten oder machen die Übung zwischen zwei horizontalen Stangen und halten die Körperspannung.

4. AUSFALLSCHRITTE

Für den Knackarsch sind Ausfallschritte die beste Übung: Beine schulterbreit aufstellen, dann mit einem Bein einen großen Schritt nach vorn machen und tief in die Beugung gehen. Die Spannung spüren und wieder in die Ausgangsposition gehen. Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Profis machen die Übung vor einem höheren Objekt wie etwa einer Parkbank – das schult die Koordination und sorgt für einen knackigen Apfelhintern.



1.



2.



3.



ANSPANNUNG 8-Pack-Übungen

1.-3. LEG RAISES

Leg Raises trainieren die unteren Bauchmuskeln und sind essenziell fürs Eightpack: am Anfang liegend ausführen, Hände seitlich auf den Boden legen und die Beine gestreckt zum Körper ziehen. Fortgeschrittene: an eine Stange hängen, Beine gestreckt vor sich hochziehen und kontrolliert wieder absetzen – diagonales Hochziehen trainiert die seitliche Bauchmuskulatur. Mit angewinkelten Beinen langsam beginnen, bei Fortschritt dann die Beine strecken. Profis schnallen sich bei gestreckten Beinen zusätzlich Gewichtegürtel an die Fußfesseln oder legen bei angewinkelten Beinen eine Hantel zwischen die Beine, die sie mit den Füßen fixieren.

4. CRUNCHES

Crunches trainieren die obere Bauchmuskulatur. Hände hinter den Kopf oder an die Schläfen legen, Beine anwinkeln, dann nur leicht bis zur ersten spürbaren Spannung hochkommen und kontrolliert wieder absetzen.

ATTILAS 10 GOLDENE REGELN FÜR LEBENSLANGES GESUNDES TRAINING:

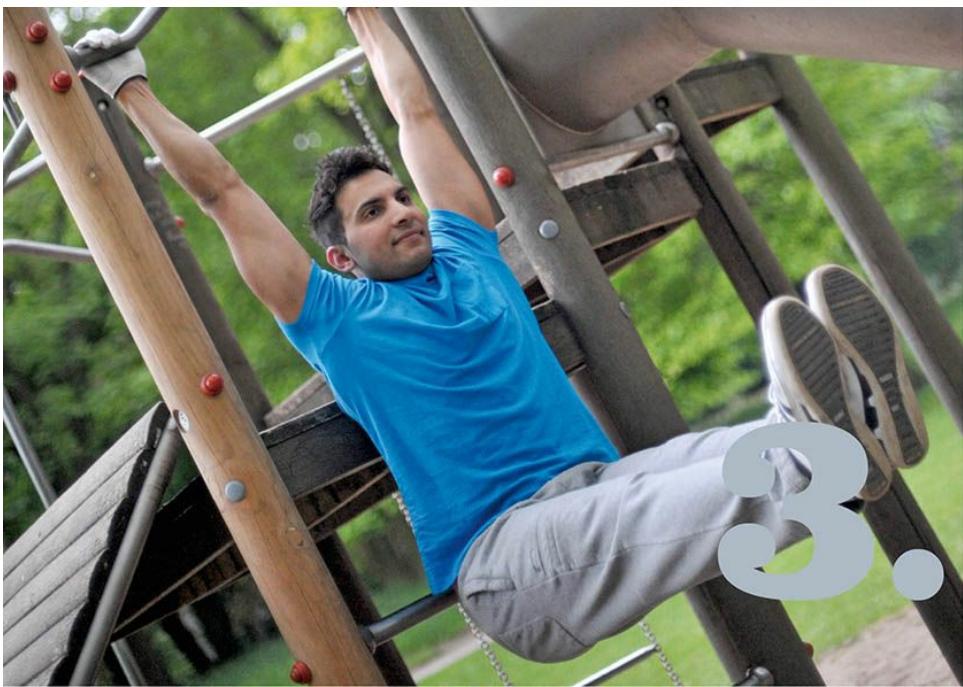
1. Sich zu Beginn überwinden und in den Arsch treten, die ersten Workouts sind immer anstrengend!
2. Kommen die ersten Erfolge, kommt die Lust aufs Training von ganz allein – Sport sollte Spaß machen!
3. Sich immer aufwärmen und nach dem Warm-up und Training locker stretchen.
4. Genug Zeit zum Regenerieren nehmen und Ruhetage einlegen, denn Muskeln wachsen in der Ruhephase!
5. Langsam steigern – man kann nicht von heute auf morgen beim Ironman mitmachen!
6. Keine Verletzungen riskieren. Tust du es doch, werfen sie dich monatelang zurück.
7. Ober- und Unterkörpertraining möglichst aufteilen, dadurch regenerierst du schneller.
8. Lerne, auf deinen Körper zu hören. Es dauert ein paar Wochen, bis du weißt, was dein Körper will!
9. Niemals bei Erkältung trainieren! Lieber schonen und Grüntee mit Ingwer und Zitrone trinken.
10. Niemals unter Schmerzen trainieren – ich meine richtige Schmerzen, keinen Trainingsschmerz!



1



2.



3.



4.

DIE ERNÄHRUNGS- UND EINKAUFSGRUNDREGELN für die 30 Tage

„Vegan for Fit“ bietet eine einzigartige Zusammenstellung von wirklich leckeren und rundum sättigenden Gerichten, die komplett auf alle industriellen Zusätze und „Wohlstandsgifte“ verzichten. Zudem sorgen die Rezepte für eine ausgewogene Versorgung mit Proteinen, Fetten, Kohlenhydraten, natürlichen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, wie sie kaum eine normale Ernährung leisten könnte. Auch einer Übersäuerung des Körpers wirken die Rezepte in ihrer Gesamtheit gezielt entgegen.

FOLGENDE REGELN SOLLTEST DU FÜR DIE CHALLENGE BEACHTEN, WENN DU ABNEHMEN UND DEINEN KÖRPER RUNDUM RESETTEN, ALSO ZURÜCKSETZEN, WILLST:

1. Die nächsten 30 Tage im Bioladen einkaufen oder ausgewiesene Bioprodukte kaufen, auch wenn es erst mal teurer erscheint. Nur so schaffst du es, keine Substanzen zu dir zu nehmen, die nicht ins Essen gehören. Nutze auch die Beratungskompetenz und die Zeit, die man sich dort gern für jeden Kunden nimmt, und sag, dass du nur vegane Lebensmittel möchtest.
2. Iss dich morgens und mittags richtig satt. Hierfür stehen alle Rezepte des Buches zur Verfügung. Iss nach 16 Uhr nur noch Rezepte mit der Kennzeichnung „Stufe 1“. Davon nur noch so viel wie nötig und so wenig wie möglich. Nach 19 Uhr möglichst nichts mehr essen. Du solltest aber nicht mit knurrendem Magen ins Bett gehen. Diese Einteilung gilt natürlich nur für einen typischen Tagesablauf – wenn du Schicht- oder Nachtdienst oder andere zeitliche Einschränkungen hast, passe die Essenszeiten einfach für dich an. Es geht primär darum, dass du deinen Körper vor dem Schlafengehen nicht mehr allzu sehr mit der Verdauung belastest: Wer abends nicht viel isst, nimmt schneller und bequem ab, denn beim Schlafen spüren wir keinen Hunger und so kann unser Körper ungehindert an die Fettreserven gehen, ohne dass es aufs Gemüt schlägt.
3. Reichlich Obst und Gemüse essen. Bei Banane, Trockenobst und anderen kalorien- und kohlenhydratreichen Obst-, Trauben- und Beerensorten wie Avocados und Rosinen generell etwas zurückhaltender sein.
4. Als Snacks oder bei Heißhunger erlaubt sind beispielsweise eine kleine Handvoll Nüsse oder 3–4 TL Nussmus, Gemüsesticks mit Hummus, ein paar Challenger-Pralinen (siehe auch Kapitel „Süße Highlights. Rezepte zur Belohnung“).
5. Stärkehaltige Lebensmittel stark reduzieren: Gestrichen sind Pasta und Brot aus Weißmehl,

Kartoffeln, Pommes und weißer Reis, auch wenn sie vegan sind.

6. Keine tierischen Produkte essen – auch nicht Milch, Eier, Käse, Sahne, Eis, Gummibärchen und Fisch.

7. Keine zuckerhaltigen Getränke wie Softdrinks. Auch keine Säfte, da sie weniger Ballaststoffe als Obst enthalten.

8. Mit Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Apfeldicksaft und Stevia (Letzteres in geringen Mengen, sonst schmeckt es nicht) süßen; keinen Industrie- und keinen Rohrzucker verwenden.

9. Keine Convenience-Lebensmittel (Fertigprodukte) kaufen. Ausnahmen wie Dosentomaten oder gefrorene Erbsen sind jahreszeitlich erlaubt.

10. Eine Empfehlung: über den Tag verteilt 1,5 l grünen Tee (ungesüßt oder nach den Rezeptvariationen) trinken. Der euphorisiert ein bisschen und dämpft eventuelle Hungergefühle, denn grüner Tee hemmt den Appetit.

11. Kaffee ist erlaubt, aber nicht empfehlenswert. Der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol macht die Challenge perfekt. Wenn es erst mal gar nicht ohne geht, täglich weiter reduzieren. Ganz viele schafften es nach wenigen Tagen, ganz ohne auszukommen! Nach wie vor werden für Zigaretten grausame Tierversuche gemacht. Das ist pervers und unsinnig und ein weiterer Grund, den Glimmstängeln den Laufpass zu geben. Rauchen ist sowieso nicht cool, du erhöhst damit nur massiv dein Risiko, an Krebs zu erkranken. Alkohol gehört zur Gruppe der Nervengifte. Allerdings benutze ich Rotwein sehr gern beim Kochen – der Alkohol verdunstet aber, nur das Aroma bleibt.

MOTIVATION



SO Klappt es auch bei dir mit dem Abnehmen: Diskutiere nicht mit dir!

Sobald du die Entscheidung getroffen hast, an der Challenge teilzunehmen, ist es Zeit, Scheuklappen aufzusetzen und aufzuhören, an deinen Zielen zu zweifeln oder Gründe zu finden, warum du die Challenge nicht machen kannst oder willst. Du möchtest etwas in deinem Leben verändern, sonst hättest du dieses Buch nicht in den Händen. Alle weiteren Gedanken sind nur kontraproduktiv.

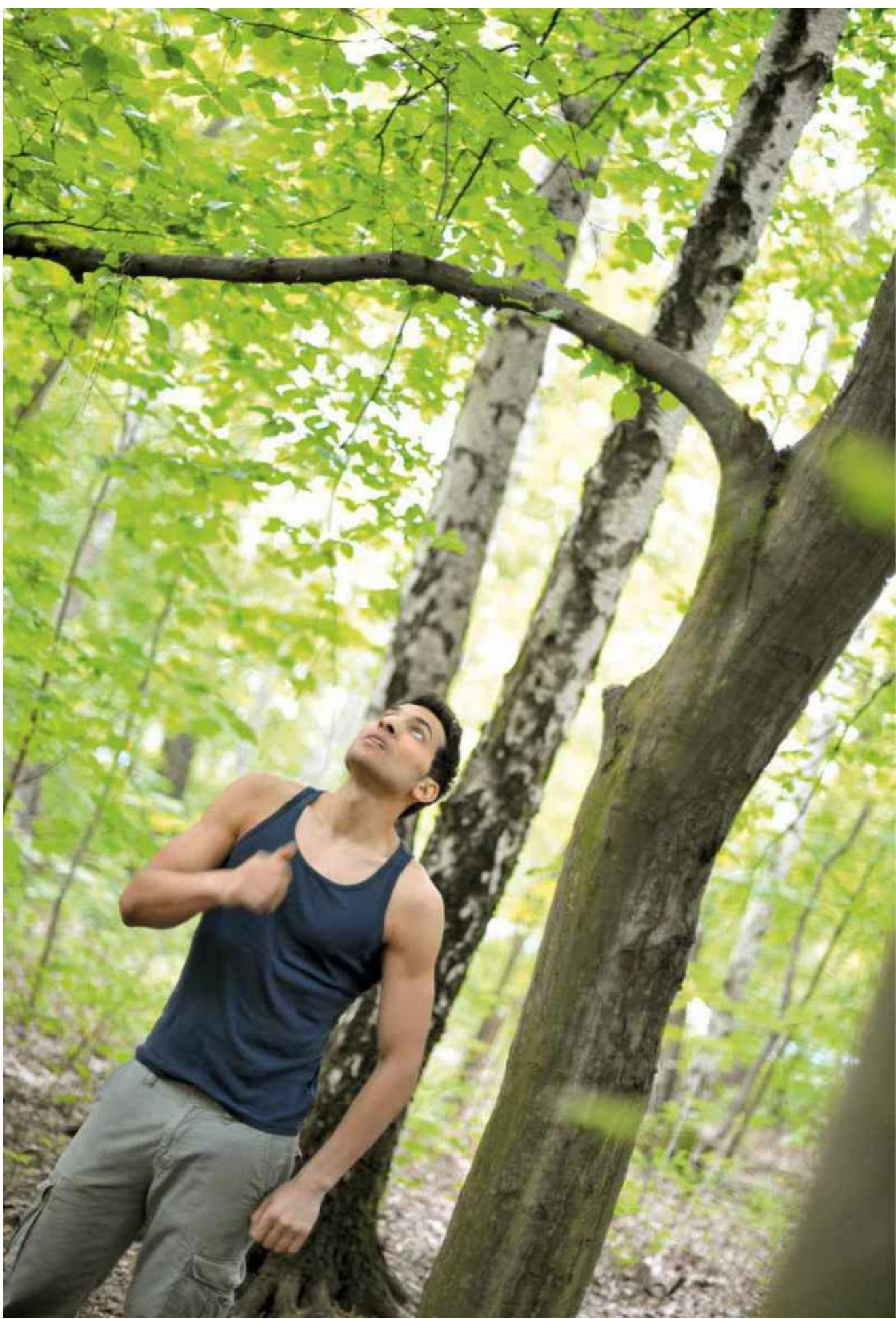
Die Kunst des Abnehmens besteht darin, ab dem Tag, an dem du startest, deine gedanklichen Diskussionen zum Thema mit dir selbst zu beenden. Jeder noch so verführerische Gedanke ans Faulsein oder Vollstopfen verfliegt in wenigen Minuten ganz von selbst. Am besten fragst du dich nur ganz kurz, ob es das jetzt wert ist, ein so tolles Ziel für „einmal vollstopfen“ zu opfern. Die Freude während eines Fressanfalls währt nur sehr kurz, der Frust über die Niederlage dagegen bleibt lange. Gerade in solchen Momenten kannst du übrigens ganz einfach Siege über dich selbst erzielen, indem du einfach nur kurz „Nein“ denkst und dich dann ablenkst.

Der Erfolg bei solch langfristigen Vorhaben hängt davon ab, einmal getroffene Entschlüsse nicht mehr infrage zu stellen. Eine Sache wird dir dabei helfen: Mit jedem Tag wird es leichter – der Widerwillen in dir, deine eigenen Regeln einzuhalten, wird täglich geringer. Gleichzeitig wächst dein Selbstbewusstsein, dass du mit dir selbst wieder verbindliche Vereinbarungen treffen kannst und du stark genug bist, die locker einzuhalten. Egal, wie viele Fehlversuche du hinter dir hast: So kriegst du es hin.

Mach dir noch was klar: Wenn du einen einzigen Tag mit der Challenge erfolgreich warst, wird es nicht mehr schwerer, nur leichter. Denn morgen ist auch nur ein einziger Tag. Und er wird definitiv schon deutlich leichter als heute. Richte deshalb den Blick immer nur auf das Heute und nie auf die Zeit, die noch vor dir liegt – so wie ein Kletterer nie nach unten schauen soll. Irgendwann sind die 30 Tage einfach um und du hast wirklich was verändert und erreicht.

So habe ich es auch geschafft, als ich schon fast schlank war, aber mein Body noch nicht genug in Form war, mir in nur 90 Tagen einen Waschbrettbauch anzutrainieren – was eigentlich als fast unmöglich gilt. Und weil es so schön war, gleich ein Eightpack statt nur eines Sixpacks. Wenn schon, denn schon.

Es ist wichtig für dich, deine Entscheidung zu finden und nach vorn zu schauen – dadurch erwächst eine große Kraft. Entscheide dich ganz bewusst und dann: Rock on!



DON'T WASTE YOUR LIFE! Zeit ist kostbar. Lerne, aktiv statt passiv zu denken.

Ich glaube, dass materielle Dinge weit überschätzt sind in unserer heutigen Welt. Letztlich kannst du sie nicht mitnehmen, wenn du gehen musst. Aber natürlich verdrängen wir den Gedanken an unsere eigene Vergänglichkeit.

Ich frage dich: Was meinst du, wie viele Tage ein Mensch durchschnittlich lebt? Man möchte glauben, es sind wohl eine halbe Million oder mehr Tage. Tatsächlich sind es aber im Schnitt nur 28.000 Tage bei immerhin 77 Lebensjahren. Das ist kurz. Besonders wenn man dann noch bedenkt, dass man etwa die Hälfte davon mit Arbeit und Schlaf verbringt. Umso mehr glaube ich, dass wir jeden Tag, den wir auf diesem Planeten verbringen dürfen, schätzen sollten. Es hilft, jeden Tag so zu leben, als wäre es der letzte. Mit diesem Gedanken rücke ich auch die Alltagssorgen wieder ins rechte Verhältnis. Natürlich gelingt mir das nicht immer, aber ich versuche, mir diesen Gedanken so oft wie möglich wieder bewusst zu machen. Oft genug regen wir uns über Dinge auf, die es gar nicht wert sind, und vergessen dabei die Dinge, die mehr Aufmerksamkeit verdient hätten, wie etwa Gesundheit, Freunde und Familie.

Wir sollten also nicht vergessen, dass uns nicht so viel Zeit bleibt, um wichtige Ziele zu verwirklichen. Deshalb ist es sinnvoll, den Körper in 30 Tagen wieder auf Vordermann zu bringen, um dann bessere Voraussetzungen für den verbleibenden Rest der 28.000 Tage zu haben. Nehmen wir uns 30 Tage, um zu rocken und das zu erreichen, was wir möchten. Danach können wir weitermachen oder uns die nächste Herausforderung suchen.

