

Claus V. Schraml

# Die sanfte Diät

Jetzt schonend abnehmen

A photograph of a healthy meal. It includes a head of green lettuce, several red apples, and several slices of orange. A measuring tape is wrapped around the lettuce and apples, symbolizing weight loss or dieting. In the background, a blue plastic bottle of water is visible.

Mit mehr als 30 veganen Rezepten

Runkersraith Verlag

Claus V. Schraml

**DIE SANFTE DIÄT**  
**JETZT SCHONEND ABNEHMEN**

Mit mehr als 30 leckeren veganen Rezepten

DAS IMPRESSUM BEFINDET SICH AM ENDE DES BANDES

Mit diesem Buch sind Sie dem Projekt Abnehmen ein großes Stück näher - allerdings ohne zu leiden und ohne zu hungern. Denn es kommt auf das richtige Verhältnis der Lebens-Mittel, die wir zu uns nehmen, an. Sie erfahren, was Sie essen sollten, was in Maßen gegessen werden kann und was einfach verboten ist, wenn Sie ernsthaft abnehmen möchten. Und wir sind ganz ehrlich: Richtig abnehmen ist gesunde Ernährung UND entsprechende Bewegung. Deshalb gibt es in diesem Buch viele leichte, aber intensive Übungen, die das Projekt Abnehmen sinnvoll ergänzen. Und wir sprechen auch über die richtige mentale Einstellung: Abnehmen wollen kann unheimlich Spaß machen. Damit das richtige Abnehmen auch super schmeckt, gibt es in diesem Buch viele vegane Rezepte für leckere Gerichte, die satt machen, den Körper nicht belasten und überaus gesund sind.

# **INHALT DES BUCHES**

- Warum sind wir übergewichtig?
- Der Stoffwechsel und das Gewichtsverhältnis
- Die richtige Einstellung
- Die Diätkonzepte der Unternehmen und die Mode-Diäten
  - Erste Schritte
  - Was man essen sollte
- Verbotene Lebensmittel beim Abnehmen
- Wie Sie richtig einkaufen für Ihre Diät
  - Bewegung und Abnehmen
  - Die richtigen Einzelübungen
- Effektive Übungen für den Muskelaufbau
  - Übungen gegen Cellulite
  - Tägliche Bewegung fürs Abnehmen
  - Weitere Übungsformen
  - Ganz einfach Kalorien zählen

# DIE LECKEREN VEGANEN REZEPTE IM BUCH

## Brot und Zutaten

Brot vom Back-Stein

Bruschetta mit Tomaten, Basilikum und Olivenöl

Dreierlei Cashewkernpaste

Champignons in Zitronen-Chili-Zimtmarinade

Avocado-Mayonnaise

Griechische Knoblauchcreme

Kalorienarme Tomaten-Paprikasauce

## Suppen

Asia-Detox-Suppe

Rote Linsensuppe mit Süßkartoffeln

Dal mit roten Linsen

Vegane Kartoffelsuppe

Gebrannte Dinkelsuppe

Hokkaido-Kürbissuppe

## Leichte Gerichte

Auberginenauflauf von den Balearen

Hirtensalat

Glasiertes Kohlrabi-Karottengemüse

Holunder-Risotto

Gemischter Bohnensalat mit frischem Gemüse

## Hauptgerichte

Fisolen-Kartoffel-Gratin

Veganes Chili mit grünen Bohnen

Gefüllte Karottenpuffer mit Spinat

Hirsemaki mit pikantem Apfelragout

Imam Bayildi

Glasierter, schwarzer Rettich mit Apfel, Birnenspalten und Bohnenkraut

Karibischer Reis mit Bohnen und Kokos

Penne con salsa napoletana

Pikanter Tofu

Vegan gefüllte Tomaten mit Reis

Veganes Blumenkohlcurry

Tofu mit Stangenbohnen und Erdnusssoße

Tofuhaut mit Sprossen gefüllt nach Szechuanart Seitanfleisch in Hokkaidokürbis

## Desserts und Nachspeisen

Apfelpfannkuchen

Chinesischer Obstsalat

Grießbrei mit Vanillestange  
Gegrillter Rhabarber mit Basilikumhonig

Mit einer umfangreichen Kalorientabelle und einer ehrlichen Tabelle des Kalorienverbrauchs bei Tätigkeiten und Sportarten.



# VORWORT

Tragen Sie um die Körpermitte herum etwas Extragewicht? Vielleicht haben Sie mehr als nur ein kleines Gewichtsproblem - vielleicht ist es eher ein großes oder Sie wollen das Fett aus Gesundheitsgründen loswerden. Seien Sie versichert, Sie sind nicht allein! Fettleibigkeit ist so verbreitet wie noch nie. Jeder Dritte ist fett - eine Zahl, die sich allein in den letzten zehn Jahren verdoppelt hat. Diese Epidemie gerät in fast allen Ländern außer Kontrolle, nachdem weltweit immer mehr Fastfood-Restaurants eröffnen. Wenn Sie übergewichtig sind, ist das ein ernstes Problem. Extragewicht mit sich herumzutragen, macht Sie anfälliger gegenüber Herzproblemen, Diabetes, Hirnschlag und verschiedenen Krebserkrankungen. Es kann auch Auswirkungen auf Ihr Erscheinungsbild haben und dadurch Probleme mit Ihrem Selbstwertgefühl verursachen. Sie verdienen es, gesünder zu sein und Gewicht zu reduzieren, das Sie ungesund macht. Was aber, wenn Sie wie ich sind und Essen lieben, so dass Sie allein schon den Gedanken hassen, Reiskuchen und Alfaalfa-Sprossen zu essen oder hungrig zu müssen, um Gewicht zu verlieren? Wie haben gute Nachrichten für Sie! Sie müssen nicht hungrig um abzunehmen! Viele Menschen assoziieren Gewichtsverlust mit ständig hungrig müssen. Sie haben Angst abzunehmen, weil sie das frustrierende Hungergefühl vermeiden wollen. Und ja, oftmals denken viele Menschen, es sei besser, Übergewicht zu haben als zu hungrig. Ich bin keine Ausnahme. Ich esse wirklich gern, daher wäre es unmöglich, ständig zu hungrig, nur um dünn zu sein. Was für ein Leben wäre das, sich dauernd hungrig zu fühlen? Unser natürlicher Instinkt lässt uns essen, wenn wir Hunger haben. Hunger signalisiert dem Körper, wann er essen muss. Er ist auch ein Signal an den Körper, dass er in Gefahr ist, so dass er Nahrung braucht. Unser Selbsterhaltungstrieb lässt uns als Reaktion auf Hungergefühle alles verdrücken, was greifbar ist.