Schau dir einmal eine Zeitspanne von 30 Minuten an: Was kann man in dieser Zeit alles tun? Wir können eine Sitcom mit mehreren Werbeunterbrechungen im Fernsehen anschauen, die dafür sorgt, dass wir uns unterhalten fühlen. Oder wir gehen 5 km im Park laufen, schwimmen 1.000 m im Pool, biken zu einem guten Freund und trinken gemeinsam einen grünen Tee. Schon wenn du diese Entscheidung 30 Mal in einem Monat triffst, verändert sich dein Leben nachhaltig.

Challenger zu sein heißt, das Leben wieder aktiv zu gestalten und passive Momente zu vermeiden. Hol deine Träume wieder aus der verstaubten Schublade raus und fang an, mit Freude und Kraft an ihrer Verwirklichung zu arbeiten. Glaub mir: Du kannst dabei nur gewinnen!



MEHR ALS EINE DIÄT

Eigenes Wohlbefinden, Fitness und das Gefühl, in einem gesunden Körper zu wohnen, sind Dinge, die ich anstrebe. Hinzu kommt allerdings das sehr gute Gefühl, dass man fernab des eigenen Narzissmus einen Beitrag für eine bessere Welt leistet. Dabei geht es nicht darum, ein besserer Mensch als andere zu sein. Aber man kann festhalten, dass eine vegane Ernährung die optimale Lösung für viele Probleme auf der Welt darstellt. Als Challenger setzt du Zeichen gegen Massentierhaltung, Regenwaldabholzung, Klimawandel, Armut in der dritten Welt und die Verschwendug von Ressourcen. Eine der Hauptursachen des Klimawandels sind die Methangass-Ausscheidungen der Kühe, die Polkappen schmelzen also sozusagen wegen unseres Hungers nach immer mehr Steaks.

Auch berührt mich, dass ein Siebtel der Weltbevölkerung an Hunger leidet – das sind aktuell eine Milliarde Menschen. Diese Menschen könnten satt werden, wenn wir mehr Lebensmittel ohne Umweg über die Tiere produzieren würden, also mehr auf biovegane Ernährung setzen würden. Ich denke, wir Menschen haben noch genug Zeit, dafür zu kämpfen.

Und ist es nicht ein geniales Gefühl, einfach mal 30 Tage lang Tierleben zu schonen? Ich bin nach wie vor kein Freund von Schwarz-Weiß-Denken und möchte anderen nicht vorschreiben, was sie denken sollen. Für mich zählt jedes Essen, jeder Schritt, jede Stufe, die wir nehmen, und sei sie auch noch so klein. So kann man mit 30 Tagen veganer Ernährung beginnen und sich einfach selbst beobachten, ob sie einem so gut tut, dass man sie wiederholen will – vielleicht einmal die Woche oder eine Woche pro Monat oder wie auch immer. Und wenn das dann richtig viele Menschen aus sich selbst heraus und aus Lust an der neu gewonnenen Gesundheit tun, kann das mehr bewegen, als es jeder grimmige, militante Dogmatiker je geschafft hat.

Regelmäßig passiert es Menschen, dass sie erst mal auf eine fast feindliche Reaktion in ihrem Umfeld stoßen, wenn sie vegan starten. Das liegt vermutlich daran, dass Fleischesser sich per se irgendwie angegriffen fühlen, wenn sich mal jemand dem Fleisch oder der „Mitschuld“ verweigert. Schon deshalb ist es eine einzigartige Erfahrung, mal die Seiten zu wechseln und zu sehen, wie es sich ohne diesen Komplex lebt, der bei ganz vielen Fleischessern im Unterbewusstsein gärt.

Ähnliche bewusstseinserweiternde Erfahrungen machen übrigens Autofahrer, wenn sie sich mal aufs Fahrrad wagen.



ARME TIERE, arme Menschen

Ich denke, viele von uns machen sich ihren Konsum an tierischen Lebensmitteln und die damit verbundenen Folgen einfach nicht richtig bewusst. Man möge mir also die nächsten Zeilen verzeihen und mir keinen missionarischen Eifer unterstellen – ich möchte nur die Zusammenhänge so beleuchten, wie sie tatsächlich sind. Schnitzel wachsen nun mal nicht in den Styroporschalen, in denen sie in den Kühltheken stehen. Und nur wer darüber Bescheid weiß, wie tierische Lebensmittel produziert werden, kann für sich selbst die richtigen Schlussfolgerungen ableiten. Wer das nicht möchte, überspringt einfach dieses Kapitel.

Ich habe mich damals ganz klar für ein wissenschaftliches Studium entschieden, weil mich die Wahrheit interessiert. Aus dieser Wahrheit habe ich die Kraft geschöpft, meine Ernährung konsequent umzustellen. Seit elf Jahren ernähre ich mich mittlerweile vegan – die bisher beste Entscheidung meines Lebens.

Hier nun einige der traurigen Missstände, die wir selbst ein Stück weit beeinflussen können, wenn wir uns bewusster ernähren würden:

FLEISCH UND FISCH

Riesige Flächen Regenwald werden jedes Jahr für den Viehfutteranbau gerodet. Ein komplettes Ökosystem gerät aus den Fugen, Tiere sterben aus – und irgendwann werden auch wir die Auswirkungen zu spüren bekommen, produziert der Regenwald doch einen sehr wichtigen Teil des Sauerstoffs in der Luft.

Oft haben die Tiere keinen Auslauf, sehen nie das Sonnenlicht. Viele werden sinnlos auf Transporten misshandelt, oft verfehlten die Bolzenschüsse beim Schlachten das Gehirn und den Tieren wird bei vollem Bewusstsein die Kehle aufgeschnitten.

Rotes Fleisch steht im Verdacht, Darmkrebs zu begünstigen, ist voller gesättigter Fettsäuren und Cholesterin und enthält weder Ballaststoffe noch Vitalstoffe.

Für ein Steak werden 25.000 l Wasser und Unmengen an Futter verbraucht.

Ferkel werden kurz nach der Geburt ohne Betäubung kastriert und man schneidet ihnen die Schneidezähne ab – eine sehr schmerzhafte Prozedur, wie man sich sicher vorstellen kann. Schweine gehören zu den intelligentesten Tieren auf diesem Planeten.



Die Weltmeere sind in ganzen Regionen leergefischt und die großen Fischereiboote zerstören mit ihren Schleppnetzen weiterhin ganze Meeresstriche. Oft gibt es Beifang in Form von Delfinen und bedrohten Tierarten wie Wasserschildkröten. Eine Folge davon ist beispielsweise die Quallenpest – früher haben die Schildkröten diese Meeresbewohner auf natürliche Weise im Zaum gehalten.

Fisch enthält durch die Verschmutzung der Meere oft einen hohen Anteil an Schwermetallen wie etwa Quecksilber. Quecksilber reichert sich in unserem Körper an und steht im Verdacht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nervenschädigungen zu verursachen, Alzheimer zu begünstigen und das Immunsystem zu schwächen.

Durch Garnelen-Aquafarmen in Ländern wie Thailand werden ganze Landstriche verwüstet. Die Garnelen werden in kürzester Zeit gezüchtet und mit vielen chemischen Substanzen – unter anderem mit Antibiotika – gefüttert, die sich nicht nur im Fleisch anreichern, sondern auch den Boden und das Grundwasser vergiften.

Fische fühlen wie alle Wirbeltiere Schmerzen, sind eigentlich sensible Tiere und werden häufig ohne Betäubung aufgeschlitzt. Das alles für die Thunfischpizza. Haifische werden gefangen, für Haifischflossensuppe wird ihnen die Flosse abgeschnitten und dann werden sie lebendig wieder ins Meer geworfen und verenden dort qualvoll.

Fleischkonsum begünstigt den Welthunger, da für die Fleischproduktion Unmengen an Futtermitteln verbraucht werden. Eine Milliarde Menschen leiden aktuell an Hunger und alle drei Sekunden stirbt ein Mensch an Unterernährung. Auf den Anbaugebieten dieser Futterpflanzen könnte man vielfältige Bioprodukte und Superfoods anbauen, die unseren Körper vor Alterungserscheinungen schützen würden, uns knackig halten und weitaus mehr Menschen ernähren könnten.

EIER

Männliche Küken werden nach dem Schlüpfen einfach geschreddert oder mit Giftgas getötet, da sie keine Eier legen können. In Deutschland sterben pro Jahr 50 Millionen männliche Küken auf diese Weise. Würden wir das mit Katzen- oder Hundebabys machen, könnte den Gedanken keiner ertragen.

Eier enthalten viel Cholesterin im Eigelb, keine Vital- und Ballaststoffe und sind – betrachtet man es wissenschaftlich – eigentlich ungebrüte Küken. Für mich persönlich ist das keine appetitliche Vorstellung.

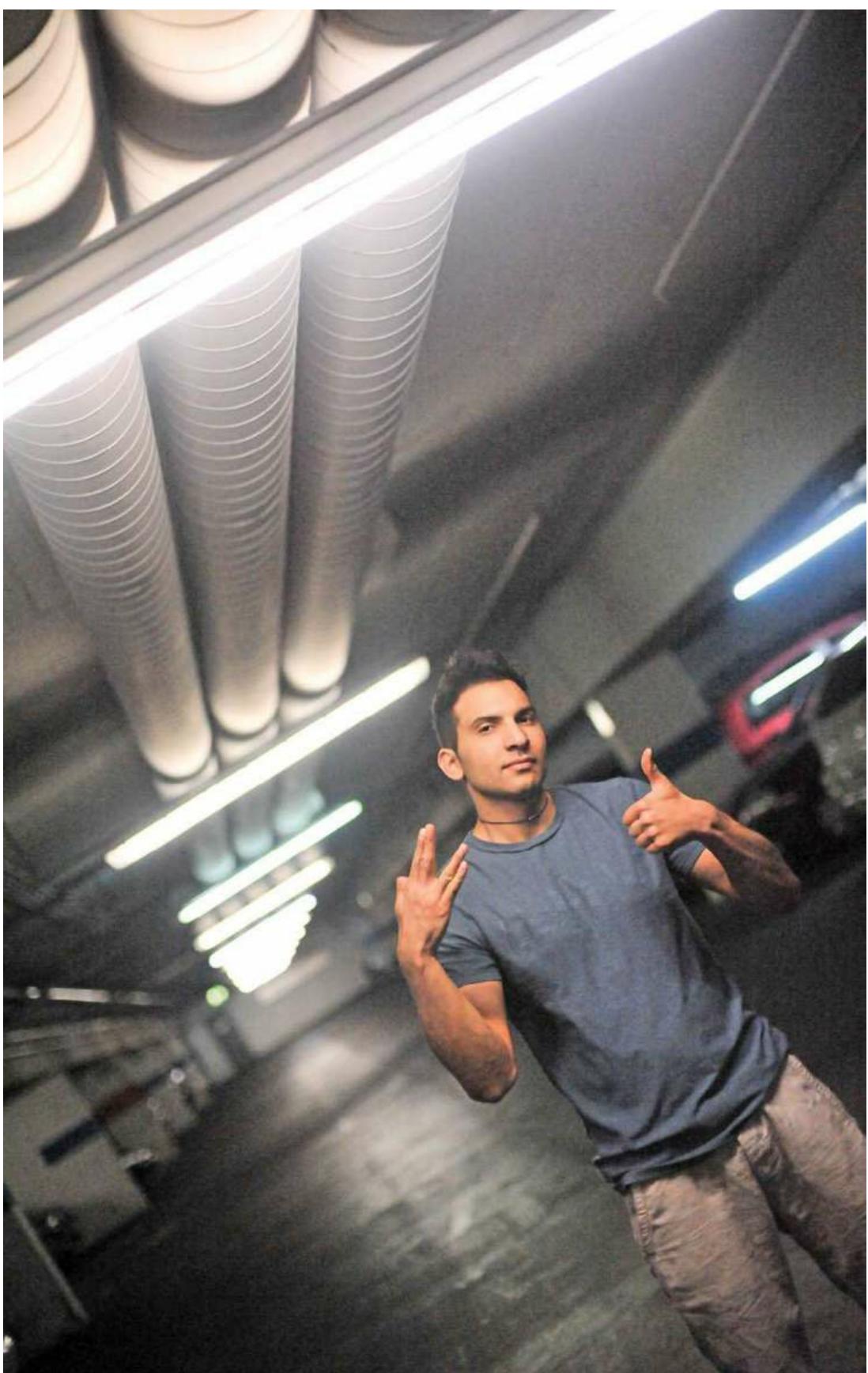
MILCH

Milchkühe werden jährlich geschwängert, denn nur eine schwangere Kuh kann über Jahre hinweg eine hohe Milchleistung erbringen. Es erinnert an einen perversen Porno: Der sogenannte Besamungstechniker nähert sich der Kuh von hinten an und benutzt seinen ganzen Arm und eine Dosis Bullensperma, um die Kuh zu schwängern. Die Kuhkinder, also die Kälber, sind ein Überschussprodukt und werden billig für Wiener Schnitzel verkauft. Sie erhalten in ihrer circa dreimonatigen Mastphase oft nur mit Pulver angerührte Nahrung und werden von ihrer Kuhmama getrennt. Oft leiden die hochgezüchteten Mutterkühe auch an einer schmerzhaften Euterentzündung. Früher oder später landen Milchkühe in den Burgerbratereien.

Kein Tier im Naturreich trinkt die Muttermilch einer anderen Spezies – wir Menschen sind durch Sozialisation und Werbung jedoch so geprägt, dass wir es tun. Milchprodukte haben mir persönlich Pickel gemacht und ich hatte oft ein schleimiges Gefühl im Mund. Zudem hat Milch meine Neurodermitis verschlimmert und Milchprodukte im Allgemeinen haben meinen Cholesterinspiegel auf ein kritisches Niveau angehoben. Es gibt viele Menschen mit einer Laktoseintoleranz. Laktose ist der Name des Milchzuckers. Kann der Körper keine Laktase bilden – das ist der Name des Enzyms, das Milchzucker spaltet –, kommt es zu Verdauungsbeschwerden.

Wir haben in unserer Entwicklungsgeschichte Tiere gebraucht und benutzt und in harten Zeiten ihre Milch getrunken. Heute haben wir geniale Alternativen: Pflanzliche Milchsorten sind meiner Meinung nach nicht nur gesünder, sondern einfach sexy!

Milchprodukte wie Käse und Sahne sind vor allem Kalorienbomben und reich an ungesundem Fett. Käse wurde durch Zufall entdeckt, als man vor einigen Jahrhunderten vergorene Milch im Kälbermagen fand, die geronnen war. In Asien gibt es keine Käsekultur wie in Europa – hier greift man eher zu Sojaprodukten wie Tofu. Auch vertragen viele Asiaten keine Milch und haben eine Laktoseintoleranz.



Der Mensch hat zwar schon lange in seiner Entwicklungsgeschichte Fleisch und tierische Produkte gegessen, doch sind die Zustände in der Tierhaltung unserer Zeit so beschämend wie noch nie zuvor – kein Wunder, da unser Planet mittlerweile sieben Milliarden Menschen beheimatet. Aus der Ernährung ist ein gigantischer Massenmarkt geworden, der von einigen profitgierigen Menschen ohne jeden Skrupel zur persönlichen Bereicherung genutzt wird. Aber an der Ladenkasse kannst du mit abstimmen, ob diese Gier und die Skrupellosigkeit Zukunft haben. Biolebensmittel und alternative pflanzliche Lebensmittel sind hier ein ganz wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Ein weiterer Gedanke beschäftigt mich: Die Menschheit wäre mit all ihren fortschrittlichen Technologien heute noch nicht so weit, hätten wir Tiere nicht jahrtausendelang für unsere Bedürfnisse ausgenutzt. Das fing schon bei den Ochsen an, die Pflüge über das Feld zogen. Es ging weiter mit Tierversuchen für die medizinische Forschung und reicht bis zu den Tieren, deren einziger Sinn es zu sein scheint, als preiswertes Nahrungsmittel zu dienen.

Ich wünsche mir einfach nur, dass wir anerkennen, welchen Fortschritt wir durch die Tiere hatten. Wir würden heute nicht auf den Mond fliegen, hätten das Internet nicht und nicht die moderne Quantenphysik, ohne die Arbeit der Tiere in den Jahrhunderten zuvor. Denn vereinfacht gesprochen: Wer das Feld nicht selbst pflügen muss und es die Ochsen machen lässt, hat genug Zeit für Kunst, Kultur und Wissenschaft. Unsere Zivilisation und unsere moderne Medizin basieren quasi auf dem Schweiß und dem Schmerz der Tiere. Vielleicht ist es an der Zeit, ihnen etwas zurückzugeben und sie wenigstens beim Essen zu verschonen, wo es doch heutzutage so leckere und gesunde Alternativen gibt. Sagen wir doch einfach mal Danke und essen ein köstliches veganes Gericht. Vielleicht einmal die Woche oder einmal am Tag oder vielleicht auch öfter.

DEIN LEBEN IST EIN GAME – drück auf „PLAY“!

Wir leben in einer Gesellschaft, die uns medial zu passiven Menschen erzieht. Wir zappen nach der Schule oder nach der Arbeit durch die TV-Programme, surfen durch das World Wide Web oder zocken PC-Spiele.

Es ist nur wenige Jahre her, da lief auch meine Glotze tagein, tagaus im Hintergrund. Die ständige Berieselung machte mich nervös, das Programm unterhielt mich nur flach und die Reportagen über Krisengebiete oder die Nachrichten bereiteten mir Sorge. All das schwächte meine Psyche – ich war ein fetter, junger Mensch, gefangen in seinen Ängsten und fast wie ferngesteuert von Werbeimpulsen.

Nächtelang zockte ich an meinem PC Online-Strategiespiele, statt mich um meine Vorlesungen zu kümmern. Gemeinsam zu spielen und zu kämpfen, vor allem aber zu siegen, machte mich süchtig! Ich vernachlässigte meine Familie, meine Freundin und meine Freunde und vergrub mich immer mehr in meiner kleinen Welt. Ich fing schon an, von den Computerspielen zu träumen – und neben meinem Kontostand litt auch meine Psyche. Es kam der Tag, an dem ich mir eine Frage stellte, die mein Leben verändern sollte: „Wenn du eines Tages stirbst und auf dein Leben zurückblickst: Willst du dann feststellen, dass du es in einer virtuellen Realität verschwendet hast?“

Computerspiele und Fernsehserien sind am Ende reine Zeitverschwendungen. Es sind Bilder einer falschen Realität. Kein Programmierer eines Computerspiels könnte jemals die Komplexität der Wirklichkeit nachbauen. Keine Fernsehserie der Welt kann je eine erlebbare Realität abbilden. Kein noch so toller Highscore hat irgendeinen echten Wert, der einem hilft, auch nur ein einziges Problem zu lösen.

Ich dachte mehrere Tage darüber nach: Wollte ich mein Leben wirklich in der künstlichen Realität eines Programmierers oder TV-Autors verbringen? Sollte er für mich den Weltenschöpfer spielen und die Regeln bestimmen, sozusagen mein Gott sein? Der Gedanke wurde immer beklemmender und ich tat das vorher Unvorstellbare: Ich deinstallierte alle Spiele, schmiss meinen Fernseher aus dem Haus und beschloss, mich nicht mehr passiv beschäftigen zu lassen.

Ab diesem Tag konsumierte ich Filme und Reportagen nur noch über Internet oder DVD – und zwar nur noch die, die ich wirklich sehen wollte. Das sparte viel Zeit und es gab keine Werbeblöcke mehr, in denen mir im Viertelstundentakt unwiderstehliche Leckereien präsentiert

wurden.

Dafür begann ich, viel mehr selbst zu kochen, denn ich spürte, dass es mich glücklich machte, mit frischen, unverfälschten Produkten innerhalb weniger Minuten etwas Leckeres zu zaubern. Im nächsten Schritt räumte ich gründlich in meinem Leben auf. Ich setzte mir Ziele, fing an sie umzusetzen und schuf die Grundlage für finanzielle Freiheit, indem ich mir einen Job an der Uni suchte. Wie im Wahn besuchte ich nun auch statt einer Vorlesung plötzlich sieben am Tag.

Es fühlte sich gut an. Ich bewegte etwas in meinem Leben, hatte wieder mehr Zeit für meine Mutter, meine Freunde und meine Freundin und meine depressive Lethargie verschwand wie von selbst. Schwimmen gewesen zu sein statt virtuell abzuhängen und morgens in aller Frühe mit dem Rad zur Uni oder zum Sport zu fahren: Das machte mich glücklich.

Als Ex-Computerspiel-Junkie begriff ich eine Sache, die mein ganzes weiteres Leben beeinflussen sollte: So wie ich im Spiel Mineralien und Gas sammelte, um meine Einheiten zu bauen und in den Krieg zu schicken, war ich plötzlich im echten Leben der Charakter, den es hieß aufzubauen: Ausbildung, körperliche Fitness, innere Stärke und finanzielle Freiheit waren für mich die neuen Missionsziele meines eigenen Spielcharakters.

Begreift man die Wirklichkeit erst einmal als das wichtigste Spiel von allen, ist es adrenalingeladener und aufregender als jedes Computerspiel. Unsere Möglichkeiten sind fast grenzenlos, wenn wir genauso ins Leben einsteigen wie ins Spiel: mit Freude, Mut, Fantasie und Zuversicht.

In der Realität haben wir allerdings nur ein Leben. Das ist kostbar – und genau deshalb sollten wir es nicht verschwenden. Leben wir also unsere Träume und beginnen wir, aktiv zu sein! Die Fragen, die wir uns täglich neu stellen müssen, sind: Schauen wir eine Fernsehserie oder besuchen wir zwei Stunden unsere Familie? Gucken wir drei Mal täglich die gleichen Nachrichten, beladen uns mit der Wiederholung von Negativschlagzeilen – oder joggen wir eine Runde durch den Park? Surfen wir endlos durch die Communitys und Portale, checken wir zehn Mal in der Stunde unsere Mails – oder gehen wir in den Club oder ein Café und lernen echte Menschen in der echten Welt kennen?

Wir haben jeden Tag von Neuem die Wahl. Machen wir aus jedem Tag, den wir haben, den besten unseres Lebens und kommen wir unseren Zielen so Stück für Stück näher!

ERFOLGSGESCHICHTEN



GLÜCKWUNSCH!

GETEILTES LEID IST HALBES LEID: In der Gruppe geht vieles leichter.

Glückwunsch, du bist jetzt ein Challenger! Ob du lieber Einzelkämpfer bleibst oder ob du der Meinung bist, dass dir die Gruppe hilft, deine Ziele zu erreichen, ist eher eine Typsache. Aber eine Sache solltest du kurz überlegen:

Es gibt unter denen, die glauben, eher oder lieber Einzelkämpfer zu sein, ganz viele, die in einer Gruppe viel erfolgreicher wären. Doch für viele Menschen ist der Schritt in eine Gruppe aus den unterschiedlichsten Gründen eine große Überwindung. Aber auch hier gilt: einfach mitmachen.

Die erste Challenger-Gruppe, bestehend aus den unterschiedlichsten Charakteren und Lebensgeschichten, die man sich nur vorstellen kann, hat bereits nach wenigen Tagen ein überwältigendes Gemeinschaftsgefühl – basierend auf Respekt, Toleranz und Zusammenhalt – entwickelt. Mich und wohl auch die anderen hat das begeistert und berührt.

Niemand muss oder musste Geld bezahlen oder Verpflichtungen eingehen, um in der Challenger-Gruppe mitzumachen. Mir ging es darum, mit 100 Frauen und Männern eine tolle und starke Truppe aufzustellen, die ein im Kleinen erprobtes System in einer größeren Gruppe auf Praxistauglichkeit testet und eventuelle Schwächen aufdeckt.

Ich bin ohne Erwartungen an die Teilnehmer herangegangen – und was geschah? Beim ersten Challenger-Treffen bekam ich handgemalte Bilder und einen Startplatz für 2013 bei der „Challenge Roth“ in der Nähe von Nürnberg geschenkt. Du kannst dir nicht vorstellen, wie überrascht ich war und wie sehr ich mich gefreut habe. Denn der Langdistanztriathlon ist etwas, wovon ich seit Jahren geträumt habe.

Dieser Spirit vom Geben, ohne etwas zu erwarten, hat sich seither in der Gruppe erhalten. Wir haben uns über unsere kleinen Geheimnisse ausgetauscht, gemeinsam gelacht, unter Muskelkater gelitten und uns mit täglichen Foto- und Video-Updates motiviert. Es war ein Gefühl wie als kleiner Junge im Pfadfinderlager – nur eben viel bewusster. Und die Gruppe geht weiter!



Wenn du diesen Teamspirit miterleben möchtest, registrier dich auf der offiziellen Website www.veganforfit.de und sicher dir deinen persönlichen Challenger-Rang. Schreib mir auch auf Facebook und trete der offiziellen Gruppe bei unter www.facebook.com/groups/vegansforfit, denn zusammen ist man stärker und ausdauernder. Jede Bestätigung für die erbrachte Leistung durch andere Gruppenmitglieder spornt auch dich an. Alle Postings sind natürlich nur für Challenger einsehbar, schließlich werden hier auch schon mal Vorher-nachher-Fotos veröffentlicht oder auch kleine Stoßseufzer zum Himmel geschickt. Ich freue mich schon aufs nächste Challenger-Treffen, vielleicht bist du ja auch dabei. Du musst auch kein Bild malen – versprochen!

GRUNDSÄTZE DER CHALLENGER-GRUPPE

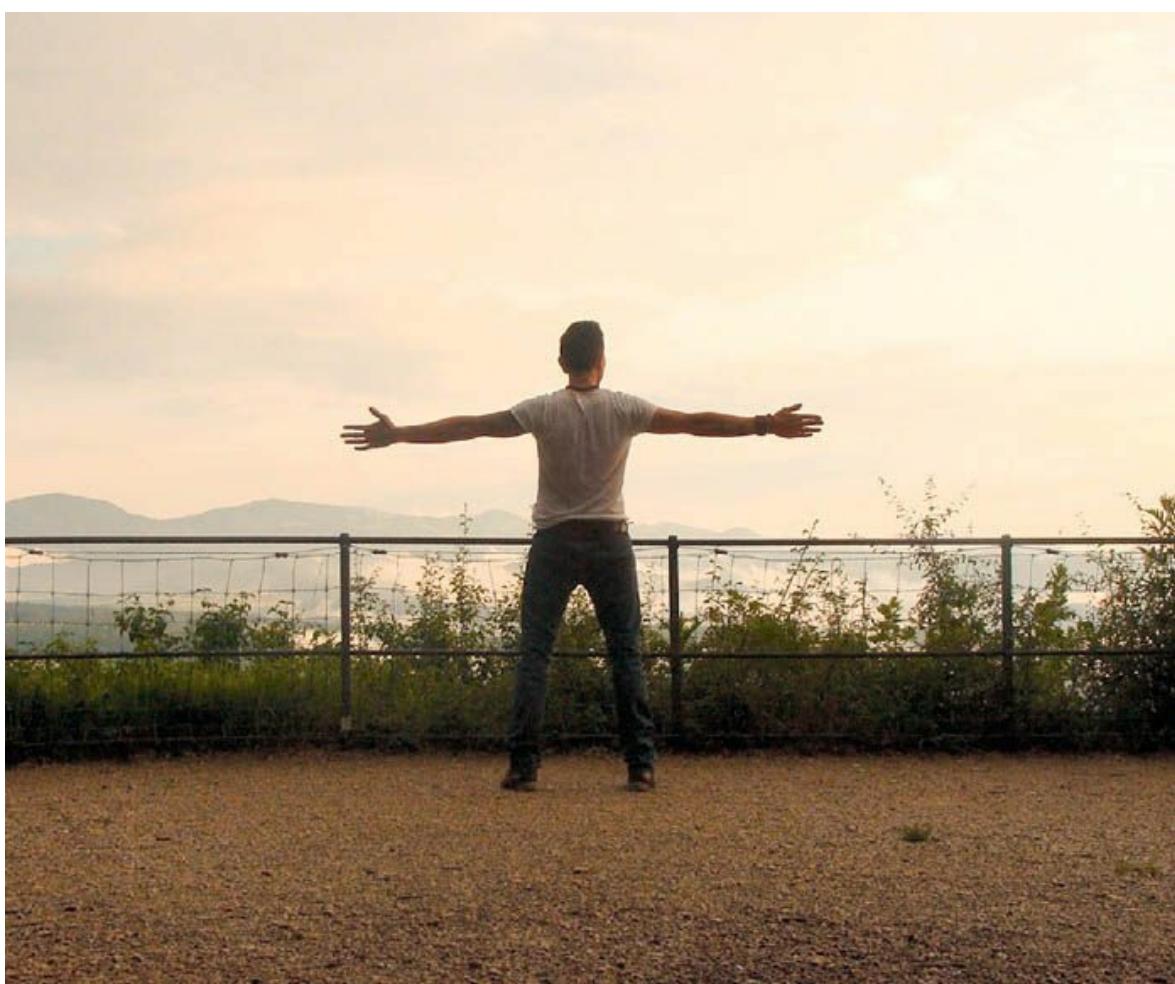
Ich bin der festen Überzeugung, dass wir gemeinsam vieles auf dieser Welt Schritt für Schritt verbessern können – wenn wir zunächst uns selbst Schritt für Schritt verändern, bevor wir darüber nachdenken, andere Menschen zu verändern. Hierbei geht es gar nicht darum, ob man nun lebenslang Fleisch isst oder nicht. Wenn man es nach der Challenge wieder tut, bleibt das jedem selbst überlassen. Es sollen vielmehr die gemeinsamen Ziele sein, die uns während dieser Zeit verbinden. Challenger sollten diesen Spirit verstehen und folgende Grundsätze während der gemeinsamen Zeit pflegen:

- Loyal sein gegenüber anderen Challengers
- Teamgeist zeigen und für Schwächere da sein
- Ehrlich sein zu sich und zu den anderen
- Respektvoll miteinander umgehen, Streit vermeiden
- Sich gegenseitig motivieren
- 30 Tage souverän bleiben gegen alle Besserwisser dieser Welt
- Niemals aufgeben
- Tierischen Nahrungsmitteln und industriellen Produkten entsagen

Jeder, der sich das für 30 Tage oder gern auch länger vorstellen kann, ist herzlich willkommen!



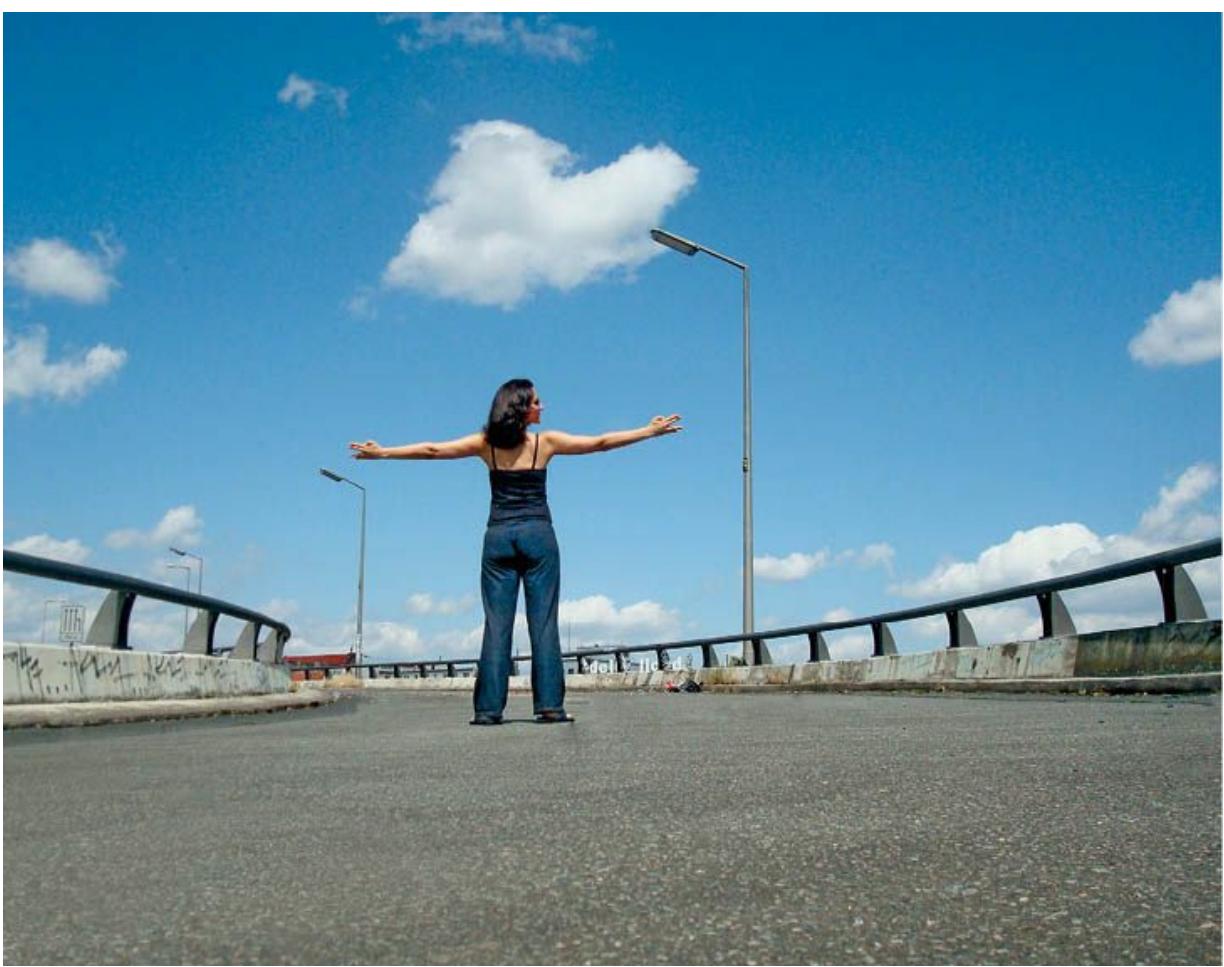
Dirk



Chahid



Xandra



Sandra



Sabine



Melanie

JEDER EINZELNE ZÄHLT!

Oft genug übergeben wir die Verantwortung in unserem Leben an andere: an unsere Eltern und Lehrer, an Professoren, Wirtschaftsmanager und Politiker. Der Zustand unserer Erde ist – betrachten wir es objektiv – katastrophal: Regenwaldabholzung, Klimawandel und Polkappenschmelzen, ein explosionsartiges Bevölkerungswachstum, Politiker, die nichts oder nur sehr wenig unternehmen, Wasser- und Ressourcenknappheit, eine Kosmetik- und Pharmaindustrie, die Tiere quält, ein Siebtel der Weltbevölkerung hat nichts zu essen, Müllberge wachsen, Tierarten sterben aus, Kinderarbeit ist an der Tagesordnung, Haupttodesursachen in den reichen Ländern sind ernährungsbedingte Krankheiten usw. Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass wir – entschuldigt meine Ausdrucksweise – am Arsch sind!

Dabei ist es doch eigentlich so einfach, dieses System zu kippen, wenn wir begreifen, welche Macht wir alle besitzen: die Macht des Konsums. Ich habe lange gebraucht, um darauf zu kommen. Aber heute bin ich mehr als zuvor davon überzeugt, dass wir mit jedem Kauf, den wir tätigen, die Welt ein Stückchen schlechter oder besser machen können. Ich habe für mich beschlossen, dass ich nicht käuflich bin, und arbeite nur mit Firmen und Herstellern zusammen, deren Produkte und Arbeitsweisen ich vollends unterstützen kann. Unternehmen, die klare Biostandards haben und sich für fairen Handel und damit einhergehend für faire Arbeitsbedingungen der Bauern, die unsere Produkte anbauen und herstellen, einsetzen. Glücklicherweise gibt es davon einige.

Auf der anderen Seite haben wir gigantische Konzerne, die Wasser privatisieren möchten – und das in einer Welt, in der Trinkwasser ohnehin knapp ist – und Produkte für noch mehr Profit so designen, dass mehr Menschen hungern, von schlechter Nahrung krank werden und immer mehr Tiere in den Massentierhaltungsanlagen leiden müssen. Nun ist es aber so, dass diese Firmen nur deshalb erfolgreich geworden sind, weil wir ihnen unser Geld zustecken. Diesen Zusammenhang müssen wir uns bewusst machen.

Du kannst nicht davon ausgehen, dass ein Tiefkühlhähnchen für 2,99 Euro ein artgerechtes Leben hatte. Du kannst auch nicht davon ausgehen, dass die Bananen aus konventionellem Anbau einen Arbeiter und seine Familie ernähren und ihm einen gesunden, pestizidfreien Arbeitsplatz garantieren.

Überlegen wir also genau und geben einfach den wenigen guten Firmen unser Geld, unterstützen wir faire Projekte, nachhaltigen Bio-Anbau und Unternehmen, die die Welt ein bisschen besser machen. Ich glaube fest daran, dass das möglich ist! Und wie bei allem gilt, dass jeder Einzelne

zählt. Dabei sollte man nach meinem Verständnis nicht über andere, die diesen Zusammenhang noch nicht sehen, urteilen. Jeder trifft im Stress Kaufentscheidungen, die nicht durchdacht sind. Ich glaube aber, dass es der Wille zur Veränderung ist, der wichtig ist und sich langfristig durchsetzen wird.