Unser Körper weiß nicht, dass wir in einer modernen Welt leben, in der es eine

Fülle an Nahrung gibt. Er handelt noch genauso, wie wenn wir noch in der Wildnis lebten und unsere Nahrung erjagen müssten. Und es ist nicht klug, gegen den Instinkt zu arbeiten, der dazu gemacht ist, uns vor dem Hungertod zu bewahren. So, machen Sie sich auf eine Überraschung gefasst: Sie müssen nicht hungern, um Gewicht zu verlieren. Im Gegenteil, regelmäßige Mahlzeiten und satt sein ist hilfreicher, einen gesunden Essensplan einzuhalten und Ihre Ziele zu erreichen. Wenn Sie Ihren Hunger unter Kontrolle halten, vermeiden Sie, zu viel zu essen. Außerdem fühlen Sie sich nicht schlecht, frustriert und haltlos. Diät und Gewichtsreduzierung sind Big Business heutzutage. Überall sieht und hört man Anzeigen für Produkte zum Abnehmen, die erstaunliche Resultate versprechen. Die einen haben ihren eigenen Speiseplan, andere sind einfach nur kleine Pillen, die vorgeben, Fett zu verbrennen und verlangen, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, um den Stoffwechsel des Körpers anzupassen.

Es gibt viele Menschen, die mit diesen Programmen großen Erfolg haben. Die Pillen, die sie gegen Übergewicht einnehmen, können allerdings gefährliche Chemikalien enthalten oder viel Koffein, das nervös und unkontrollierbar macht. Das Positive ist, dass sie leicht zu befolgen sind und Unterstützung geben, wenn man Fragen hat oder einfach nur einen Motivationsschub auf dem Weg zum Zielgewicht braucht. Wenn Sie an diesen Programmen teilnehmen wollen, ist das okay! Aber Sie sollten wissen, dass Sie alles, was angeboten wird, auch selbst tun können. Sie können Speisen zubereiten, die Fernsehköche anbieten, Sie können den gleichen Effekt erzielen wie diese Fettverbrennungspillen, Sie können Ihr eigenes Abnehmprogramm erstellen – und Sie müssen dafür nicht hungern! Auf den nachfolgenden Seiten bekommen Sie alle Tipps und Tricks zur erfolgreichen Gewichtsreduzierung verraten. Wir untersuchen einige häufige Abnehm-Mythen und geben Ihnen auch tolle Rezepte zum Probieren, während Sie auf dieser Reise sind. Es wird nicht einfach sein und Sie brauchen Willenskraft, um erfolgreich zu sein, aber abnehmen ohne zu hungern ist ein Ziel, DAS SIE ERREICHEN KÖNNEN!



Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist durch eine abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln gekennzeichnet.

## WARUM SIND WIR ÜBERGEWICHTIG?

Ich vermute, die einfachste Antwort ist Fastfood, aber das Problem liegt viel tiefer. Ja, das Vorherrschen von Fastfood Restaurants ist sicherlich nicht hilfreich. Wie uns Morgan Spurlock mit schmerzender Wahrheit in seinem Film "Super Size Me" gezeigt hat, versorgen uns Fastfood Speisen mit Unmengen an Fett, Cholesterin und Kalorien. Ich empfehle dringend, sich diesen Dokumentarfilm anzuschauen, wenn Sie süchtig nach McDonald's sind – Sie könnten Ihre Meinung danach radikal ändern! Bis zu einem gewissen Grad bieten diese Restaurants jetzt gesunde Alternativen in Form von Salaten, Jogurt, Kartoffeln statt Pommes frites und gegrilltes statt gebratenes Fleisch. Wenn diese Dinge jetzt auf der Speisekarte stehen, warum verlieren wir dann trotzdem nicht an Gewicht? Die Antwort liegt in unserer Auswahl. Diese Auswahl erstreckt sich auch auf zuhause. Viele Menschen führen einen schrecklich stressigen Lebensstil und greifen viel zu oft zu Fertiggerichten, die große Mengen an Salz, Fett und andere ungesunde Bestandteile enthalten, die zur Gewichtszunahme führen. Wir neigen dazu, zu viel zu sitzen und schauen uns nachdem Abendessen lieber eine Lieblingssendung im Fernsehen an, als rauszugehen und einen Spaziergang zu machen, wie das früher war. Diese Gewohnheiten werden unglücklicherweise von unseren Kindern übernommen. Als ich jung war, konnten wir es kaum erwarten, das Abendessen hinter uns zu bringen, damit wir wieder raus konnten um zu spielen, bis die Sonne unterging. Wir fuhren mit unseren Fahrrädern überall hin und schauten nur fern, wenn unsere absoluten Lieblingsserien kamen. Wir hatten ja schließlich unsere Prioritäten!



Vitamine gibt es nicht nur im Orangensaft; besonders auch in Gemüse aller Art.

Heute finden Sie Kinder eher am Computer oder vor dem Fernseher mit einem Videospiel-Controller in der Hand. Die Kids wissen mehr über die ‚Desperate Housewives‘ Bescheid als über ihre Mutter. Sie können Ihnen alles über neue Produkte erzählen, die in den Werbespots zwischen den Sendungen angeboten werden. In der Tat sieht jedes Kind im Durchschnitt mehr als 15 Stunden pro Woche fern. Ich sage nicht, dass Fernsehen schlecht ist. Tatsächlich können manche Sendungen gut und hilfreich sein, um Kinder klüger zu machen. Was ich sagen will, ist, dass Kinder mehr draußen sein sollten, als vor der Glotze zu sitzen und Chips und zuckerhaltige Softdrinks zu konsumieren.

Statistiken bestätigen dies. 15 Prozent der Kinder und Teenager haben Übergewicht – eine Zahl, die sich seit 1980 verdreifacht hat. Manche machen ihren schlechten Stoffwechsel für ihre überflüssigen Pfunde verantwortlich.

Bisweilen stimmt das auch. Jedoch hat das US-amerikanische Center for Disease Control (CDC) bestätigt, was keiner so recht wahr haben will: Wir sind übergewichtig, weil wir einfach zu viel von den falschen Nahrungsmitteln essen. Eigentlich ist Abnehmen ziemlich einfach – iss weniger, bewege dich mehr. Aber wir sind ziemlich taub für diese Botschaft.