Die große Frage, die wir uns stellen müssen, ist: Wie wollen wir unsere Welt erleben und hinterlassen? Aufgeräumt, vielfältig und bewohnbar – oder grau, zerstört und grausam? Mal ehrlich: Eigentlich wissen wir doch alle, was zu tun ist! Und wenn jeder ein bisschen macht, ist der Zustand unserer Welt morgen schon viel besser. Denn es bringt gar nichts, wenn einer zu 150 Prozent korrekt ist, aber alle anderen nichts tun. Ich glaube an das Prinzip der Masse und bin der festen Überzeugung, dass ganz viele mit einer kleinen Änderung richtig viel bewirken können. Also: Warten wir nicht länger! Packen wir es an, gehen wir raus und verändern die Welt, indem wir mit unserem Geld abstimmen – und es einfach nicht mehr denen geben, für die nur der Profit Einzelner zählt.



56 weitere tolle vegane Rezepte findest du in dem Erfolgsbuch „VEGAN FOR FUN“ von Attila Hildmann. Welche Rezepte davon für die Challenge geeignet sind und die Zuordnung dieser Rezepte in die Stufen 1 und 2 haben wir dir auf unserer Website WWW.BJVLINKS.DE/1002 unter der

Rubrik „Vegan-for-Fun-Update“ zusammengestellt.

CHALLENGE IM WWW Biodealer und Community im Netz

Nur die Teamerfahrung und der Austausch mit anderen Challengers werden dir das einzigartige Gefühl eines Neubeginns geben. Im Netz findest du weitere Infos sowie Bilder von nachgekochten Rezepten und Trainingserfolgen, du kannst Videos und Fragen posten und dich mit den anderen austauschen. Spüre diesen einzigartigen Zusammenhalt! In der folgenden Liste findest du die wichtigsten Biodealer-Adressen für die Grundzutaten der Rezepte, Infos zu Trainingsclubs und zu meinen Projekten.

WWW.VEGANFORFIT.DE Save your rank – sicher dir deinen persönlichen Challenger-Rang, vernetze dich mit anderen Challengers, lies Erfahrungsberichte oder schau die neuesten Clips der Video-Challenger und sei immer auf dem neuesten Stand auf der offiziellen Website!

WWW.JEDES-ESSEN-ZAEHLT.DE Veganerportal Numero uno, mit Veggie-Guide, Kochshow und vielen Rezepten.

WWW.AIYA-EUROPE.COM DER Bio-Matcha-Dealer! aiya ist Japans größter Matcha-Hersteller. Die Anbaugebiete liegen weit von Fukushima entfernt. Denk dran: Ein Tag ohne Matcha ist ein verlorener Tag!

WWW.HARDTSEEMAFIA.DE Coolster Triathlonclub der Welt. Erlebe den gesündesten Sport in einem starken Team. Triathlon ist mehr als ein Sport, es ist ein Lifestyle – Pupsi and Speckmopsi forever!

WWW.WEBSHOP.RAPUNZEL.DE Der Biodealer im Netz für alle, die günstig an Nusssmus und wichtige Grundprodukte zu den besten Preisen kommen möchten.

WWW.ASPRIA.DE Danke für einige Foto-Locations! Hier trainiere ich gerne und relaxe im Spa-Bereich.

WWW.VEGAN-FOR-FUN.DE Die neuesten Infos zum Bestseller.

WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/VEGANSFORFIT Connecte dich auf Facebook mit anderen Challengers!

WWW.FACEBOOK.COM/ATTILAHILDMANNOFFICIAL Aktuelle News und Infos zu mir gibt's auf meiner Facebook-Fanpage!

WWW.ATTILAHILDMANN.COM Meine Website mit den neuesten Infos.

INDEX



[Amaranth-Joghurt-Pop mit Himbeeren und gerösteten Kokosflocken](#)

[Amaranth-Riegel mit Kirsche und Mandel](#)

[Ananas-Fatburner-Eis](#)

[Apfel-Orange-Ingwer-Shake](#)

[Apfel-Zimt-Hirse-Creme](#)

[Artischocken-Cashew-Aufstrich](#)

[Artischocken-Joghurt-Dip](#)

[Asia-Sesam-Burger](#)

[Auberginenröllchen mit Avocado-Paprika-Füllung und Soße mit getrockneten Tomaten](#)

[Auberginenschiffchen Mexican mit Thymian-Mandel-Creme](#)

[Avocado-Basilikum-Creme](#)

[Avocado-Birnen-Dressing](#)

[Avocado-Blutorangen-Dip](#)

[Avocado-Cashew-Creme](#)

[Avocado-Creme](#)

[Avocado-Nocken](#)

[Avocado-Paprika-Füllung](#)

[Backofen-Gemüse mit Tofu-Cubes und Artischocken-Joghurt-Dip](#)

[Banana-Cinnamon-Eis](#)

[Basilikum-Ketchup](#)

[Basilikum-Limetten-Pesto](#)

[Basilikum-Öl](#)

[Basilikum-Tomaten-Soße](#)

[Beeren-Müsli](#)

[Berlin-Toast mit Cashew-Bananen-Füllung und Crunch-Kruste](#)

[Best Riegel in the World](#)

[Breakfast-Crunch mit Mandelmilch](#)

[Blumenkohl-Curry-Crunch](#)

[Broccoholic – Brokkoli mit Zitronen-Mandel-Creme](#)

[Caprese Vegan Style](#)

[Cashew-Pannacotta mit Erdbeersoße](#)

[Cashew-Petersilien-Creme](#)

[Cashew-Safran-Schaum](#)

[Cashew-Stracciatella-Eis](#)

[Challenge-Früchtebrot](#)

[Challenger-Frühstück](#)

[Chili-Cracker](#)

[Chili-Ketchup](#)

[Cinnamon Bliss Kiss](#)

[Cranberry-Kokos-Ananas-Müsli](#)

[Cream-Lemon-Cake mit Himbeersoße](#)

[Curry-Mandel-Amaranth mit Spargel in Orangensoße](#)

[De-luxe-Walnut-Energizer mit I-love-Salad-Dressing](#)

[Erbsen-Joghurt-Dip](#)

[Erbsen-Mandelcreme-Suppe mit Walnuss-Minz-Pesto](#)

[Erdbeersoße](#)

[Erdnuss-Schoko-Eis](#)

[Erdnuss-Schoko-Müsli](#)

[Fast-Life-Sandwich](#)

[Feldsalat mit Avocado-Birnen-Dressing und karamellisierten Mandeln](#)

[Firestarter](#)

[Gemüselinsen mit Limetten-Sonnenblumenkern-Pesto](#)

[Green Booster](#)

[Grüner Krieger](#)

[Grüntee-Cherry-Pop](#)

[Grüntee-Coco-Flow](#)

[Grüntee-Cream](#)

[Grüntee-Ginger-Minger](#)

[Grüntee-Granate](#)

[Grüntee-O](#)

[Hazelchoc-Aufstrich](#)

[Hazelchoc-Eis](#)

[Hazelchoc-Pralinen](#)

[Himbeer-Joghurt-Eis](#)

[Himbeersoße](#)

[I-love-Salad-Dressing](#)

[Joghurt-Mandarinen-Torte mit Amaranth-Boden](#)

[Kohlrabi-Ravioli mit Paprika-Cashew-Füllung und Tomaten-](#)

[Basilikum-Soße](#)

[Kokos-Mandel-Cooler](#)

[Kokos-Schlagsahne](#)

[Kokos-Schoko-Riegel](#)

[Kokos-Tofu-Sticks](#)

[Kürbis-Linsen-Füllung](#)

[Kürbis-Oliven-Füllung](#)

[Kürbis-Paprika-Gemüse mit Kokos-Tofu-Sticks](#)

[Kürbispommes](#)

[Limetten-Sonnenblumenkern-Pesto](#)

[Linsensuppe](#)

[Low-Carb-Maki-Sushi](#)

[Low-Carb-Pizza](#)

[Low-Carb-Tortelettes mit Erdbeeren und Kokos-Schlagsahne](#)

[Maki-Sushi](#)

[Mandel-Basilikum-Schaum](#)

[Mandel-Parmesan](#)

[Matcha-Banane-Schoko-Shake](#)

[Matchariňha](#)

[Matcha-Vanille-Mandelmilch](#)

[Mini-Crunch-Pancakes mit Himbeer-Joghurt-Eis](#)

[Mini-Schoko-Kaffee-Torte](#)

[Mixed Forces Plate](#)

[Moussaka Reloaded mit Tofuhack und Cashew-Petersilien-Creme](#)

[Olivenbutter](#)

[Orangen-Quinoa](#)

[Orangensoße](#)

[Pancakes](#)

[Pannacotta](#)

[Paprika-Cashew-Füllung](#)

[Paprika-Tomaten-Soße](#)

[Pastinaken-Risotto mit Zuckerschoten](#)

[Pestos](#)

[Pilz-Mandel-Lasagne mit Tomatencreme](#)

[Quinoa-Buletten](#)

[Quinoa-Linsen-Schiffchen mit Safran und Rotkohl](#)

[Quinoa-Salat to go](#)

[Red Rocket – Geröstete Paprika mit Kürbis-Linsen-Füllung auf](#)

[Cashew-Safran-Schaum](#)

[Red Tower mit Avocado-Cashew-Creme und karamellisiertem Tofu](#)

[Rote Linsensuppe](#)

[Schoko-Kaffee-Torte](#)

[Seidentofu-Zimt-Shake](#)

[Spargel-Orangen-Suppe](#)

[Spartaner-Hirse mediterran](#)

[Spinat-Mandel-Creme](#)

[Spinat-Safran-Creme mit Orangen-Quinoa](#)

[Strawberry Almond Kiss](#)

[Superfood-Jam](#)

[Superfood-Shake](#)

[Thymian-Mandel-Creme](#)

[Tofu-Burger mit Avocado-Creme und Chili-Ketchup](#)

[Tofu-Cubes](#)

[Tofuhack](#)

[Tofu-Kräuterquark](#)

[Tofu-Rührei](#)

[Tofu-Sticks](#)

[Tomaten-Basilikum-Soße](#)

[Tomatencreme](#)

[Tomatochino mit Mandel-Basilikum-Schaum](#)

[Tortillachips mit Avocado-Nocken und Cashew-Cheese](#)

[Vegan-for-Fit-Burgerbrötchen](#)

[Vegan-for-Fit-Schokolade](#)

[Vollkornmilchreis mit Kirschen](#)

[Walnuss-Crumble](#)

[Walnuss-Minz-Pesto](#)

[Walnuss-Tomaten-Pesto](#)

[Weiße Bohnen in Basilikum-Tomaten-Soße](#)

[Zitronen-Mandel-Creme](#)

[Zucchini-Bandnudeln mit Paprika-Tomaten-Soße und Walnuss-](#)

[Crumble](#)

[Zucchini-Bandnudeln mit Spinat-Mandel-Creme](#)

[Zucchini-Lasagne mit Bolognese-Füllung und Mandelcreme](#)

[Zucchiniloni mit Kürbis-Oliven-Füllung und Basilikum-Öl](#)

[Zucchini mit Amaranth-Füllung](#)

[Zucchini-Spaghetti bolognese mit Mandel-Parmesan](#)

[Zucchini-Spaghetti alla carbonara](#)

[Zucchini-Spaghetti-Variationen](#)

DANK

An diesem Buch zu arbeiten, war für mich eine sehr fruchtbare Reise, die mich auch persönlich weiterentwickelt hat. Ich danke all meinen **CHALLENGERN** für die gemeinsame Zeit, den Zusammenhalt und euer Feedback. Wir sind eine große Familie und werden täglich mehr. Ich danke **RALF**, dem besten Verleger der Welt, für seine Anregungen, die Zeit, die er sich für mich genommen hat, und seine Worte der Inspiration. Dich als Freund zu haben ist mir viel wert! Danken möchte ich allen fleißigen **VERLAGSMITARBEITERN**, die sich unermüdlich, hochprofessionell und sehr engagiert dafür eingesetzt haben, dass dieses Buch ein Erfolg wird: Danke an **JOHANNA** für ihren Konzeptinput, an **JUSTYNA** für ihre Kreativität bei den Layouts, die alle lieben, danke, **ANNE**, **KATERINA**, **ECKE** und alle **BJVVLER**. Die Tage, die ich mit dir, **SANDRA**, für die Porträtfotos verbracht habe, waren wieder ein Jahreshighlight. Das war pure Action, die Fotos sind Weltklasse – und durch dich kenne ich jetzt auch diese köstlichen japanischen Reistaschen, Onigiri. **JOHANNES** und **SIMON**, euch danke ich für die fruchtbaren Tage im Foodfotostudio, die lustige Zeit und euer Engagement, das Letzte aus den Bildern herauszuholen – ihr habt einen Stil entwickelt, der neue Standards setzt. Ich danke allen **KICKERN** für ihre Unterstützung und den Glauben, den sie in mich setzen, auch wenn ich kein einfacher Typ bin. Danke, **DIANA**, es macht jeden Tag mehr Spaß mit dir. Danke, **JÜRGEN**, du bist und bleibst eine „Allzweckwaffe“. Danke an **GOETZ**, **RONJA** und alle anderen, denn ohne ein starkes Team bist du nichts! Danke, **STEPHANIE** und **DOREEN**, für euer schnelles Lektorat, es war diesmal kurz und schmerzlos. Danke, **HEIKE**, **GILA** UND **JOSEPH** – ich bewundere euer Engagement für eine bessere Welt. Danke, „**CRAZYNOMIS**“, „**DER SPANIER**“, **TORBEN**, **DON INDI** und **AHMED**, für eure langjährige Freundschaft, ihr seid die Besten und Coolsten! Ich freue mich sehr, **MAMA**, dass du jetzt auch eine Challengerin bist und dich wohler fühlst – ich werde immer für dich da sein! Danke, **DIMI**, du gibst mir Kraft, egal, wo du bist! Danke, **BRUDERHERZ**, dafür, dass du da bist und Mama hilfst, wenn ich manchmal keine Zeit finde. Ich freue mich, dass ich mit euch einen Lebensabschnitt gegangen bin, ihr alle seid in meinem Herzen! Für mich geht die Challenge mittlerweile mehr als 30 Tage, denn das Leben ist die größte Challenge – für uns alle. Machen wir das Beste daraus und hinterlassen wir die Welt besser, als wir sie vorgefunden haben! Challenger for life!

1 Danke



IMPRESSUM

Vollständige E-Book-Ausgabe der im Becker Joest Volk Verlag erschienenen Originalausgabe (4. Auflage März 2013)

© 2012 – alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-95453-004-5

REZEPTE UND TEXT Attila Hildmann

FOOD-FOTOS Simon Vollmeyer

FOOD-STYLING Johannes Schalk

PORTRÄTS Sandra Czerny

PROJEKTLEITUNG Johanna Hänichen

LAYOUT, TYPOGRAPHISCHE GESTALTUNG Dipl.-Des. Anne Krause, nach der Konzeption von Dipl.-Des. Justyna Krzyzanowska für Makro Chroma Joest & Volk OHG, Werbeagentur

LEKTORAT Doreen Köstler

LEKTORAT REZEPTE Dr. Stephanie Kloster

HERSTELLUNG [rombach digitale manufaktur](http://rombach-digitale-manufaktur.de)

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

www.bjvv.de

HIER GEHT ES WEITER ZUM BEIHEFT!

DIE **ATTILA HILDMANN** 30-TAGE-CHALLENGE

VEGAN FOR FIT

VEGETARISCH UND CHOLESTERINFREI ZU EINEM NEUEN KÖRPERGEFÜHL



DIE 30-TAGE-CHALLENGE

40 Teilnehmer
berichten
mit Vorher-nachher-Fotos

VORWORT

Als Verlag bestätigen wir die Authentizität der Berichte und Bilder in diesem Beiheft. Alle Teilnehmer waren auf der geschützten Facebook-Seite der Challenge angemeldet, haben entsprechende ärztliche Untersuchungsergebnisse, Vorher-nachher-Bilder sowie Angaben zum Körperstatus vorgelegt. Die Veröffentlichung von Texten und Bildern wurde allen Teilnehmern freigestellt. Leider können wir aus Platzgründen nicht alle Erfahrungen und Bilder veröffentlichen, aber wir haben einen fairen Querschnitt der Ergebnisse ausgewählt. Nicht bei allen Teilnehmern ging es überwiegend um das Verlieren von Gewicht, sondern oft um eine Verbesserung der Gesundheit und um Fitnessgewinn.

Wir möchten allen Teilnehmern für den beeindruckenden Einsatz und die Unterstützung bei der Entstehung dieses Buches danken und ihnen zu den erreichten Ergebnissen gratulieren.

Ralf Joest

Becker Joest Volk Verlag



Das erste spontane, kleine Challenger-Treffen in Berlin.

DIE CHALLENGE

LIEBEN DANK AN ALLE CHALLENGER!

Etwa sechs Monate ist es her, dass die „Vegan for Fit“-Rezepte von den ersten Challengers in der Praxis getestet wurden. Nach einer langen Phase der Entwicklung und Vorbereitung dieser völlig neuen Ernährungsform war das für mich ein unvorstellbar spannender Moment. Über Jahre hinweg hatte ich an Rezepten getüftelt, um beispielsweise dick machende und nährstoffarme Nudeln, Pizzateig und Pommes in gesunde und schmackhafte Mahlzeiten zu verwandeln. Was im Nachhinein ganz einfach aussieht, waren in Wirklichkeit oft wochenlange Testreihen mit tiefem Griff in die Trickkiste der veganen Küche. Und was natürlich heute keiner mehr sieht, sind die endlosen Fehlversuche und Enttäuschungen auf dem Weg dorthin.

Aber gerade deshalb haben mich eure euphorische Begeisterung und eure Erfolge für alle Anstrengungen mehr als entlohnt: Mit jedem verlorenen Kilo, mit jeder Besserung eines Krankheitsstatus und mit jedem Zugewinn an Fitness stieg meine Freude. Was mein Management, meinen Verlag und vor allem mich aber nachhaltig am meisten begeistert hat, weil wir es gar nicht erwartet hatten, waren das Zusammengehörigkeitsgefühl und die gegenseitige Hilfe und Unterstützung, die ihr untereinander entwickelt habt.