Hauptsächlich, weil wir eine schnelle Lösung suchen, eine leichte, schmerzlose Methode, Pfunde ohne Opfer purzeln zu lassen. **Abnehmen geht NICHT so einfach, oder doch?** Nein! Sie müssen einiges im Auge behalten: die Größe der Portionen, die Auswahl der Lebensmittel, Übungen, wie viele Übungen, welche Übungen usw. Aber sich Gedanken über all die Details zu machen, wird Ihnen nicht sehr hilfreich sein. Sie müssen erst das große Ganze vor Augen haben, bevor Sie an die Einzelheiten gehen. Sie wollen die Extra-Pfunde loswerden. Dafür gibt es viele, viele Wege. Aber bevor Sie auf die nächste Wunder-Diät warten, sollten Sie einige der erprobten und wahren Methoden versuchen, die ich Ihnen zeigen werde. Es ist nicht so gewaltig, wie Sie denken!



Für eine gesunde Ernährung ist es wichtig, nährstoffreiche und energiearme Lebensmittel in angemessener Menge miteinander zu kombinieren.

# DER STOFFWECHSEL UND DAS GEWICHTSVERHÄLTNIS

Sie wissen wahrscheinlich, dass Ihr Stoffwechsel in Wechselbeziehung zu Ihrem Gewicht steht. Aber wissen Sie auch wie? Im Allgemeinen glaubt man, dass der Stoffwechsel einer schlanken Person hoch ist, während der einer übergewichtigen Person niedrig ist. Aber das ist normalerweise nicht der Fall. Der Stoffwechsel allein bestimmt nicht Ihr Gewicht. Vielmehr ist das Körpergewicht abhängig von der Summe der konsumierten Kalorien minus der verbrannten Kalorien. Nehmen Sie mehr Kalorien zu sich, als Ihr Körper braucht, dann nehmen Sie zu. Konsumieren Sie weniger, nehmen Sie ab. Der Stoffwechsel ist also der Motor, der diese Kalorien verbrennt, und der Maßstab, der Ihren Energiebedarf reguliert. Vereinfacht ausgedrückt ist der Stoffwechsel der Prozess, durch den Ihr Körper Nahrung in Energie umwandelt. Während dieses biochemischen Vorganges werden Kalorien — aus Kohlehydraten, Fett und Proteinen — mit Sauerstoff kombiniert, um die Energie zu gewinnen, die Ihr Körper braucht, um zu funktionieren. Die Anzahl der Kalorien, die Ihr Körper jeden Tag verbraucht, ist Ihr Gesamt-Energie-Umsatz.

Die folgenden drei Faktoren bestimmen diesen Gesamtenergie-Umsatz:

- **Grundbedarf.** Auch wenn Ihr Körper im Ruhezustand ist, braucht er Energie für die Grundfunktionen wie Kraftstoff für Organe, Atmung, Blutkreislauf, Einstellung des Hormonspiegels plus Bau und Reparatur von Zellen. Die Kalorien, die verbraucht werden, um diese grundlegenden Funktionen zu decken, sind Ihr Stoffwechsel-Grundumsatz. Normalerweise macht der Stoffwechsel-Grundumsatz den größten Teil des Energieverbrauchs aus, etwa zwei Drittel bis drei Viertel der Tageskalorien. Die Energie, die für diese Grundfunktionen benötigt wird, ist ziemlich konstant und ist nicht leicht veränderbar.
- **Nahrungsverarbeitung.** Das Verdauen, Absorbieren, Transportieren und Speichern der Nahrung kostet ebenfalls Kalorien. Dies schlägt mit etwa 10% der Tageskalorien zu Buche. In den meisten Fällen ist der Energiebedarf Ihres Körpers zur Nahrungsmittel-Verarbeitung sehr stabil.
- **Körperliche Aktivität.** Körperliche Aktivitäten – wie Tennis spielen, zum Laden gehen, hinter dem Hund herrennen und jede andere Betätigung – verbraucht die restlichen Kalorien. Sie kontrollieren die Anzahl der verbrauchten Kalorien durch die Häufigkeit, Dauer und Intensität Ihrer Aktivitäten. Es scheint logisch zu sein, dass signifikante Gewichtszunahme oder Übergewicht auf einem niedrigen Stoffwechsel beruht oder vielleicht sogar wegen Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose). In Wirklichkeit aber ist es sehr ungewöhnlich, dass Übergewicht auf niedrigen Stoffwechsel zurückzuführen ist.

Und die meisten übergewichtigen Menschen haben auch keine zugrunde

liegende Erkrankung wie Hypothyreose. Allerdings kann eine medizinische Untersuchung feststellen, ob eine Krankheit Ihr Gewicht beeinflusst. Gewichtszunahme ist eher zurückzuführen auf einen unausgeglichenen Energiehaushalt — höhere Kalorienaufnahme als der Körper benötigt. Um Gewicht zu reduzieren, müssen Sie demnach ein Energiedefizit erzeugen, indem Sie weniger Kalorien aufnehmen, den Kalorienverbrauch durch physische Aktivitäten erhöhen oder am besten beides gleichzeitig. Wenn Sie und alle anderen Menschen körperlich und funktional identisch wären, wäre es einfach, den Standard-Energie-Bedarf zu bestimmen. Aber viele Faktoren bestimmen ihn, unter anderem auch Körpergröße und -beschaffenheit, Alter und Geschlecht. Um richtig zu funktionieren, braucht eine größere Körpermasse mehr Energie (mehr Kalorien) als eine kleinere. Auch verbrennen Muskeln mehr Kalorien als Fett. Je mehr Muskelgewebe Sie im Verhältnis zum Fettgewebe haben, desto höher ist Ihr Stoffwechsel-Grundbedarf. Mit zunehmendem Alter nehmen die Muskeln ab und Fett hat einen größeren Anteil am Körbergewicht. Der Stoffwechsel verlangsamt sich also im Alter. Diese Veränderungen reduzieren Ihren Kalorienbedarf. Männer haben für gewöhnlich weniger Körperfett und mehr Muskeln als Frauen des gleichen Alters und Gewichts. Daher haben Männer im Allgemeinen einen höheren Stoffwechsel und verbrauchen mehr Kalorien als Frauen. Sie können Ihren Stoffwechsel-Grundbedarf nur begrenzt ändern. Sie können aber Ihre täglichen Übungen erhöhen, um Muskelgewebe aufzubauen und dadurch mehr Kalorien zu verbrennen.

Ihr Stoffwechsel beeinflusst Ihren Energiebedarf, doch ist es Ihre Nahrungsaufnahme und Ihre physische Aktivität, die letztendlich Ihr Gewicht bestimmt. Wie jede andere Aufgabe erfordert Abnehmen Engagement und Motivation, um Erfolg zu haben.

**Das heißt, Sie brauchen die richtige Einstellung.**



Klassische „Hausmacherkost“ nach Omas Rezept ist oft sehr ausgewogen in den Zutaten und in der Wirkungsweise und unterstützt eine sinnvolle Ernährung.