Die intensiven Stunden in unserer Gruppe auf unseren Plattformen im WWW sind heute fester Teil meines Tagesablaufs. Wir haben vieles gemeinsam durchlebt, uns ausgetauscht, gemeinsam geweint, gelacht, uns motiviert und auf die Schulter geklopft.

Ich danke euch, dass ihr mir eure Erfahrungen zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt habt, und bitte diejenigen, die keinen Platz gefunden haben, um Verständnis. Vielleicht gibt der Verlag bei der nächsten Auflage anderen eine Chance, ihre Meinung und ihre Erlebnisse kundzutun.

Durch das Buch werden hoffentlich viele neue Challenger unsere Gruppe bei Facebook entdecken. Ich freue mich auf jeden Einzelnen von ihnen. Und ich hoffe, dass ihr den Geist der Gruppe weiter so toll pflegt und jedem, der dazukommt, hilft, seine Ziele zu erreichen.

Noch mal meinen ganz herzlichen Dank an alle, die schon vor Erscheinen des Buches dabei waren, auch wenn hier vielleicht nicht jeder namentlich genannt wird. Ihr alle bleibt etwas ganz Besonderes für mich!

IRINA E.

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Etwas abzunehmen, mehr Fitness, allgemein eine vegan-alltägliche „Diät“.



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja, die Challenge ist relativ flexibel. Aber mal habe ich etwas Außerchallengemäßiges geknabbert, die letzten zwei Wochen habe ich weniger Sport gemacht.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Mein Essverhalten ist jetzt bewusster. Außerdem fühle ich mich nicht mehr wie ein Außenseiter. Ich habe **3,5 KG** abgenommen, Umfang an Bauch, Hüfte und Brust verloren.

GAB ES SCHWIERIGKEITEN?

Absolut nicht. Man muss sich nur daran gewöhnen, für die Arbeit vorzukochen, denn kaufen kann man sich nichts.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ja, zwei Wochen nach Challenge-Plan, Ausdauersport – Joggen, bei Regen „sound mind, sound body“ von David Kirsch als DVD-Programm, ein gutes Cardio- und Fitnesstraining.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Hat man sich etwas eingekocht, nicht. Ich schaue vorher, was ich gerne essen würde, kaufe entsprechend ein und freue mich schon am Morgen darauf, es abends kochen zu können.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

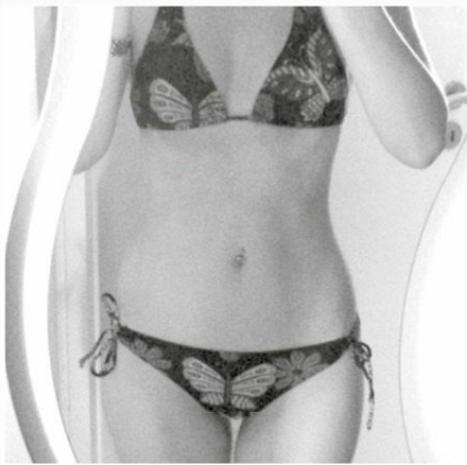
Definitiv weiter als Challenge – und nie mehr anders als vegan.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Nee, es war an mir selbst, zu kochen und zu sporteln, die Menschen in meinem Umfeld sind für eine solche Veränderung nicht offen. Doch! Ich möchte auf alle Fälle den Challengers der Facebook-Gruppe danken. Wir standen zusammen und werden es auch künftig tun. Wir haben uns getroffen, die einen in Berlin, die anderen in Köln, andere in Würzburg. Wir haben unsere Erfolge und Misserfolge miteinander geteilt. Wir haben uns zum Sport motiviert und auch mal Belohnungen gegönnt. Wir sind die Spartaner, die ersten 100 Challenger for Life!



Vorher



Nachher

SABINE BLUHM

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Ich wollte am Bauch abnehmen und Muskeln aufbauen.



HAST DU VORHER SCHON DIÄT GELEBT?

Ich bin seit 26 Jahren Vegetarierin. Diäten habe ich nie gemacht, jedoch vor vier Jahren auf jegliche Art von Industriezucker verzichtet. Dadurch hatte ich 10 kg abgenommen.

HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja, ich habe strikt nach Attilas Rezepten gelebt.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich habe **4 KG** abgenommen, ohne mich schwach zu fühlen. Ich bin fitter als vorher, komme morgens besser aus dem Bett und bin abends nicht mehr so schlapp. Ich habe festgestellt, dass ein Blähbauch nach dem Essen nicht normal ist, da ich in den 30 Tagen nicht einmal einen aufgeblähten Bauch hatte.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Nein, seit 26 Jahren vegetarisch, aber nicht vegan.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Mit Attilas Rezepten nicht, allein hätte ich es aber nicht so geschafft.

WAS SIND DEINE DREI LIEBLINGSGERICHTE?

Caprese, De-luxe-Walnut-Energizer und Spinat-Safran-Creme mit Orangen-Quinoa.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Unbedingt!

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich bleibe definitiv dabei – sowohl bei der veganen Ernährung als auch in der Challenge-Gruppe. Seit ein paar Tagen habe ich auch einen Teil meiner Kosmetika auf vegan umgestellt.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Meinem Mann dafür, dass wir immer alles zusammen machen. Attila für die Chance und die wundervollen Rezepte und den anderen Challengers für die Motivation und dafür, dass sie in guten und in schlechten Momenten da sind. Der Zusammenhalt ist einmalig.

ZSUZSA

WAS WAREN DEINE ZIELE?

5 kg abnehmen und meinen Körperfettanteil von 30 % senken.



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja, bis auf zwei Ausrutscher.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich bin wieder zu 100 % vegan geworden, esse weder Zucker noch helles Mehl. Mein Gewicht geht stetig nach unten und meine Haut wird besser.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Durch die Challenge konnte ich meinem Freund die vegane Küche näherbringen. Ich fühle mich wieder wohl in meiner Haut.

GAB ES SCHWIERIGKEITEN?

Da ich im Restaurant arbeite, war es manchmal schwierig durchzuhalten, da es einfach zu leckere süße Desserts gab. Darum auch zwei kleine Ausrutscher.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ich habe während der Challenge wieder mit Sport angefangen. Ich habe Crunches und Leg Raises gemacht, wieder mit Hula-Hoop angefangen und auf dem Hometrainer habe ich auch trainiert. Jeden zweiten Tag bin ich ca. eine Stunde Rad gefahren

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Ich bin seit Juli 2010 Veganerin, aber habe die letzten vier Monate teilweise nur vegetarisch gelebt.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Nein, ich bin froh über den Tritt und darüber, dass ich jetzt wieder zu 100 % vegan lebe.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Ich möchte Attila danken für die Rezepte und meinem Freund, weil er mitgemacht und mich damit gepushed hat.



Vorher



Nachher

JOBST

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Gewicht abnehmen, Bauchumfang verringern, fitter werden.



HAST DU VORHER SCHON DIÄT GELEBT?

Vor etwa zehn Jahren habe ich mal mit einer Kohlensuppendiät ca. 5 kg abgenommen.

KONNTEST DU DEIN GEWICHT DANACH HALTEN?

Die Kilos kamen im Laufe der Jahre ganz langsam wieder.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Die Essgewohnheiten haben sich verändert. Neues, angenehmeres Sättigungsgefühl, Gewichtsabnahme, kein Sodbrennen mehr. Und ich bin weniger schnell aus der Puste.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ein gutes, neues Körpergefühl.

WAS SIND DEINE DREI LIEBLINGSGERICHTE?

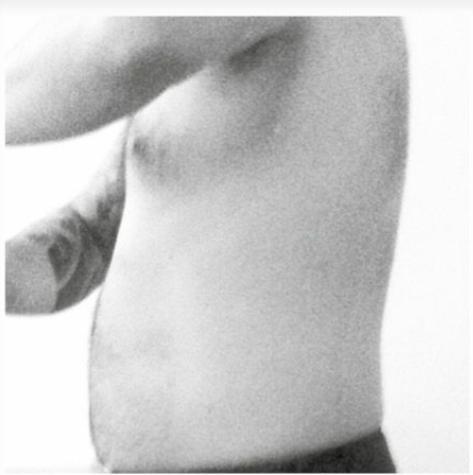
Auberginenröllchen, Feldsalat mit Avocado-Birnen-Dressing, Red Rocket, Curry-Mandel-Amaranth, Zucchini-Spaghetti alla carbonara.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ja, ich will vielleicht dauerhaft ca. 70 % meiner Ernährung nach Challenge-Art gestalten. Insbesondere abends keine Kohlenhydrate und deutlich weniger Zucker essen.



Vorher



Nachher

DANI

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Meine Ziele für die 30-Tage-Challenge waren Muskelaufbau und mehr Fitness. Dafür musste aber erst mal mein „Bäuchlein“ weg. Nach 30 Tagen hatte ich einen flachen Bauch!



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ich habe die Challenge ohne Probleme durchgehalten. Wenn einem etwas wichtig ist und man sich erreichbare Ziele setzt, ist das auch kein Problem. Man macht es ja nicht für irgendwen, sondern für sich selbst!

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Für mich hat sich viel verändert. Ich mache regelmäßig Sport, habe mich nach zwei Wochen Challenge im Fitnessstudio angemeldet und achte noch mehr auf meine Ernährung als vorher schon.

GAB ES SCHWIERIGKEITEN?

Probleme gab es keine, es war jeder für den anderen da und außerdem war der Ernährungsplan sehr genau strukturiert und erklärt.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Ich würde diese Challenge jedem empfehlen. Ihr tut euch damit etwas wirklich Gutes – und vor allem auch den Tieren. Ich weiß, so was klingt abgedroschen und nach erhobenem Zeigefinger, aber esst mal die Rezepte aus „Vegan for Fun“ und vor allem „Vegan for Fit“! Ihr müsst kein Leid mehr verursachen, um auf euren Geschmack zu kommen und Genuss zu erleben. Euer Körper, euer Planet und vor allem die Tiere werden es euch danken. Go vegan!

Wenn man schon nicht den Willen hat, sein Leben positiv zu verändern, wofür sollte man dann einen Willen haben?



Vorher



Nachher

CHRISTINA JAISER

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Fitness erhöhen und Gewicht reduzieren.



WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Es ist supermotivierend, die Erfolge und auch Probleme der anderen zu lesen und die eigenen teilen zu können.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Spaß, Motivation und eine bessere Figur und Ausdauer.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ich bin Fahrrad gefahren und ca. drei- bis viermal in der Woche ins Fitnessstudio gegangen.

HAST DU GESÜNDIGT?

Ja, auf der Arbeit werden im Frühdienst Brötchen für alle gekauft, da habe ich öfter mal eins mitgegessen. Und einmal ein Eis mit veganer Sahne (mit Zucker, weil die noch im Kühlschrank war) gemacht. Sonst versuche ich schon, konsequent zu sein.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Ja, seit einem Jahr.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Nein, ich tue es gerne.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich werde weiterhin versuchen, mich so gesund zu ernähren, auf die ungesünderen Lebensmittel wie Reis und Weißmehl zu verzichten und besonders ab 16 Uhr Kohlenhydrate zu meiden.

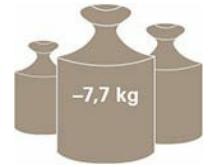
MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Meinem Freund, der auch mitgemacht und davor kaum gekocht hat.

VIKTORIA GARCIA

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Gewichtsabnahme.



HAST DU VORHER SCHON DIÄT GELEBT?

Ich habe Tausend Diäten ausprobiert, leider hat nie eine gefruchtet.

KONNTEST DU DEIN GEWICHT DANACH HALTEN?

Nein, es setzte stets der Jo-Jo-Effekt ein.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich liebe es seitdem zu kochen, ich fühle mich wesentlich fitter, ich habe keine Hunger- bzw. Fressattacken mehr, ich nehme total einfach ab (sowohl an Gewicht, als auch an Umfang), meine Haut ist besser geworden.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ein ganz neues Lebensgefühl:

Ich fühle mich so gut wie schon lange nicht mehr.

HAST DU GESÜNDIGT?

Nein, nie, ich habe die 30 Tage durchgezogen.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Auf jeden Fall!

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Auf jeden Fall mache ich weiter. Ich möchte diese Gerichte nicht mehr missen. Ich werde natürlich genau wie vor der Challenge weiter vegan leben und vor allem auch die Challenge bzw. die Rezepte weiter nachkochen/-backen.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

In erster Linie danke ich Attila Hildmann für diese Chance. Ich werde 40 Jahre alt in diesem Jahr und hatte den Gedanken an eine Diät längst verworfen. Außerdem danke ich den anderen Challengers für einen Wahnsinnszusammenhalt.



Vorher



Nachher

GERHILD KIESOW

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Meine Ziele für die 30-Tage-Challenge waren, Gewicht abzunehmen, wieder mehr Sport zu machen und mich dauerhaft von vegetarischer auf vegane Ernährung umzustellen, mit der festen Vorstellung, in der Zukunft ein gesünderes Leben ohne Gewichtsprobleme führen zu können.



HAST DU VORHER SCHON DIÄT GELEBT?

Ja, ich habe schon mehrfach bei Weight Watchers abgenommen, erfolgreich und bis zu 20 kg. Habe schon die Markert-Diät mit Almased und die Jutta-Overbeck-Diät gemacht.

KONNTEST DU DEIN GEWICHT DANACH HALTEN?

Mit Weight Watchers konnte ich mein Gewicht immer so zwei bis drei Jahre halten, dann ging es wieder hoch. Keine Diät war von dauerhaftem Erfolg gekrönt.

HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Die Challenge konnte ich sehr gut durchhalten. Ein Durchhalten war es nicht: Ich habe die Challenge nicht als Diät empfunden, sondern mich einfach nur fit gefühlt.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich habe das Gefühl, dass ich endlich das gefunden habe, was ich immer gesucht habe:

Vegane Ernährung ist die Zukunft der Menschheit.

Ich bin überzeugt, dass ich diese Erkenntnis schon habe und viele andere noch folgen werden.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich persönlich fühle mich gesünder und leichter. Ich spüre, das ist endlich der richtige Weg, mein Weg.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Auf jeden Fall! Hoffentlich wachen auch andere Menschen mal auf.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Als Erstes möchte ich Attila Hildmann für alles danken. Er ist für mich ein Botschafter für die Menschheit. Attila trägt dazu bei, die Welt ein ganzes Stück zu verbessern. Er ist für mich ein ganz besonderer Mensch. Danke, Attila! Auch meinen Kindern möchte ich danken, besonders meiner Tochter Jana, die oft mit mir gekocht und mich super unterstützt hat.

JAN GEORG KOCH

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Ich wollte gerne ca. 5 kg abnehmen und etwas Bauch- und Armmuskeln aufbauen. Und halt auch gesünder essen und leben.



HAST DU VORHER SCHON DIÄT GELEBT?

Ja, ich habe es vor Jahren mal mit Trennkost versucht (ich war noch Mischköstler), habe etwa 4 kg abgenommen, mich aber dabei nicht so gut gefühlt wie bei der Challenge.

KONNTEST DU DEIN GEWICHT DANACH HALTEN?

Ich konnte das Gewicht nicht halten – habe sogar mehr zugenommen.

HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja. Und die Challenge geht weiter.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Siehe Bilder. Ich fühle mich fitter denn je, habe mehr Motivation, bin im Leben ausgeglichener, habe eine positive Einstellung erhalten. Ich bin einfach nur glücklich.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich fühle mich besser denn je – und die Challenge geht weiter.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Ich lebe seit ca. zehn Monaten vegan.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

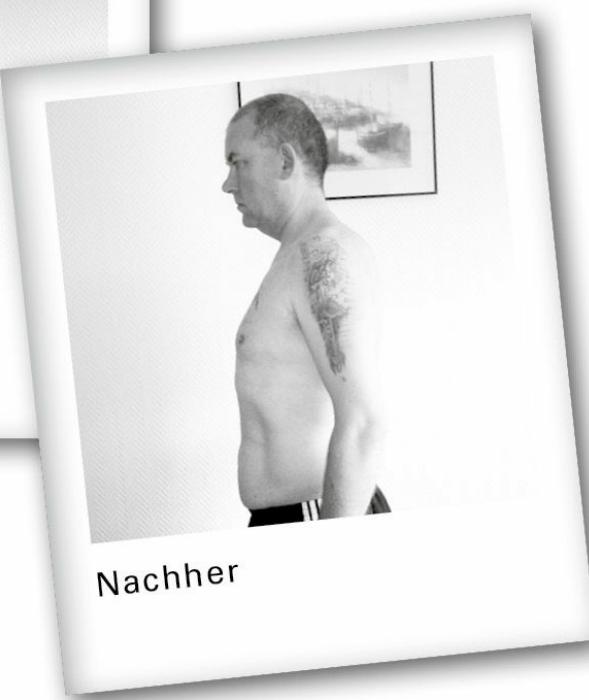
An fünf Tagen in der Woche werde ich mich weiter an das Sport- und Ernährungsprogramm halten, zweimal die Woche wird es Nudeln und Kartoffeln geben.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Meiner Frau Anett, die immer hinter mir stand und mich total unterstützt hat, sie kam sogar mit ins Fitnessstudio ... Und Attila dafür, dass ich so eine Chance bekommen habe – tausend Dank!



Vorher



Nachher

MELANIE KLEIN

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Ich wollte meine eigene Fitness verbessern und Muskeln aufbauen, vor allem Bauchmuskeln.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich bin wesentlich aktiver, ausgeglichener und wacher. Ich habe eine atemberaubende Energie und Motivation. Das Wichtigste aber ist, dass ich super nach der Arbeit abschalten konnte und wahrscheinlich einem Burn-out von der Schippe gesprungen bin.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Eigentlich habe ich fast täglich Sport gemacht. Cardiotraining eher selten, nur ein- bis zweimal die Woche, da ich auf mein Gewicht aufpassen musste (ich wollte kein Gewicht verlieren), fast täglich aber Bauchtraining.

HAST DU GESÜNDIGT?

Ich habe zweimal auf Arbeit Marzipanschokolade genascht.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Ja, schon zwei Jahre.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Auf jeden Fall! Wer sie nicht macht, ist selbst schuld.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich mache ab sofort weiter, ohne Pause, kann gar nicht mehr ohne Sport und die tollen Gerichte. Dieses Lebensgefühl ist unglaublich.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Als Erstes Attila Hildmann für die tolle Chance, mein Leben positiv zu verändern. Wir werden die Welt verändern. Den Challengers danke ich auch – wir sind eine tolle Gemeinschaft, die sich gegenseitig motiviert und stützt. Ihr seid sooo cool! Und ich danke meinem Freund, er war sehr geduldig und verständnisvoll in dieser Zeit.