# DIE RICHTIGE EINSTELLUNG

Ob Sie es glauben oder nicht, aber der psychologische Faktor ist mit im Spiel, wenn Sie ernsthaft versuchen abzunehmen. Wir können das mit den Anfeuerungsrufen beim Sport vergleichen, die Sie manchmal brauchen, um Erfolg zu haben. Betrachten Sie Ihre Gewichtsreduzierung als Ihren eigenen, persönlichen Sportkampf. So wie Sie die Grundlagen einer Sportart und seine Spielregeln kennen müssen, genauso müssen Sie auch die richtigen Informationen über Ihre Diät bekommen, um sie effektiv zu machen. Wenn Sie alle Werkzeuge haben, die Sie benötigen, können Sie in fast allem, was Sie im Leben versuchen, Exzellentes erreichen. Eines dieser Werkzeuge ist die richtige Einstellung. Sie gibt Ihnen Motivation, Engagement und die Fähigkeiten, die Sie brauchen, um die Hindernisse, Versuchungen und Ablenkungen zu überwinden, die Ihnen in die Quere kommen. Denken Sie, das klingt für Sie zu sehr nach "New Age"? Denken Sie noch einmal darüber nach! Wenn Sie die richtige Psychologie während Ihrer Abnehm-Reise besitzen, dann machen Sie es leichter und aufregender und sind in der Lage, Veränderungen zu einem gesünderen Lebensstil zu entwickeln, die von Dauer sein werden. Ihre Einstellung kontrolliert Ihr Verhalten, Ihr Handeln und Ihre Gedanken. Wenn Menschen heranwachsen, entwickeln sie Gewohnheiten und Assoziationen, die



ihr Leben bestimmen.

Frisches Gemüse ist nie falsch; es muß nicht immer Rohkost sein: auch schonend gedämpftes Gemüse mit geschlossenem Deckel behält fast alle Vitamine.

Die meisten dieser Gewohnheiten werden durch Ihr Unterbewusstsein kontrolliert, was Sie im Allgemeinen nicht bemerken. Ihr Unterbewusstsein kann aber Ihre Bemühungen sabotieren - was Sie ebenfalls nicht bemerken. Dies kann nachteilig sein für Ihre Bemühungen abzunehmen. Die richtige Einstellung hat zur Folge, dass Sie verschiedene Techniken und Strategien benutzen, um Ihr Verhalten zu kontrollieren, indem Ihre Gedanken und Handlungen überwacht werden. Wenn Sie diese Einstellung gefunden haben, können Sie besser schlechte Angewohnheiten und Assoziationen ersetzen durch neue und positive Angewohnheiten, die es Ihnen ermöglichen, Gewicht zu verlieren und glücklicher zu sein! Die rechte Einstellung zu entwickeln, geschieht nicht über Nacht. Es bedarf schon etwas Mühe, doch letztendlich ist es die Zeit wert, die man aufgewendet hat. Sie müssen Ihr Verhalten und Ihre Fortschritte regelmäßig beobachten. Manchmal ist es leicht, andere Male wieder nicht. Aber die gute Nachricht ist, dass es leichte Möglichkeiten gibt, sich in die richtige Einstellung zu versetzen.



Ein sehr wirksames „Schlankheitsmittel“ ist das Knabbern an Karotten (Möhren): viel Kauen dämpft den (Heiß-)hunger – mit wenig Kalorien.

1. Schreiben Sie Ihre Ziele auf – sagen Sie sich selbst, welches Gewicht Sie erreichen möchten. Wenn Sie gerade dabei sind, schreiben Sie gegebenenfalls auch andere persönliche Ziele für Ihr Leben auf. Da Sie dabei sind, etwas Großes anzupacken, wie Ihr Gewicht zu reduzieren, können Sie Ihre Bemühungen gleichzeitig auch auf andere Aspekte Ihres Lebens ausdehnen, solange Sie die Motivation und den Antrieb haben.
2. Spezifizieren Sie Ihre Ziele. Wenn Sie sie nur allgemein beschreiben, verharmlosen Sie sie. Ihre Ziele SIND WICHTIG. Machen Sie sie wichtig!
3. Geben Sie sich ein Zeitlimit. Sie wollen abnehmen. Sie wollen das erreicht haben bis Weihnachten oder bis zur Hochzeit oder bis zum nächsten Klassentreffen. Wenn Sie sich einen Zeitrahmen setzen, geben Sie sich selber ein Ziel vor, auf das Sie hinarbeiten, und wie gesagt: Ihre Ziele SIND WICHTIG!
4. Machen Sie diese Ziele messbar und erreichbar. Denken Sie nicht in ZU großen Kategorien und nehmen Sie sich nicht mehr vor, als Sie im Stande sind zu erfüllen. Wenn Sie 100 Pfund abnehmen möchten, dann erwarten Sie nicht, dass dies in ein paar Wochen zu bewerkstelligen ist. Geben Sie sich selbst genügend Zeit, es auf gesunde Weise zu machen. Sie können Ihr Ziel auch in kleinere Etappen unterteilen. Sagen Sie sich z.B., dass Sie 10 Pfund innerhalb des nächsten Monats loswerden wollen. Dann nehmen Sie sich dasselbe im darauf folgenden Monat vor. Schließlich erreichen Sie Ihr Ziel und fühlen Befriedigung, dass Sie jetzt leichter sind als zuvor.



Scharfe Gewürze wie Chili und Meerrettich sind nicht nur gesund, sie regen auch den Kreislauf an und fördern das Sättigungsgefühl.

5. Konzentrieren Sie sich auf diese Ziele jeden Tag. Hängen Sie sie an den Kühlschrank. Schreiben Sie sie in Ihren Terminkalender. Klemmen Sie sie an den Blendschutz in Ihrem Auto. Wenn Sie sich auf Ihre Ziele konzentrieren, behalten Sie sie auch immer im Kopf und wenn sie dort an erster Stelle stehen, sind Sie auf einem guten Weg, sie auch zu erreichen.

6. Bleiben Sie diesen Zielen verpflichtet – unter allen Umständen. Es gibt einen Grund, warum Sie diese Ziele erreichen wollen. Wenn Sie ihnen treu bleiben, sind diese Ziele im Fokus Ihrer Gedanken und somit leichter zu verwirklichen. Der Kampf mit unserem Stoffwechsel während wir altern, kann nicht verleugnet werden. Unser Stoffwechsel, der die Nahrung in Energie umwandelt, lässt mit jedem weiteren Jahr nach. Wenn wir unsere Essgewohnheiten nicht anpassen und unsere Übungen, um zu kompensieren, legen wir langsam zusätzliche Pfunde zu. Ob es uns gefällt oder nicht, aber die Realität ist nun mal, dass wir einige Gewohnheiten ändern müssen, um unser Gewicht zu halten. Wenn Sie immer einen Schritt zur selben Zeit machen, dann können Sie grundlegende

Dinge ändern. Hören Sie auf, sich zu sagen: „Ich schaff' das nicht.“ Sie KÖNNEN sich neue gesunde Essgewohnheiten aneignen!