Vorher



Nachher

ANDREA K.

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Meine Ziele waren, Gewicht abzunehmen und einen Halbmarathon zu laufen.



WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Mein Training ist effektiver geworden und ich habe ein besseres Körpergefühl. Es fällt mir leicht, vegan zu leben.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ein neues Lebensgefühl, einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln, eine klarere Einstellung zu meiner Ernährungsweise.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ich trainiere fünf- bis sechsmal pro Woche. 30 bis 40 km Lauftraining und Aqua-Fitnesstraining im Studio sowie Krafttraining an Geräten.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Vor der Challenge war ich immer phasenweise vegan unterwegs.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Nein, die Rezepte sind so vielseitig – das macht es einfach.

WAS SIND DEINE LIEBLINGSGERICHTE?

Tomatochino und Zucchini-Spaghetti alla carbonara.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich mache die Challenge weiter, bis ich mein Idealgewicht erreicht habe.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Meiner Freundin Jule für die Unterstützung beim Training und auch sonst während der Challenge.



Vorher



Nachher

CHRISTIN LAUF

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Ich wollte 1 bis 2 kg zunehmen und Muskeln aufbauen.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich fühle mich fitter, einfach besser, ich bewege mich mehr, habe ein ganz anderes Körpergefühl und eine innere Ausgeglichenheit. Insgesamt fühle ich mich wohl, habe nun mehr Ausdauer und ein positiveres Lebensgefühl.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Die Challenge hat mein Leben positiv verändert.

GAB ES SCHWIERIGKEITEN?

Ja, die Rezepte waren alle so toll, dass man sich nur schwer entscheiden konnte, welches der Gerichte man kochen soll.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Vor allem Bauch-Beine-Po-Training, ich war laufen und im Fitnessstudio – täglich ein paar Übungen und alle zwei Tage im Studio.

HAST DU GESÜNDIGT?

Ich bin mit dem Gewicht zu sehr nach unten gerutscht, sodass ich hin und wieder gezielt Brot oder Nudeln gegessen habe, um nicht zu sehr abzunehmen.

WAS SIND DEINE DREI LIEBLINGSGERICHTE?

Boah, gemeinsame Frage ... Zucchini-Spaghetti bolognese, Zucchini-Lasagne und Amaranth-Joghurt-Pop – aber eigentlich alles!

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Challenger for life! Ich mache weiter, für immer!

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Ich danke Attila für die tollen Rezepte, für die Aufnahme in die Challenge und ihm und allen anderen Challengers für die lieben Worte, die offenen Ohren, die Motivation. Danke!

JULIA LECHNER

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Fitness aufbauen, nebensächlich natürlich Fettreserven abbauen.



HAST DU VORHER SCHON DIÄT GELEBT?

Erfolg hatte ich nur mit einer veganen Lebensweise mit ca. 70 bis 80 % Rohkostanteil.

KONNTEST DU DEIN GEWICHT DANACH HALTEN?

Ja, danach gab es nur geringe Schwankungen, das Gewicht pendelte sich ein.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Vegan war ich ja schon, dennoch muss ich sagen, dass Attila Hildmann in seinem neuen Werk sehr gute Tipps bezüglich Training und Sport gibt.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Motivation, Durchhaltevermögen und supernette Challenger!

GAB ES SCHWIERIGKEITEN?

Nein, gesundheitlich gar keine, die Blutwerte waren überdurchschnittlich gut!

HAST DU GESÜNDIGT?

Sündigen kann man das nicht nennen, da die Kost immer ausschließlich vegan war. Aber im Schnitt einmal pro Monat habe ich mir ein veganes Eis gegönnt.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Auf jeden Fall, denn ...

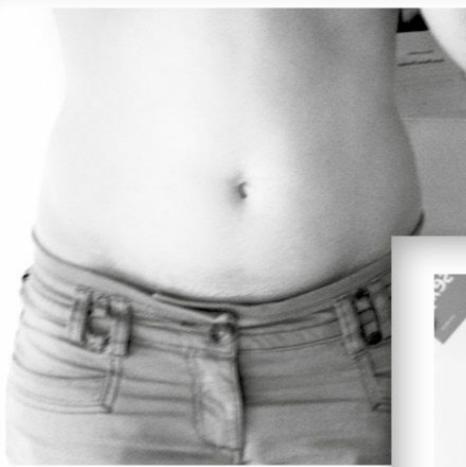
... es gibt nichts Besseres, um gesund und vital zu leben!

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich bleibe vegan – bis ans Ende meiner Tage. Aber das wusste ich vorher schon. Was dazukommt, ist ein größerer Drang, sportlich aktiv zu sein.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Ich danke allen Challengers für den tollen Zusammenhalt und ich möchte mich bei all denjenigen bedanken, die mich immer so lieb unterstützt haben!



Vorher



Nachher

ELISABETH LEJA

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Ich wollte abnehmen und fitter werden.



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Na logo!

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Gewichtsreduzierung, Verstärkung des Geschmacks, deutlich mehr Power und Energie, Spaß am Essen ohne schlechtes Gewissen und Spaß an Bewegung.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Mein Charakter ist stärker und ich bin selbstsicherer geworden, da ich mich besser fühle und selbstbewusster bin.

GAB ES SCHWIERIGKEITEN?

In den ersten paar Tagen war mir wegen der radikalen Umstellung ein bisschen schwindelig, aber das war auch schnell wieder ok.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ich bin ca. ein- bis zweimal die Woche schwimmen gegangen und habe mich nach den 30 Tagen auch im Fitnessstudio angemeldet. Dazu war ich ab und zu inlinern und fahre öfter mit dem Fahrrad zur Arbeit.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Erst seit der Challenge – und ich bleibe dabei.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Nein, denn die Auswahl wird immer größer in den Bio- und Supermärkten. Nur wenn man außerhalb essen geht, ist man etwas eingeschränkt.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Ja.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich mache selbstverständlich weiter mit der Challenge, denn mein Gewicht ist noch nicht optimal. Danach werde ich weiter vegan bleiben, denn ich glaube, ich vertrage keine tierischen Produkte mehr.



Vorher



Nachher

MARTIN LENARTH

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Meine primären Ziele waren, wieder an mein altes Leistungsniveau anzuknüpfen und mich zu verbessern.



HAST DU VORHER SCHON DIÄT GELEBT?

Ich habe bereits Verschiedenes ausprobiert: vom Hungern über Weight Watchers bis zu diversen Fitnessdiäten. Alles hat irgendwie gewirkt, vor allem die Fitnessdiäten. Aber leider war der tierische Anteil beim Essen sehr hoch und ich wollte das nicht mit meinem Gewissen vereinbaren. Durch „Vegan for Fit“ habe ich bessere Eiweißquellen und eine dauerhaft gesunde und gewissenhafte Ernährung kennengelernt.

KONNTEST DU DEIN GEWICHT DANACH HALTEN?

Ich war lange Zeit sehr stabil mit meinem Gewicht. Erst als der Stress extrem wurde und ich wenig geschlafen habe, war mein Appetit fast grenzenlos. Dadurch habe ich im vergangenen Sommer 4 kg zugenommen.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Mein Stoffwechsel hat sich komplett umgestellt und ich hatte weniger Verdauungsprobleme bzw. gar keine. Meine Kaffeesucht hat sich in Kaffeegenuss gewandelt. Ich lebe wieder zuckerfrei.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Vegan kann sexy sein!

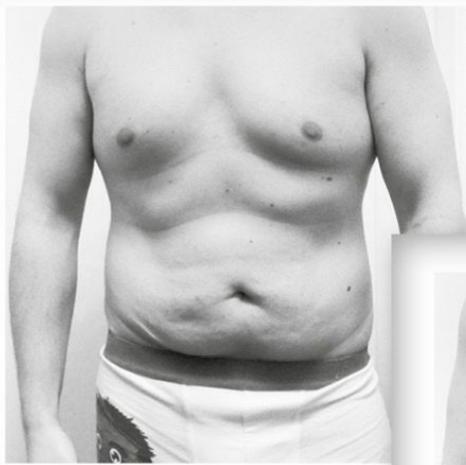
Ich habe mich mehr mit dem Für und Wider von veganer Ernährung auseinandergesetzt. Ich bin ein bewussterer Konsument geworden und versuche, meine Kaufkraft wirkungsvoll zu nutzen.

GAB ES SCHWIERIGKEITEN?

Anfänglich hatte ich nachts oft starken Heißhunger bzw. Hungerattacken, weil mein Sport und die Ernährung bzw. die Portionen nicht harmonierten. Außerdem musste ich feststellen, dass Haferflocken meinen Organismus zu stark belasten. Im Verlauf der Challenge habe ich gelernt, damit umzugehen bzw. es zu verbessern.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Das mache ich jedes Mal, wenn ich mit jemandem darüber ins Gespräch komme. Vor allem Sportler sind sehr interessiert an meinen Erfahrungen.



Vorher



Nachher

NINA P.

WAS WAREN DEINE ZIELE?

- Gewichtsabnahme
- Schauen, ob sich meine chronische Schilddrüsenentzündung bessert



WAS HAT SICH VERÄNDERT?

- Ich habe 4,4 kg Körperfett verloren und 1,6 kg Muskeln aufgebaut, insgesamt also **2,8 KG** abgenommen.
- Umfänge: Taille -2 cm, Bauch -5 cm, Hüfte -3 cm, Oberschenkel je -2 cm
- Ich habe kein Verlangen mehr nach Zucker, d. h., meine „Colasucht“ ist überwunden und mir schmeckt das Zeug gar nicht mehr.
- Ich schlafte viel besser und ich schlafte durch.
- Ich habe keine Heißhungerattacken am Abend, wenn die Kinder im Bett sind.
- Meine Haut hat sich verbessert.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich habe gemerkt, dass Milchprodukte meinen Körper doch mehr belasten, als ich mir das je vorgestellt habe. Schon nach zwei Tagen ging es mir viel besser als vorher. Mein Körper hat sich geformt und ich habe viel Körperfett verloren, obwohl ich sehr wenig Sport machen konnte. Gleichzeitig habe ich trotzdem Muskelmasse aufgebaut. Ich bin begeistert, denn ...

... ich fühle mich so gut wie schon ewig nicht mehr!

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Nein, vegetarisch.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Nein, erstaunlicherweise überhaupt nicht. Ich hätte nie gedacht, dass es mir so leicht fällt, auf Milchprodukte zu verzichten.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Auf jeden Fall! Jeder sollte sie einmal ausprobieren. Die Challenge bringt so viele Vorteile – und 30 Tage sind nicht lang!

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich werde weiterhin vegan essen. Das tut mir und meiner Familie einfach gut. Die Challenge werde ich weitermachen, bis ich meine Wunschfigur erreicht habe.

SILVY

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Meine persönlichen Ziele, die ich mir gesetzt hatte, waren, die 63 kg zu erreichen und den Unter- und Oberbauch sowie die Oberschenkel weiter zu straffen.



HAST DU VORHER SCHON DIÄT GELEBT?

Nein, eine Diät habe ich zuvor nie ausprobiert, da ich generell von Diäten nicht besonders viel halte. Auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung kommt es für mich an. Die Werbung für die Team-Diät-Challenge fand ich allerdings sehr interessant, vor allem den Aspekt, sich vegan zu ernähren. Das wollte ich unbedingt ausprobieren und habe mich direkt beworben.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Mein Selbstbewusstsein hat sich gesteigert durch die Akzeptanz meines eigenen Körpers. Durch 7 kg Gewichtsverlust in 30 Tagen Challenge habe ich ein Wohlfühlgewicht erlangt. Ich frühstücke nun jeden Morgen, habe ein völlig neues Geschmacksempfinden entwickelt und beim Einkaufen achte ich darauf, was in meiner Tasche landet. Was den Fernsehkonsum anbelangt: Den habe ich quasi auf null reduziert. Stattdessen habe ich mir neue (Koch-)Bücher angeschafft und verbringe viel Zeit am Herd und draußen an der frischen Luft.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Vor der Challenge war ich es nicht, aber ...

... mittlerweile gehe ich bewusster und achtsamer mit meinem Körper um.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Sich vegan zu ernähren finde ich aufgrund vieler Aspekte sehr bereichernd. Ein Hauptteil meiner Ernährung ist mittlerweile vegan.

MADELEINE MEHNER

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Meine Ziele waren, keine Magen-Darm-Probleme mehr zu haben und Muskeln und Kondition aufzubauen. Ich habe alle Ziele erreicht!



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

- Alles! An sich mein ganzes Leben.
- Ich mache alle zwei bis drei Tage Sport.
- Ich genieße gutes Essen!
- Ich lese mal wieder ein Buch oder treffe mich mit Freunden, statt vor dem Fernseher zu sitzen.
- Meine Akne ist fast komplett verschwunden.
- Ich habe ein völlig neues Körper- und Lebensgefühl.
- Ich bin nicht mehr kaffeesüchtig, dafür jetzt von Matcha abhängig.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

- Ich bin selbstbewusster.
- Ich schlafe besser und fühle mich morgens erholter.
- Ich habe sehr viel Energie, von der ich nicht wusste, dass ich sie besitze.
- Mir geht es so gut wie noch nie!
- Ich habe viele neue tolle Leute kennengelernt.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ja. Alle zwei bis drei Tage. Fitnessstudio, Krafttraining und Joggen im Wald oder auf dem Laufband.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Ja! Einfach jedem! Ob abnehmen, gesund oder fitter werden oder etwas Gutes für die Umwelt tun – jeder sollte einmal die 30-Tage-Challenge machen!

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich werde mich auf jeden Fall weiterhin vegan ernähren. Mir geht es wirklich so gut wie noch nie. Und das Gefühl möchte ich beibehalten. In Zukunft werde ich auch Ausschau nach Tier- und Umweltschutz halten und mich informieren, was man selbst tun kann, damit die Welt ein kleines bisschen besser wird.

Das Video „Neues Lebensgefühl – Vegan for Fit – Attilas Team Challenge“ von Madeleine

Mehner könnt ihr euch unter www.youtube.com/watch?v=SvABKBpUfMc anschauen.



SUSANNE

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Gewichtsabnahme – langfristig insgesamt 10 kg. Während der Challenge habe ich bereits 2,5 kg abgenommen, werde nun aber so weitermachen.



HAST DU VORHER SCHON DIÄT GELEBT?

Ich habe nie eine Diät gemacht, da ich das immer mit Verzicht assoziiert habe und dachte, danach nimmt man sowieso wieder zu. Eine langfristige Ernährungsumstellung und das Programm von Attila sind viel zielführender.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich habe vorher noch nie eine Diät gemacht, habe jetzt aber gelernt, dass das ohne Verzicht locker möglich ist. Außerdem habe ich gelernt, dass man mit der entsprechenden Motivation und dem tollen Zusammenhalt in der Gruppe vieles erreichen kann. Ich habe mehr Sport gemacht. Dass vegan zu leben das Beste für mich ist, weiß ich ja schon länger, aber Attila hat mich mit seinen Rezepten wirklich sehr inspiriert. Die pflanzliche Küche ist so dermaßen vielfältig, dass selbst ich als Langzeitvegetarierin (seit dem 12. Lebensjahr) und Veganerin (seit einem Jahr) während der Challenge ganz viele Neuentdeckungen gemacht habe.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Zwei- bis viermal Sport pro Woche (Laufen, Kurse im Fitnessstudio).

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Überhaupt nicht!

Vegan zu leben ist kein Verzicht, sondern eine echte Bereicherung!

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Vielen Dank an Attila für sein Engagement und die tollen, kreativen und inspirierenden Rezepte!

KATJA HOFSTÄTTER

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Meine Ziele waren, Gewicht abzunehmen, die ständige Müdigkeit loszuwerden, um endlich wieder aktiv am Leben teilhaben zu können, und selbstbewusster zu werden.



WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Mit dieser Challenge hat sich mein komplettes Leben verändert, bei dieser Frage kommen mir echt die Tränen. Seit 22 Tagen geht es mir so gut wie nie zuvor. Schon nach den ersten paar Tagen war die ständige Müdigkeit komplett verschwunden. Durch den Gewichtsverlust hat sich mein Selbstbewusstsein stark gesteigert. Ich fange langsam wieder an, mich sexy zu fühlen. Ich bin eine starke Persönlichkeit geworden, die sich durch nichts unterkriegen lässt, und ich freue mich, das schon mit 21 Jahren erleben zu dürfen.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ein komplett neues Lebensgefühl, das einfach unbeschreiblich ist – mir fehlen die Worte –, neue Freunde, Selbstbewusstsein, Charakterstärke, Gewichtsverlust. Und ich nehme aktiver am Leben teil und genieße jeden einzelnen Tag.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ich bin zwei- bis dreimal die Woche joggen gegangen, im Durchschnitt 5 bis 6 km.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Ja, seit ca. fünf Monaten. Aber davor habe ich schon acht Jahre vegetarisch gelebt.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Nein, denn die Rezepte sind unbeschreiblich lecker. Das Einzige ist die Umstellung mit dem Einkaufen, aber das hat man auch ganz schnell raus.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Ja! Ich werde schon angesprochen: „Katja, wie hast du abgenommen? Und du strahlst so!“ Da habe ich die Challenge schon weiterempfohlen, leider müssen sich meine Freunde noch etwas gedulden.



Vorher



Nachher

JENNIFER MARTINEZ

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Allgemeine Fitness verbessern, Körper definieren.



WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Mehr Ausdauer und Fitness, leckere vegane Rezepte und tolle Fitnessübungen sowie liebe Challenger-Bekanntschaften.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Fitnessstudio, Inlineskating, Laufen, Leg Raises.

HAST DU GESÜNDIGT?

Nur die erlaubten Belohnungen (Erdnuss-Schoko-Pralinen, Kokos-Schoko-Riegel).

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Die Umstellung anfangs ist schwierig. Man muss im Prinzip neu kochen lernen und neue Lebensmittel auf den Speiseplan setzen.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ja, ich lebe seit meinem 12. Lebensjahr vegetarisch und seit September 2011 vegan. Die Challenge hat mir viele leckere Rezeptideen vermittelt und ich werde mich größtenteils weiter danach ernähren.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Ich danke meiner Mama, weil sie mich in allem, was ich tue, unterstützt und zuerst aus Angst wegen einseitiger Ernährung nicht begeistert war, dass ich meine Ernährung auch noch auf vegan umstellen möchte. Seitdem ich ihr nun aber immer wieder Fotos von meinem Essen schicke, ist sie begeistert und glücklich, dass nicht mehr nur Käsesemmmeln und Nudeln meinen Speiseplan abwechseln. Und mein Blutbild ist besser denn je.