Wenn Sie ein neues Denken bezüglich Gewichtsreduzierung entwickeln, erreichen Sie Ihre Ziele und realisieren den Erfolg. Stecken Sie sich ein Ziel, verwandeln Sie sich in die Person, die Sie sein wollen und leben Sie das Leben, das Sie verdienen. Uns ist die Macht der Träume nicht ohne die Kraft und die Fähigkeit gegeben, diese Träume auch zu verwirklichen. Es ist Zeit zu beginnen - JETZT!



Frischer Limonen- oder Limettensaft ist ein reichhaltiger Vitaminträger.

# DIE DIÄTKONZEPTE DER UNTERNEHMEN UND DIE MODE-DIÄTEN

Wir beginnen hier mit den eindeutigen Worten, dass wir denken, dass viele dieser Unternehmen wie Jenny Craig und Weight Watchers ihre definitiven positiven Aspekte haben. Sie weisen Menschen einen Weg, auf gesunde Weise abzunehmen, indem sie ihnen Nahrungsmittel anbieten, die man essen kann und die die empfohlene Kalorienmenge haben. Sie geben auch Unterstützung und Ratschläge während des Abnehmens. Ihr Nachteil ist aber, dass sie ziemlich teuer sein können, wenn Sie die Faktoren Mitgliedsgebühren und Speisen einbeziehen. Viele dieser Unternehmen erwarten, dass man ihre abgepackten Nahrungsmittel für alle Mahlzeiten kauft, und das kann recht kostspielig werden. Sie sind eine gute Option für solche Leute, die sich deren Diätpläne leisten und sie durchziehen können. Es sind in den letzten Jahren auch viele, viele Mode-Diäten wie Pilze aus dem Boden geschossen, die schnellen Gewichtsverlust versprechen, solange man sich an die jeweiligen Empfehlungen hält. Einige können jedoch sogar gefährlich sein und sollten sorgfältig geprüft werden, bevor man sie durchführt. Eine solche Diät ist beispielsweise der kohlenhydratarme Atkins-Diät-Plan. Manche Menschen gelang es, damit abzunehmen, andere wiederum berichteten von ernsthaften Gesundheitsproblemen. Kohlenhydratarme Diäten können zu schneller Gewichtsreduzierung führen, aber das neue Gewicht zu halten, ist sehr schwierig, wenn die Diät nicht strikt eingehalten wird. Unter anderem wegen seiner Forderung – viel Protein, keine “weißen Nahrungsmittel” etc. – wird man im Allgemeinen Lebensmittel essen, die fettreich sind, was den Cholesterinspiegel erhöhen kann. Einige der Ansprüche von Menschen, die sich für Low-Carb-Diäten (Kohlenhydratarme Diäten) stark machen, sind einfach nicht zu halten. Aufgrund der Art des Diät-Plans wird man durch den Verzicht auf Kohlenhydrate schnell Gewicht verlieren, aber man wird nicht in der Lage sein, das Gewicht zu halten, sobald man diese Kohlenhydrate wieder in die Ernährung mit einbezieht. In der Tat, je länger man auf Low Carb Diät war, desto schneller wird man wieder sein altes Gewicht bekommen. Kohlenhydrate stellen eine Möglichkeit für Ihren Körper dar, Nahrung in Energie umzuwandeln. Wenn Sie auf sie verzichten, werden Sie feststellen, dass sich Ihr Energie-Level senkt und dass die Muskeln an Spannkraft verlieren und abbauen. Diese Diäten empfehlen, dass man viele Proteine essen soll, also hauptsächlich Fleisch und Fisch. Doch sind sie oftmals reich an Fett.

Zu viel Fett verzehren kann aber zu Gesundheitsproblemen führen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck und manchen Krebsarten. Ja, kohlenhydratarme Ernährung hilft, schnell Gewicht zu verlieren, aber machen Sie sich vollständig kundig, bevor Sie damit beginnen. Ein guter

Ernährungsplan balanciert alles aus, was Ihr Körper braucht, um effektiv zu funktionieren. Sie ziehen vielleicht auch eine der so häufig



Kokosöl und Palmöl erleben eine Renaissance als wirklich gesundes Öl, obwohl sie gesättigte Öle sind. Denn der Körper benötigt beides: gesättigte und ungesättigte Öle (wie Leinöl, Distelöl und Sonnenblumenöl)

und überall angebotenen “Fat Burner” Pillen in Betracht. Es scheint mir geradezu, dass ich jedes Mal, wenn ich den Fernseher anmache, Werbung sehe von Leuten, die 100 Pfund in nur zwei Wochen abgenommen haben und nun in Badesachen im Fernsehen auftreten können – und das alles mit Hilfe dieser fantastischen Diätpillen, die sie eingenommen hatten. Manche Leute haben großes Glück, dass sie durch diese Pillen Gewicht reduzieren konnten, aber es steckt auch ein Risiko darin.

Denn diese Fettverbrennungspillen müssen nicht durch die amerikanische Food and Drug Administration (FDA) getestet werden, bevor sie auf den Markt gebracht werden. Wenn sich aber auf der anderen Seite herausstellt, dass ein Präparat gefährlich zu sein scheint, reagiert die FDA schnell um sicherzustellen, dass es aus dem Handel genommen wird. Dies passierte z. B. im Jahre 2003, als die FDA ein Produkt verbot, das Ephedrin enthielt, nachdem sich herausgestellt hatte, dass es zumindest teilweise für den Tod eines prominenten Sportlers verantwortlich war. Diese Pillen arbeiten auf verschiedene Art und Weise. Viele sind Appetitzügler und enthalten Phenylpropanoide oder Koffein. Andere sollen den Stoffwechsel steigern und dadurch Fett verbrennen, während man sich gleichzeitig weniger hungrig fühlt. Wiederum andere Pillen sollen die Fähigkeit des Körpers reduzieren, Fett zu absorbieren oder Gewicht reduzieren, indem sie Flüssigkeiten aus dem Körper ausleiten. Diese Pillen enthalten ein Diuretikum oder Abführmittel. Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie beginnen, irgendeine dieser Diätpillen zu nehmen – auch diejenigen, die angeblich nur natürliche Stoffe beinhalten. Das gilt insbesondere, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben. Denn diese Pillen könnten Medikamente beeinflussen, die Sie bereits einnehmen oder könnten Beschwerden verschärfen wie zum Beispiel Angstzustände. Diätpillen können süchtig

machen, also seien Sie vorsichtig, wenn Sie mit der Kur beginnen. Folgen Sie den Dosierungsanweisungen genauestens und achten Sie auf mögliche Nebenwirkungen aller Art. Falls Sie irgendeine der folgenden Symptome erleben, stoppen Sie sofort die Einnahme der Pillen und konsultieren Sie Ihren Arzt:

- Angstzustände oder Nervosität
- Reizbarkeit
- Schlaflosigkeit, Ruhelosigkeit, Hyperaktivität
- Bluthochdruck
- Beklemmendes Gefühl in der Brust
- Herzklopfen
- Fieber
- Trockener Mund
- Starke Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Verschwommene Sicht
- Starkes Schwitzen
- Störungen der Menstruation oder des Sexualtriebes

Da Diätpillen rezeptfrei verkäuflich sind, liegt es in der Verantwortung des Käufers, sie korrekt zu verwenden. Manche Verbraucher nehmen dummerweise mehr als die empfohlene Dosis ein in der Hoffnung, schneller Gewicht zu verlieren, was aber sehr gefährlich ist! Eine Überdosis kann Zittern, Atemnot, Krämpfe, Nierenversagen oder Herzinfarkt verursachen. Sie können Diätpillen nehmen und auf diese Weise versuchen abzunehmen. Aber seien Sie vorsichtig und folgen Sie genau den Anweisungen des Herstellers, damit Sie auf der sicheren Seite sind. Auch wenn Sie sie nehmen, müssen Sie Veränderungen in Ihrem Speiseplan vornehmen und körperliche Übungen durchführen, um Gewicht zu verlieren. Viele Menschen denken, sie können essen, was sie wollen, wenn sie diese Pillen einnehmen, aber das ist einfach nicht der Fall. Denken Sie immer daran, dass nichts so effektiv hilft, abzunehmen und das Gewicht zu halten wie eine vernünftige, ausgewogene Ernährung und Bewegung. Außerdem hilft Ihnen keine Pille, die notwendigen emotionalen und sonstigen Änderungen Ihres Lebensstils durchzuführen, um diese Extra-Pfund loszuwerden.



Erdbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren - in den kleinen roten und blau-schwarzen Früchten stecken unglaublich viele Vitamine und wichtige Nährstoffe.

# ERSTE SCHRITTE

Sie können Gewicht auf vielerlei Art verringern. Sicherlich können Sie auch den Weg des Supermodells gehen und huntern, aber wer will das schon? Es gibt ein paar Dinge in Bezug auf Ernährung und Abnehmen, worüber sich die meisten Fachleute im Allgemeinen einig sind. Erstens: Sie müssen viel Wasser trinken. Die meisten Menschen trinken nicht genug. Cola und Kaffee zählen nicht! Ja, Sie sollten wirklich täglich acht Gläser Wasser à 250 ml trinken – abhängig von Ihrem Gewicht eventuell mehr. Wasser ist ein natürlicher Appetitzügler. Wenn Sie ein volles Glas Wasser vor einer Mahlzeit trinken, kann Ihr Magen einfach nicht mehr so viel Nahrung aufnehmen. Nein, Sie nehmen nicht an Gewicht zu, wenn Sie viel Wasser trinken. Vielmehr ist es so: Wenn Sie den Tag über nicht genug Wasser trinken, dehydriert Ihr Körper. Wenn Sie dann endlich Wasser trinken, behält Ihr Körper es und legt Reserven für trockene Zeiten an. Das ist der Zustand, wo wir uns vom Wassergewicht aufgeblättert fühlen. Wenn Sie Ihren Körper jedoch regelmäßig genügend Wasser zuführen, entsorgt er es auch wieder auf natürliche Weise. Ausreichend Wasser trinken gibt Ihnen den Vorteil der Hydratation und Sättigung.

Zweitens: Sie sollten immer ausgewogene Mahlzeiten einnehmen. Es ist etwas, das wir in der Grundschule gelernt haben, dass wir aber jetzt wirklich als Erwachsene anwenden sollten – die Grundnahrungsmittelgruppen. Eiweiß (Proteine) und Kohlenhydrate sind wesentlich für eine gesunde Mahlzeit. Kohlenhydrate sind die Haupt- Energiequelle unserer Ernährung und Proteine verbrennen Fett. Als absolutes Minimum sollte jede Mahlzeit aus Protein und Kohlenhydrat bestehen. Lassen Sie KEINE Mahlzeiten aus. Mit das Schlechteste, was wir beim Versuch abzunehmen tun können, ist, auf Mahlzeiten zu verzichten. Ich habe es unzählige Male gesehen: Aus der Motivation heraus, Gewicht zu reduzieren, beschließt jemand, nur noch zwei Mal am Tag zu essen. Doch Ihr Stoffwechsel braucht die Beständigkeit regelmäßiger Mahlzeiten. Bei unbeständigen Essenszeiten denkt der Körper, dass Hungerzeiten anbrechen. Also lagert er alles, was ihm zugeführt wird, als Fett ein. Energiereserve für schlechte Zeiten. Schließlich: Bewegung. Sie können einfach kein Gewicht reduzieren, wenn Sie Ihren sitzenden Lebensstil beibehalten. Menschen, die sich bewegen, leben länger und fühlen sich besser. Und sie nehmen schneller ab. Aber: Halten Sie es einfach. Thomas Jefferson sagte: "Der beste Vitalitätsspender des Körpers ist Bewegung, und von allen Bewegungen ist Gehen die beste." Es ist nie zu spät, in Form zu kommen. Wir geben Ihnen einen ganzen Abschnitt mit Übungen, aber Sie müssen kein Fitness-Studio besuchen und ein berühmter Bodybuilder werden. Denn es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich genügend Bewegung zu verschaffen im Bemühen, Gewicht zu verlieren. Natürlich gibt es eine einfache Formel, Gewichtsverlust zu berechnen: Konsumieren Sie jeden Tag weniger Kalorien, als Sie verbrauchen. Wenn Sie beispielsweise 2.000 Kalorien am Tag aufnehmen und 2.500 Kalorien

verbrennen, dann nehmen Sie ab. Sie sagen vielleicht: "Warum reduziere ich nicht einfach meine Kalorienzufuhr deutlich, so dass ich nicht viele Kalorien zum Abnehmen verbrennen muss?" Nun, das würde wieder auf hungern hinauslaufen und ist überhaupt keine gute Idee. Es macht Sie schwächer, hungriger und hinterher essen Sie eine Menge. Ihr Körper braucht einfach Nahrung und Kalorien, um Energie zu bekommen. Sie müssen ausreichend essen, um nicht zu hungern und um diese Kalorien und ein paar mehr anschließend zu verbrennen. Auf der anderen Seite, wenn Sie genau die gleiche Menge Kalorien verbrauchen, die Sie zu sich genommen haben, verändert sich nichts. Das Geheimnis des Abnehmens ohne Hunger liegt in der richtigen Auswahl der Lebensmittel. Es müssen Lebensmittel sein, die arm an Kalorien sind, die aber Ihren Bauch befriedigen, so dass Sie nicht hungrig werden.