Vorher



Nachher

LOTHAR PIETREK

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Mein Ziele waren, Gewicht abzunehmen und meine Nährstoffmängel zu beseitigen.



HAST DU VORHER SCHON DIÄT GELEBT?

Ich habe früher schon abgenommen, allerdings nach keinem speziellen System, sondern habe einfach angefangen, Sport zu machen und mich über Ernährung zu informieren.

KONNTEST DU DEIN GEWICHT DANACH HALTEN?

Ja, allerdings wurde in diesem Winter der Fettanteil mehr, da ich eine schlechte Ernährungs- und Trainingsphase hatte.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich habe viele Gleichgesinnte kennengelernt und ein paar Sachen in der Ernährungslehre dazugelernt.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Kampfsport, Krafttraining, Ausdauertraining. Ich trainiere eigentlich täglich.

WAS SIND DEINE DREI LIEBLINGSGERICHTE?

Auberginenschiffchen Mexican, Erdnuss-Schoko-Müsli und Amaranth-Joghurt-Pop (je nachdem, ob man Lust auf fruchtig oder nussig hat), weiße Bohnen in Basilikum-Tomaten-Soße.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Ja, definitiv!

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich versuche, mein Trainingspensum wieder zu steigern und mich mit den super funktionierenden Rezepten aus der Challenge zu ernähren.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Mein Dank geht an Attila, da er sich so viel Zeit für die Beantwortung aller Fragen genommen hat.



Vorher



Nachher

SANDRA N.

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Gewichtsabnahme und Ernährungsumstellung.



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich habe endlich kapiert, dass Zucker mir keine echte Energie liefert. Ich bin weniger müde, sodass ich mit meiner – nun verschwundenen – chronischen Müdigkeit ein ganz normales Leben führen kann. Meine Liebe zum Kochen habe ich entdeckt und **3 KG** abgenommen.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich bin emotional stärker und offener fürs Leben, berührbarer im positiven Sinn. Ich lebe nun mit dem unglaublich guten Gefühl, wirklich mal etwas Sinnvolles für eine bessere Welt zu tun, und empfinde eine große Erleichterung, weil ich keine Mitschuld mehr am gigantischen Tier-Holocaust auf meinen Schultern trage.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Vorher habe ich hauptsächlich vegetarisch und selten auch mal Fleisch gegessen.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich mache sofort weiter, hoffentlich für den Rest meines Lebens.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Vor allem den anderen Challengers! In der Gruppe sind wir stark und es gab zu jeder Tages- und Nachtzeit Rat, Hilfe und Zuspruch. Und natürlich Attila, der trotz Studium und vieler Projekte täglich für uns als Motor und Motivator da war, der uns gelobt hat, auch wenn wir mit unseren Erfolgen nicht ganz zufrieden waren, der uns aber auch ermutigt hat, uns hohe Ziele zu setzen und dafür zu kämpfen. Und: den unbekannten Mächten, die Attila mit der Kreativität gesegnet haben, mir sogar Rote Bete schmackhaft zu machen. Last, but not least dem Schicksal, das mich zu diesem wundervollen Projekt geführt hat. Danke.



Vorher



Nachher

DANIELA PUPPE

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Gewicht abnehmen, fitter werden, munterer werden, Muskeln aufbauen.



WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Das Wissen, dass es möglich ist, ohne tierische Produkte abwechslungsreich, ausgewogen und sättigend zu essen, seinen Körper zu formen und kennenzulernen.

GAB ES SCHWIERIGKEITEN?

Auf Käse zu verzichten und den Verlockungen der Außenwelt zu widerstehen.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Radfahren, Schwimmen, Gerätetraining (Studio), Leg Raises, Liegestütze, (versuchte) Klimmzüge.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Nein.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Nein, nicht bei abwechslungsreichem Einkauf und dem Ausblenden der Verlockungen von Konsumindustrie und Werbung und bei ausreichendem Trinken von Wasser.

WAS SIND DEINE DREI LIEBLINGSGERICHTE?

Amaranth-Joghurt-Pop mit Früchten, Kürbis pommes, weiße Bohnen in Basilikum-Tomaten-Soße.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ja, die Woche über will ich vegan leben, am Wochenende dann zumindest vegetarisch. Fleisch bzw. Wurst schmeckt mir gar nicht mehr.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Meinem Bruder und meiner nicht veganen Umwelt, die die Challenge zwar eigenartig betrachtet, aber dennoch toleriert haben. Attila Hildmann und dem gesamten Challenger-Team.

RUTH

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Gewicht abnehmen, Fitness verbessern, Kondition stärken, Magen-Darm-Gesundheit verbessern.



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich habe weniger Heißhunger und weniger Gewicht.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ein besseres Gefühl beim Essen, ...

... einen engeren Bezug zum Essen durch das eigene Kochen und Probieren ...

... und eine positivere Einstellung zum eigenen veganen Lebensstil und mehr Mut, sich herauszufordern.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Joggen, Krafttraining im Fitnessstudio (einmal im Monat), Wandern oder Spazierengehen (ein- bis zweimal die Woche), Kampfsporttraining (drei- bis viermal die Woche), Yoga (zweimal die Woche).

HAST DU GESÜNDIGT?

Circa einmal die Woche habe ich meinem Heißhunger auf Nüsse bzw. Nussmus oder Müsli nachgegeben.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Ja, seit Januar 2012.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Nein.

WAS SIND DEINE DREI LIEBLINGSGERICHTE?

Beeren-Müsli, Zucchini-Spaghetti alla carbonara, Erdnuss-Schoko-Müsli.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Ja, auf jeden Fall.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ja, ich werde weiterhin vegan leben, weiterhin Sport treiben und den Kontakt zu den Challengers

aufrechterhalten.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Attila dafür, dass er den Kontakt unter den Challengern ermöglicht und das Projekt überhaupt ins Leben gerufen hat, allen Challengern für ihre Unterstützung und meiner Familie dafür, dass sie mich mit meiner veganen Lebensweise akzeptiert.

DIRK

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Ich wollte auf alles Tierische verzichten, meine Röllchen loswerden und stattdessen trotz meines Alters (43) einen ordentlich trainierten Oberkörper erhalten. Meine Cholesterin- und Eisenwerte sowie meine Fitness sollten sich verbessern.



HAST DU VORHER SCHON DIÄT GELEBT?

Nein. Ich habe jedoch vor 25 Jahren bei der Ernährungsumstellung zum Vegetarier und vor vier Jahren bei der Umstellung auf eine industriezuckerfreie Ernährung einige Kilos verloren, konnte aber das Gewicht nicht halten.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich habe abgenommen, ohne mich schwach zu fühlen. Im Gegenteil: Ich bin sogar noch fitter als vorher, mache sehr viel Sport, kann mehr essen und nehme dennoch ab. Außerdem habe ich ca. ab Tag 20 kein Asthma-Spray mehr gebraucht.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Das Lebensgefühl wurde positiv beeinflusst, die Unterstützung der Gruppe trug wesentlich zur Motivation bei.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Täglich, oft morgens und abends. Ich habe mir extra eine Hantelbank gekauft. Zusätzlich viel Jogging und Mountainbiking im Gelände.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

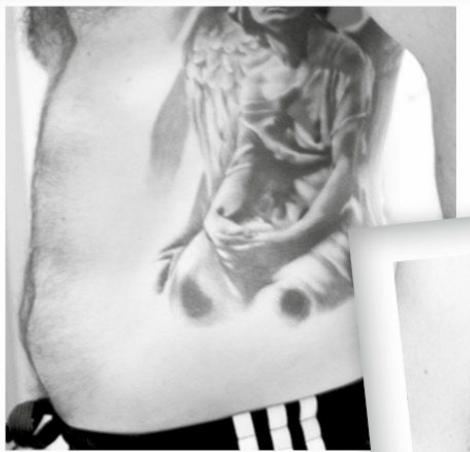
Nein, ich lebe seit 25 Jahren vegetarisch, aber nicht vegan.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

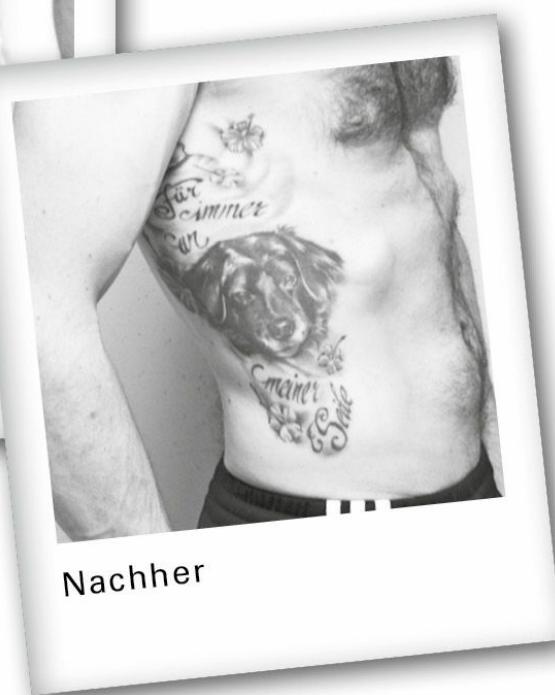
Mit Attilas Rezepten nicht, alleine hätte ich den Einstieg aber nicht so geschafft.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich bleibe definitiv dabei – sowohl bei der veganen Ernährung als auch in der Challenge-Gruppe.



Vorher



Nachher

SARAH SCHOCH

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Das Hauptziel war, meinen Körper nach fast zwei Jahren Trainingspause (Krankheit) wieder in Form zu bringen.



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja, ohne Probleme! Die Challenge macht so viel Spaß, dass ich einfach weitermache.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Alles! Ich bin topmotiviert, habe endlich wieder Energie und wieder eine gesündere Beziehung zum Essen.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich habe mich in diesen 30 Tagen selbst kennengelernt.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ja, sehr viel sogar! Ich wurde laufbüchtig. Ich habe mit 3 km angefangen und bin jetzt – nach 30 Tagen – bei 15 km. Nebenbei habe ich noch leichtes Muskeltraining gemacht. Später konnte ich es nicht sein lassen, jeden Tag laufen zu gehen, habe dann aber einen Tag pro Woche Pause gemacht. Krafttraining weiterhin jeden zweiten Tag.

WAS SIND DEINE DREI LIEBLINGSGERICHTE?

Puh, da gibt es viele. Aber meine Favoriten sind die Kartoffelpuffer und der Döner*, das Beeren-Müsli und alle Salate. Und: Matcha!

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Ich empfehle sie absolut jedem! Das Körpergefühl ist unbeschreiblich!

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ja, ich werde weitermachen und im Oktober den Halbmarathon rocken! Challenger forever!

* BEIDE REZEPTE SIND IN „VEGAN FOR FUN“ ZU FINDEN.

S. S.

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Ich wollte abnehmen und rechnete mit ca. 2 bis 4 kg.



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja, das war ganz einfach.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich habe mehr Gewicht verloren als gedacht. Ich fühle mich wohler, fitter und gesünder und strahle das auch aus. Zudem bin ich wesentlich positiver und sehe besser aus.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Mehr als nur Gewichtsverlust. Ich bin einfach besser drauf, glücklicher und gesünder – das ist einfach toll!

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ja, ich habe Sport gemacht: Joggen, Spazierengehen, Einheiten auf dem Crosstrainer und Bauch-Beine-Po-Übungen.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Ich lebe seit dem 12. Januar 2012 vegan – also noch nicht so lange.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Wenn man sich darauf einlassen will und von seinen bisherigen Gewohnheiten Abschied nimmt oder diese umstellt, dann ist es sehr einfach.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich werde die Challenge weitermachen, bis ich mein Ziel erreicht habe. Und ich werde weiterhin versuchen, vegan zu leben – oder zumindest 90 % vegan und 10 % vegetarisch.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Ich bedanke mich bei Attila Hildmann dafür, dass er mir die Chance gegeben hat, dieses Programm auszuprobieren, und dass er uns immer so viel Mut gemacht hat. Er stand uns immer mit Rat und Tat zur Seite – einfach klasse! Auch den anderen Leuten bei der Challenge möchte ich für ihre Unterstützung und die lieben Worte danken. Ihr seid spitze!

CHAHID STUBER

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Ich habe die vergangenen sieben Jahre in diversen Studios trainiert, aber schaffte es nie, in irgendeiner Art und Weise definierter zu werden, geschweige denn, noch Muskeln aufzubauen. Trotz drei- bis viermal Training pro Woche und einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Das sollte sich mit der Challenge ändern.



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja, mit Genuss!

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Meine Magennerven, mit denen ich vorher extreme Probleme hatte, haben sich komplett beruhigt. Ich habe nicht mehr dauernd Hunger, da die drei Mahlzeiten nicht nur unglaublich lecker, sondern auch wirklich richtig ausreichend sind.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich fühle mich wahnsinnig gut, glücklich, lebensfroh, ruhig und ausgelassen.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ja – und wie! Mehr denn je.

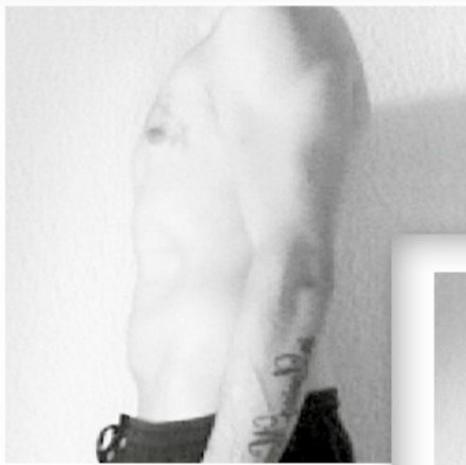
- Vorwiegend Kraftsport
- Ausdauer (Laufen, Crosstrainer, Fahrrad). Zu meinen besten Zeiten während der Challenge bis zu fünfmal pro Woche.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Ja! Mehr als alles andere, was ich je weiterempfohlen habe.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ja, Challenger for Life! Ich werde weiterhin so leben, bis ich irgendwann mit meinem Körper zufrieden bin.



Vorher



Nachher

LINDA KRÜSMANN

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Ich wollte ein paar Kilo abnehmen, aber vor allem fit werden, Kondition und Muskeln aufbauen.



WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Meine Ernährung hat sich verändert, ich esse regelmäßiger und gesünder. Ich genieße das Kochen und das Essen.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Man kann sagen, dass die Challenge mich total umgekrempelt hat – im positiven Sinn. Ich lebe gesünder, bin selbstbewusster und positiver geworden, habe das Gewicht erreicht, das ich wollte, und habe angefangen, Sport zu machen (was mir früher immer sehr schwerfiel bzw. ich konnte mich schwer aufraffen). Außerdem habe ich wunderbare Menschen durch die Challenge kennengelernt.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ja, etwa jeden zweiten Tag. Radfahren, Laufen, Schwimmen, Einheiten auf dem Crosstrainer, Leg Raises, Crunches und Liegestütze.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Nein, zu 100 % erst seit der Challenge.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Nein. Ganz im Gegenteil: Es hat viel Spaß gemacht.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Ich danke Attila für diese Chance und seine Unterstützung und allen anderen Challengers für den tollen Zusammenhalt.



Vorher



Nachher

CHRISTINA ULLRICH

WAS WAREN DEINE ZIELE?

- Mindestens 3 kg abnehmen
- Fitter werden
- Mich gesünder ernähren



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja, die Challenge fiel mir sehr leicht, ich war sehr motiviert und es hat viel Spaß gemacht.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich ernähre mich wieder bewusster, kuche mit Freude, lasse mir Zeit beim Essen und genieße die Mahlzeiten. Ich habe gemerkt, dass Essen ohne Reue möglich ist. Ich bin sportlicher, zufriedener und energiegeladener als vorher. Ich bin nicht mehr so oft müde und konnte mein Gewicht um 4,5 kg reduzieren. Dadurch bin ich wieder selbstbewusster und fühle mich wohl in meinem Körper.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ich habe drei- bis viermal die Woche Sport gemacht. Jeweils 45 bis 60 Minuten Cardiotraining (Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Laufen) und Kräftigungsübungen für die jeweiligen Körperregionen, jeweils 50 bis 100 Wiederholungen.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Ja, ich lebe seit 16 Jahren vegetarisch und ernähre mich seit über einem Jahr wieder vegan.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Ich danke meinem Mann, der zu mir steht, egal, wie ich mich ernähre und welchen Unfug ich gerade wieder aushecke. Ich danke jenen Verwandten, Freunden und Bekannten, die mich und meine vegane Lebensweise akzeptieren und offen sind für Neues. Ich danke den Facebook-Challengern für das gute Miteinander. Und ich danke Attila für seine tollen Rezepte, die mein Leben verändert haben.



Vorher



Nachher

ANNAHITA

WAS WAREN DEINE ZIELE?

- Gewichtsabnahme und wieder regelmäßig ins Fitnessstudio gehen
- Einen positiven Bezug zu meinem Körper bekommen
- Die Challenge überhaupt schaffen und an meine Grenzen gehen



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja, natürlich. Es kam mir gar nicht wie eine Challenge vor, denn ich habe alles wunderbar in meinen Alltag integrieren können, ohne irgendwelche Einschränkungen zu haben.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich habe einiges an Gewicht verloren (**14,5 KG**) und damit jede Menge Bauchumfang. Meine Haut ist viel straffer und weicher geworden.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich weiß nun, dass ich alles schaffen kann, wenn ich es nur will. Mein Weltbild hat sich nochmals um einige Grad gedreht und ich fühle mich nun nicht nur fitter, sondern auch freier.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Ja, ich habe vor der Challenge bereits ca. drei bis vier Monate vegan gelebt.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Überhaupt nicht, auch wenn ich tagtäglich wegen meiner Familie Fleisch- und Milchprodukte um mich herum sehe.

Wenn man etwas aus Überzeugung tut, dann fällt einem das in keinster Weise schwer.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich werde dauerhaft vegan leben und vorerst überwiegend als Challenger, bis ich meine Traumfigur erreicht habe.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Ich möchte in erster Linie allen Challengers und Attila danken. Dieses Gruppengefühl ist, wie schon so oft beschrieben, absolut unbeschreiblich und einfach nur wahnsinnig gut. Man fühlt sich sofort wie zu Hause und alles fällt einem leicht. Nichts kann das ersetzen. Danke an euch alle! Auch möchte ich meiner Familie und meinen Freunden danken, die mich auf diesem Weg unterstützen, mich interessiert ausfragen und mich so akzeptieren, wie ich bin.