Wir fanden eine sehr interessante Studie, die illustriert, wie die Art und Weise, wie wir essen, unser Gewicht beeinflusst. Sie wurde von der New Zealand's University in Auckland im Jahre 1999 durchgeführt. Die Wissenschaftler teilten

die männlichen Testpersonen in drei Gruppen. Jede Gruppe bekam Nahrung mit drei unterschiedlichen Fettanteilen (die täglichen Kalorien bestanden zu 60, 40 oder 20 Prozent aus Fett), aber es gab keine Kaloriengrenze. Den Teilnehmern wurde gesagt, dass sie von den angebotenen Speisen so viel essen durften, wie sie mochten. Wie erwartet, verloren die Männer, die Nahrung mit einem 20%-igen Fettanteil aßen, Gewicht, denn sie konsumierten weniger Kalorien. Fett enthält neun Kalorien pro Gramm im Vergleich zu vier Kalorien pro Gramm bei Kohlenhydraten und Proteinen. Das heißt, je mehr Fett die Nahrung enthält, desto mehr Kalorien besitzt sie auch. Doch trotz der kalorienärmeren Nahrung waren die Testpersonen dieser Gruppe überhaupt nicht hungrig. Die Forscher entdeckten, dass die Männer der fettarmen Gruppe unbewusst kompensierten, indem sie Nahrung wählten, die das gleiche wog wie die der Männer in den höherfettigen Gruppen, und deshalb kein Hungergefühl hatten. Das lässt vermuten, dass das Gewicht der verzehrten Nahrungsmittel eine größere Rolle spielt als Fett oder Kalorien, um den Hunger zu befriedigen. Mit anderen Worten, man muss nicht fett- und kalorienreiche Nahrung essen, um sich satt zu fühlen, sondern der Magen muss das Gewicht einer bestimmten Menge von Lebensmitteln fühlen. Es gibt verschiedene andere Untersuchungen, die zeigen, dass Menschen dazu tendieren, täglich die gleiche Menge Nahrung konsumieren, ohne zu berücksichtigen, ob die Mahlzeiten Fett oder Kalorien enthalten. Es ist, wie wenn der Magen eine innere Waage hat mit einem vorbestimmten Gewicht, das, wenn es erreicht wird, Sättigung anzeigt. Dies erklärt den Grund, warum man vor dem Essen ein Glass Wasser trinken oder einen Teller Suppe essen soll, um den Appetit zu begrenzen. Das erklärt auch, warum manche Menschen trotz fettarmer Nahrung zunehmen, wenn sie viele stärkehaltige Lebensmittel verzehren, die stark verarbeitet und arm an Ballaststoffen sind. Sie müssen viele Scheiben flauschiges Weißbrot essen, bevor Sie sich satt fühlen, während zwei Scheiben Vollkornbrot Sie schon so sättigen, als ob Sie den ganzen Laib geschluckt hätten. Mit dem Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln wie z.B. Haferflocken nehmen Sie weniger Kalorien zu sich, ohne sich hungrig zu fühlen (200 Gramm Haferflocken haben nur 120 Kalorien).

## **Wie also wählen Sie die richtigen Nahrungsmittel?**

# WAS MAN ESSEN SOLLTE

Wenn Sie den Versuch unternehmen abzunehmen, dann sollten Sie Nahrungsmittel wählen, die ein günstiges Gewicht-Kalorien-Verhältnis aufweisen. Sie müssen Lebensmittel essen, die viel wiegen, aber wenige Kalorien haben statt umgekehrt. Obst und Gemüse sind hierbei die großen Gewinner gemäß der Tufts University. Sie wiegen schwer wegen ihrer Ballaststoffe und ihrem Wassergehalt und haben doch wenig Kalorien. So hat z.B. eine Tasse Melone mit 150 Gramm nur 56 Kalorien. Etwa die gleiche Menge Spinat hat nur 42 Kalorien. Nun vergleichen Sie das mit drei Tassen gebuttertem Popcorn: dass wiegt nur 90 Gramm und enthält 420 Kalorien oder, noch schlimmer, 30 Gramm Kartoffelchips, dass 152 Kalorien hat (wenn Sie davon 120 Gramm essen, würden Sie 608 Kalorien einladen, sich in Ihren Fettzellen zu Hause zu fühlen). Das nenne ich "Small but terrible". Die meisten Snacks wiegen nicht viel, haben aber ganz sicher eine ganze Menge Kalorien. Das bedeutet, Sie können viel davon essen, ohne satt zu sein und ohne zu realisieren, dass Sie viele Extra-Kalorien zu sich nehmen, die Sie nicht benötigen. Die meisten Kekse wiegen ca. 15 Gramm und enthalten 50 Kalorien. Wenn Sie 6 Kekse essen, haben Sie nur 90 Gramm Nahrungsmittelgewicht, aber schon 300 Kalorien verzehrt. Ein Schokoriegel ist nur 40-50 g schwer, hat aber 220 Kalorien. Ein kleines Croissant mit 60 g hat 230 Kalorien. Nach einer Untersuchung der New Zealand University, sind Lebensmittel, die leicht an Gewicht, aber schwer an Kalorien sind, die schlechtesten, wenn Sie versuchen abzunehmen. Es ist eine Art „Doppelbestrafung“ – Sie sind immer noch hungrig, aber Sie haben bereits viele Kalorien gegessen. Wählen Sie lieber fettarme Lebensmittel mit dem gleichen Gewicht. Es kann auch ein himmelweiter Unterschied in Bezug auf Kalorienaufnahme sein, wenn zwei Menschen Lebensmittel von gleicher Art und gleichem Gewicht essen. Wie das möglich ist? Ganz einfach, wenn Sie die Art der Zubereitung betrachten. Hier einige Beispiele (alles auf 100 Gramm bezogen): Gekochte Kartoffeln haben 62 Kalorien, Pommes Frites 328 Kalorien. Sardinen in Tomatensoße enthalten 127 Kalorien, Sardinen in Öl dagegen 372. Thunfisch in Wasser hat 95 Kalorien, Thunfisch in Öl 309. Sie verstehen, was ich sagen will. Vermeiden Sie, sich mit leichten (in Bezug auf das Gewicht), aber schweren (in Bezug auf die Kalorien) Nahrungsmitteln zu ernähren. Ich weiß, dass viele Menschen keine vollständigen Mahlzeiten essen wollen, weil sie denken: Wenn sich der Bauch voll anfühlt, haben sie auch viele Kalorien zu sich genommen. Darum denken sie, dass sie abnehmen, wenn sie etwas Leichtes wie Knusperkekse essen. Sie begreifen nicht, dass, nur weil ein Nahrungsmittel wenig wiegt, es nicht auch automatisch wenig Kalorien enthält. Jemand kann leicht neun Kekse (420 Kalorien) essen und sich immer noch nicht gesättigt fühlen, was nicht verwunderlich ist, denn sie wiegen ja nur 90-100 Gramm. Ob Sie es glauben oder nicht, aber Sie können eine sättigende Mahlzeit bestehend aus einer