Vorher



Nachher

ALEXANDRA KÖNIG

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Mein Ziel war Gewichtsabnahme, was sich durch mein Lipödem immer als unmöglich dargestellt hat.



HAST DU VORHER SCHON DIÄT GELEBT?

Ich habe vieles probiert und nie abgenommen – und wenn, dann nicht an den Beinen. Beine und Bauch waren immer Problemzonen, bedingt durch das Lipödem. Und der Jo-Jo-Effekt kam immer.

HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ich habe die Challenge gut durchgehalten und nichts vermisst, nicht mal mehr Kaffee und Schokolade. Ohne das ging es vorher nicht.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

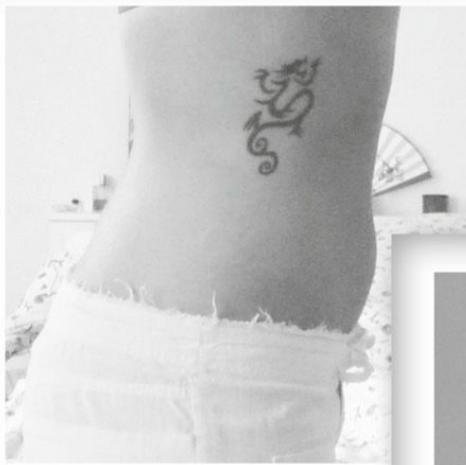
Durch das Vegansein hat sich meine Figur positiv verändert. Mit der 30-Tage-Challenge habe ich **4 KG** abgenommen und auch an den Beinen und am Bauch Fett verloren.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ich habe keinen Sport gemacht, weil ich ein Sportmuffel bin, und trotzdem Erfolg gehabt, was mich sehr freut. Und das, ohne auch nur eine Minute zu hungrig. Mittlerweile habe ich so viel Energie, dass ich mit Yoga angefangen und meine jahrelange Sportabstinenz überwunden habe.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich mache auf jeden Fall weiter und werde die Challenge auch weiterempfehlen. Ich habe ein neues Essens- und Körpergefühl bekommen, fühle mich glücklich und fit, bin nicht mehr krank und nicht mehr so schlapp.



Vorher



Nachher

KERSTIN FÖRSTER

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Mein größtes Ziel war, gesund zu werden! Seit einem Jahr kämpfe ich mit diversen Erkrankungen, habe mich sehr schlapp und kraftlos gefühlt. Mein zweites Ziel war, trotz meines Lipödems abzunehmen.



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja! Und ich werde sie mein Leben lang weitermachen. Bald auch mit Sport. Die Challenge war die beste Entscheidung meines Lebens!

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich habe endlich wieder Kraft und fühle mich nicht mehr krank und ohnmächtig. Mein Entzündungswert und mein Cholesterinspiegel sind gesunken. Ich habe 3 kg pures Fett verloren – ohne Sport und mit Lipödem.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Der Start der 30-Tage-Challenge war für mich auch der Start in ein neues Leben. Meine Einstellung hat sich grundlegend geändert – ich bin jetzt viel optimistischer als vorher. Ich habe so viel Energie, dass ich mich unbedingt bewegen will. Das Interesse an Sport und Bewegung ist geweckt worden. Ich habe gelernt, mich gesund und ausgewogen zu ernähren und mein Leben in vollen Zügen zu genießen.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Nicht zu 100 %. Aber ichachte darauf, was ich wo kaufe. Wenn es für mich eine gute vegane Alternative gibt, würde ich immer auf diese zurückgreifen.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

Überhaupt nicht! Das Einzige, woran es in meiner Umgebung mangelt, sind gute, rein vegane Restaurants.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

An allererster Stelle möchte ich Attila und den anderen Challengers für ihre absolute Unterstützung danken. Ihr seid wirklich großartig! Außerdem ein großes Danke an meine Eltern und meine Freunde, die immer für mich da sind und stundenlang mit mir shoppen waren.



Vorher



Nachher

SANDRA JANICSEK

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Ich wollte mindestens 5 kg abnehmen, den Sport wieder für mich entdecken und Spaß daran haben.



WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich habe es endlich geschafft, meinen Tag früher zu beginnen (zwischen 6 und 7 Uhr aufstehen, davor war es nie vor halb 9 oder 9 Uhr), nachdem ich es mir schon so oft vorgenommen und nie geschafft habe. Außerdem bin ich viel aktiver, erledige Dinge meistens sofort oder schnellstmöglich und schiebe nicht mehr allzu viel vor mir her. Sonntag war früher mein Chill-out-Tag, seit der Challenge unternehme ich gerne etwas, mache Sport, lese etc.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

7 KG in 30 Tagen! Ich fühle mich in meiner Entscheidung für die vegane Lebensweise noch mehr bestätigt! Dank der Challenge bin ich selbstbewusster geworden, kann besser mit Stresssituationen und Niederlagen umgehen und mich schneller wieder motivieren.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ja, ca. alle zwei bis drei Tage: Joggen, Fahrradfahren, Muskelaufbau und Cardiotraining im Fitnessstudio.

WAS SIND DEINE DREI LIEBLINGSGERICHTE?

Kohlrabi-Ravioli, Zucchiniloni mit Kürbis-Oliven-Füllung und De-luxe-Walnut-Energizer mit I-love-Salad-Dressing.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Mindestens noch mal 30 Tage Challenge, aber ein- bis zweimal werde ich grillen. Vegan leben aber sowieso!



Vorher



Nachher

THOMAS GRÖMER

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Gewicht abnehmen und gesünder essen.



WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Mein gesamtes Bewusstsein, meine gesamte Einstellung zum Essen! Ich gehe nicht mehr in den Supermarkt und greife mir planlos Dinge. Ich denke bei jedem Lebensmittel nach, was ich damit machen möchte und wie viel ich davon brauche. Nebenbei hat sich auch die Zahl der Lebensmittel, die ich wegwerfe, weil ich zu viel gekauft habe, faktisch auf null reduziert.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

6 kg weniger in 30 Tagen – und ich habe das Gefühl, dass ich mich endlich wieder gut in meiner Haut fühle. Außerdem habe ich richtig Spaß an der Bewegung.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ja. Radfahren und Laufen, jedoch aus Zeitmangel nicht alle zwei Tage, aber jedes Wochenende.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Nein, ich habe immer – ohne viel nachzudenken – alles gegessen.

WAR ES SCHWIERIG, VEGAN ZU LEBEN?

In einer Großstadt wie Hamburg, wenn man zu Hause ist: kein Problem. Unterwegs mit Freunden – da ist es eine Challenge. Wirklich schwer ist es, sich während intensiver Dienstreisen anständig zu ernähren.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Auf jeden Fall – uneingeschränkt jedem, egal, ob schlank oder wohlgenährt. Auch wer sich nachher nicht mehr vegan ernähren möchte, macht damit ein Power-Detox für den Körper und fühlt sich besser!

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich mache nahtlos weiter, weil ich überhaupt keinen Grund sehe, wieder zurückzuwollen.



Vorher



Nachher

VERA BUCHACHER

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Ich wollte abnehmen und wieder in die alten Reithosen passen.



WAS HAT SICH VERÄNDERT?

5 kg abgenommen, mehr Energie und Elan, bessere Laune, kein biorhythmisches Tief am Nachmittag mehr, keine Heißhungerattacken, kein Verlangen nach Süßigkeiten, straffere Haut, weniger Pickel, keine Migräne, kein PMS, keine Bindeg hautentzündung mehr.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich fühle mich wesentlich wohler in meiner Haut und habe viel über die neue vegane Küche gelernt. Es hat sehr viel Spaß gemacht, mit der ganzen Familie zu kochen. Der Zusammenhalt mit den anderen Challengern und die überwältigende Unterstützung waren einmalig und großartig.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Ja, ca. zweimal pro Woche für jeweils eine Stunde Cardiotraining.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Ich bleibe zu 95 % vegan, achte mehr auf meine Ernährung und meine Gesundheit und verzichte weiterhin auf Süßigkeiten und Convenience Food. Ich werde mir noch einen (Outdoor-)Sport suchen, um weiterhin zweimal die Woche Cardiotraining machen zu können.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Danke, Attila, dass ich bei diesem Projekt mitmachen durfte, und Danke an meinen Mann Frank und meine Tochter Rosa für ihre Unterstützung beim Einkaufen, Kochen und Challengen.



Vorher



Nachher

FRANK BUCHACHER

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Meine Ziele waren, Gewicht zu reduzieren, körperlich fitter zu werden, das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung (da bin ich erblich vorbelastet) zu verringern.



WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Ich habe ca. **7 KG** abgenommen, schnarche nicht mehr so viel, fühle mich lebendiger, habe nicht mehr so viel Rückenschmerzen und bin nicht mehr so schnell aus der Puste.

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich hätte nie gedacht, dass ich so problemlos auf Fleisch verzichten kann. Ich habe davon Berge gegessen und Veganer kannte ich von früher aus dem Jugendlager. Nachdem Vera und ich einige „Vegan for Fit“-Gerichte gekocht haben, wusste ich, dass beim Veganismus die Zeit nicht stehen geblieben ist und er eine gute Alternative zur konventionellen Ernährung ist.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Vor der Challenge ernährungstechnisch definitiv nicht – vorher war ich maximal zu 10 % vegan, nach der Challenge bin ich zu mehr als 90 % vegan.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

Definitiv mache ich weiter. Weiter mit der Challenge, denn es müssen noch ca. 6 kg runter.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Allen Challengers möchte ich danken. Ich habe noch nie so viele unterschiedliche Menschen kennengelernt, die einander respektieren und sich gemeinsam für alle stark machen.



Vorher



Nachher

FRANK HORRAS

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Mein Ziel war, so viel wie möglich an Gewicht zu verlieren!



HAST DU DIE CHALLENGE DURCHGEHALTEN?

Ja, kein Problem, ist auch nicht schwer bei den leckeren Rezepten!

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Verändert hat sich nichts, ich wiege halt 10 kg weniger!

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich fühle mich wohl, es geht mir gut und Sport macht mit weniger Gewicht mehr Spaß.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Schwimmen, Laufen und Radfahren. Bei der Challenge Roth bin ich 3,8 km geschwommen, 180 km Rad gefahren und 42 km gelaufen – direkt nacheinander.

WAS SIND DEINE DREI LIEBLINGSGERICHTE?

Auberginenschiffchen Mexican, Zucchini-Spaghetti bolognese und Pilz-Mandel-Lasagne.

WÜRDEST DU DIE CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?

Zu 100 %! Ich denke, es gibt nichts Besseres! Ein Problem sehe ich aber: Es wird sehr schwierig sein, Fleischesser zu 30 Tagen veganer Ernährung zu bringen. Hierzu braucht man einen eisernen Willen, die ersten Wochen meiner Umstellung waren der Horror. Wer wirklich abnehmen will, sollte sich überwinden. Ich werde auf jeden Fall, wenn ich gefragt werde, dazu raten, sich das Buch zu besorgen.

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Mein Dank gehört Attila Hildmann, der mir nicht nur während dieser 30-Tage-Challenge, sondern seit dem 27. Dezember 2011 – das ist der Tag, an dem ich begann, mich vegan zu ernähren – bei Fragen zur Seite steht und mittlerweile ein richtig guter Freund geworden ist. Außerdem danke ich meiner lieben Freundin, die mich auf meinem Weg immer unterstützt. Ich danke auch meiner zweiten Familie von der Hardtseemafia, der etwas anderen Triathlongemeinschaft. Hier wird Toleranz großgeschrieben, aus diesen Reihen wurde mir immer Unterstützung angeboten und ich habe nie dumme Sprüche kassiert.



Vorher



Nachher

JANET WALETZKO

WAS WAREN DEINE ZIELE?

Mein Ziel war und ist, drastisch Gewicht zu reduzieren, insgesamt 50 kg.



WAS HAT SICH VERÄNDERT?

In den 30 Tagen habe ich **4 KG** abgenommen – und nach ca. 120 Tagen fast **20 KG!**

WAS HAT ES DIR PERSÖNLICH GEBRACHT?

Ich habe mehr Selbstwertgefühl erlangen können.

GAB ES SCHWIERIGKEITEN?

Ja, ich hatte nichts mehr zum Anziehen.

HAST DU SPORT GEMACHT?

Nein, ich habe keinen Sport gemacht, aber mehr Bewegung in mein Leben eingebaut. Ab und zu bin ich Rad gefahren, generell bin ich mehr zu Fuß unterwegs.

BIST DU SONST AUCH VEGAN UNTERWEGS?

Ja.

MACHST DU IRGENDWANN WEITER?

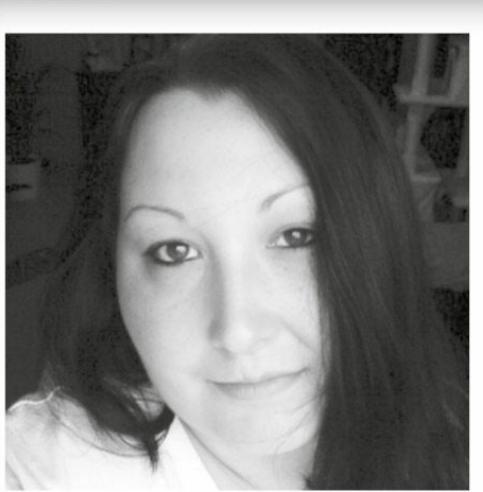
Ich mache so weiter wie bisher, aber esse ab und zu Kartoffeln und Brot – natürlich vegan!

MÖCHTEST DU JEMANDEM DANKEN?

Ich möchte mich herzlich bei Attila bedanken. Was er tut, ist große Klasse, er ist mein Vorbild. Auch möchte ich mich bei allen Challengers für die großartige Unterstützung bedanken! Und bei meinem lieben Freund, der mich immer bei der Challenge unterstützt.



Vorher



Nachher

Die Challenger

Sandra J.: -7 kg; Mathias G.: -4 kg; Andreas R.: -8,2 kg; Marvin R.: -7,2 kg; Elocin M.: -3 kg; Carmen H.: -8 kg; Annahita: -14,5 kg; Alexandra K.: -4 kg; Sabrina S.: -6,7 kg; Katrin K.: -5 kg; Frank B.: -7 kg; Vera B.: -5 kg; Elisabeth L.: -8,6 kg; Jacqueline F.: -2,4 kg; Volker H.: -7 kg; Janet W.: -4 kg; Leoni B.: -5 kg; Dennis B.: -5 kg; Nadine K.: -0,5 kg; Linda K.: -4,5 kg; Katharina H.: -2,9 kg; Vroni P.: -9 kg; Andrea F.: -4 kg; Irina E.: -3,5 kg; Jan Georg K.: -10,6 kg; Zsuzsa.: -4,3 kg; Thomas G.: -6 kg; Christiane G.: -5 kg; Viktoria G.: -7,7 kg; Ruth: -2,5 kg; Kerstin F.: -3 kg; Silvy: -7 kg; Nina P.: -2,8 kg; Sabine B.: -4 kg; Dirk: -4,45 kg; Katja H.: -4,2 kg; Sarah S.: -3,2 kg; Mel H.: -3,7 kg; Christina U.: -4,5 kg; Frank H.: -10 kg; Susanne: -2,5 kg; Klaus S.: -3 kg; Anne v. d. H.: -4,5 kg; Sarah S.: -2,5 kg; Yasmin M.: -2,1 kg; Brigitte M.: -6 kg; Eva S.: -3,7 kg; Madeleine M.: -1 kg; Tine W.: -6 kg; Manuela K.: -6 kg; Carolina T.: -7 kg; Dainica G.: -3,5 kg; Claudia S.: -2 kg; Jennifer M.: -2,1 kg; Julia M.: -2,3 kg; Andrea P.: -3,3 kg; Julia L.: -5 kg; Evi P.: -4 kg; Melanie C.: -3 kg; Philipp O.: -5,5 kg; Katharina W.: -3 kg; Verena K.: -4 kg; Clara F.: -1,8 kg; Olga G.: -4 kg; Andrea K.: -6 kg; Anja P.: -4,7 kg; Birgit S.: -4,1 kg; Rebecca K.: -4 kg; Thomas S.: -3 kg; Christin L.: -6 kg; Sandra N.: -3 kg; Adriano: -5 kg; Lothar P.: -4,3 kg; Franzi M.: -5 kg; Robert X A.: -3,21 kg; Martin L.: -7 kg; Katrin M.: -0,5 kg; Jobst: -5 kg; Dani: -8,4 kg; Maria H.: -2 kg; Andreas N.: -4,5 kg; Gerhild K.: -5 kg; Simon F.: -3 kg; Hanna v. Z.: -2,3 kg; Nadine R.: -4,3 kg; Heidrun E.: -2,2 kg; Sarah R.: -4,5 kg; Gabi S.: -4 kg; Erich L.: -6 kg; Katharina E.: -3 kg; Marcus B.: -2 kg; Chahid S.: -2 kg; Björn S.: -5 kg; Daniela P.: -5 kg; Svea-Maria L.: -5,5 kg; Verena J.: -3 kg; Florian K.: -4,4 kg; Christina J.: -3 kg; Christoph W.: -5 kg; Vanessa H.: -4 kg

100 Personen + 30 Tage =

**DAS GESAMTE
VERLAGSTEAM
BEDANKT SICH BEI
ALLEN TEILNEHMERN
UND GRATULIERT ZU
DEN ERGEBNISSEN!**



Challenge im WWW

www.veganforfit.de Save your rank - sicher dir deinen persönlichen Challenger-Rang, vernetze dich mit anderen Challengers, lies Erfahrungsberichte oder schau die neuesten Clips der Video-Challenger und sei immer auf dem neuesten Stand auf der offiziellen Webseite!

www.facebook.com/groups/vegansforfit Connecte dich auf Facebook mit anderen Challengers!

YouTube Weitere Informationen findet ihr in dem aktuellen und offiziellen Video zu „Vegan for Fit“: www.youtube.com/watch?v=D0VEkbz1qF4 (Titel des Videos: „Buchtrailer Vegan for Fit“)

ISBN 978-3-95453-004-5

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

www.bjvv.de

DIE ATTILO HILDMANN 30-TAGE-CHALLENGE

VEGAN FOR FIT

VEGETARISCH UND CHOLESTERINFREI ZU EINEM NEUEN KÖRPERGEFÜHL



FOOD-FOTOS Simon Vollmeyer
FOOD-STYLING Johannes Schalk
PORTRÄTS Sandra Czerny