halben Tasse gedämpftem Reis, einer Tasse gekochtem Spinat, einem kleinen Stück Fisch und einer Schale Melonen für weniger Kalorien haben! Diese komplette Mahlzeit würde gut 500 Gramm wiegen, aber nur 378 Kalorien "kosten". Durch Wahl der richtigen Lebensmittel können Sie leicht unnötige Kalorien einsparen, ohne huntern und entbehren zu müssen. Sie sollten auch Ihre Kohlenhydrate etwas reduzieren, aber nicht komplett weglassen! Da effektive Gewichtsabnahme von Bewegung und Aktivität abhängig ist, hätten Sie ohne Kohlenhydrate nicht die Energie, die Sie benötigen, um Kalorien zu verbrennen. Sie sollten mit einer Grunddiät beginnen, bei der mindestens die Hälfte der Kalorien aus Obst, Gemüse, Vollkorn und natürlicher Stärke kommen. Der Rest sollte aus fettarmen Proteinen wie Fisch, Hühnerfleisch und magerem Rind stammen. Die müssen ein gesundes Verhältnis von Kohlenhydraten und Proteinen bekommen. Vermeiden Sie Kohlenhydrate zur Nachtzeit. In regelmäßigen Abständen Kohlenhydrat-Tage einlegen, um Ihren Energie-Level zu steigern. In Bezug auf Proteine fragen sich viele Leute, wie viel genug oder wie viel zu viel ist. Im Allgemeinen sagen Fachleute, dass man pro Mahlzeit ein Gramm Protein pro Pfund Körpergewicht essen soll. Das scheint eine lächerlich große Menge an Eiweiß zu sein, aber denken Sie daran, dass wir über SCHLANKE Proteine sprechen.

Das ist ein guter Augenblick, über Portionsgrößen zu sprechen. Als Daumenregel gilt, dass Sie nie eine Portion essen sollten, die größer ist als Ihre geballte Faust.



Süßigkeiten sind weniger für die ballaststoffreiche und gesunde Ernährung da, aber - ab und an - ganz wichtig für die psychische Ausgeglichenheit.

Damit essen Sie genug, um ohne zu übertreiben satt zu werden. Gelüste sind der schlimmste Teil beim Abnehmen. Nehmen wir an, Sie lieben Kekse mit Schokostückchen darin, wie ich es tue. Wenn Ihnen danach ist, macht das Leugnen des Verlangens es nur stärker. Statt sich den Keks nicht zu gönnen, tun Sie es ruhig, aber übertreiben Sie es nicht. Nehmen Sie einfach nur eins statt drei. Sie können sich mit Ihren Lieblings-Lebensmitteln verwöhnen, solange Sie es im Rahmen des Zumutbaren halten. Die meisten Experten stimmen darin überein, dass nur drei traditionelle Mahlzeiten pro Tag keine gesunde Ernährung sind. Tatsächlich sollten Sie täglich mehr Mahlzeiten essen. Sind das nicht gute Nachrichten?! Dahinter steckt der Gedanke, dass man zu viel ist, wenn man zu hungrig ist. Um den Hunger zu besiegen, sollten Sie mehr Mahlzeiten mit kleineren Portionen als weniger Mahlzeiten mit größeren Portionen essen. Frauen wird empfohlen, fünf Mal am Tag zu essen, Männer sechs Mal. Versuchen Sie, diese Mahlzeiten mindestens im Abstand von zwei Stunden zu essen, um sicherzustellen, dass Sie nicht zu hungrig werden.

Die Vorteile offenbaren sich von alleine, und zwar sind dies:

- Höhere Stoffwechselrate
- Mehr Energie
- Weniger Speichern von Körperfett wegen kleinerer Portionen
- Hunger und Gelüste sind reduziert
- Gleichmäßige Werte von Blutzucker und Insulin
- Zum Muskelaufbau sind mehr Kalorien vorhanden
- Die Nährstoffe der Speisen werden besser absorbiert und verwertet. Doch Sie müssen sicherstellen, dass Sie auch die richtigen Lebensmittel essen.



Vollkornnudeln sollten der Standard in der Küche sein.

# VERBOTENE LEBENSMITTEL BEIM ABNEHMEN

Wir können unmöglich alle Lebensmittel aufzählen, die akzeptabel sind, wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren. Der gesunde Menschenverstand sagt Ihnen aber, dass Pommes Frites absolut verboten sind und ein Apfel großartig ist. Wir haben uns daher auf diejenigen Lebensmittel konzentriert, die Sie nicht essen SOLLTEN.

**Getränke** Verzichten Sie auf alles, worin Koffein ist – vergessen Sie auch nicht, dass viele Softdrinks Koffein enthalten. Koffein hat die gleiche Insulin stimulierende, Gewichtsverlust reduzierende Wirkung wie Aspartam (ein synthetisch hergestellter Süßstoff). Unglücklicherweise schließt das Kaffee mit ein. Halten Sie sich an entkoffeinierte Kaffees, Tees und Softdrinks. Ebenso sollten Sie alle Getränke meiden, die Aspartam (Nutra Sweet), Fruktose-Maissirup oder raffinierten Zucker enthalten. Da Sie viel Wasser trinken müssen, um Gewicht zu verlieren, versuchen Sie Wasser mit einer Scheibe Zitrone oder Limone. Das kann sehr erfrischend und sättigend sein! Alkohol ist tabu bei jeglicher Diät. Es ist OK, ein Glass Wein zum Abendessen zu trinken, aber nicht die ganze Flasche. Es gibt kaum einen besseren Weg, Pfunde draufzupacken, als exzessiv Alkohol zu trinken – selbst solchen, der weniger Kalorien hat. Maßvoll sein ist der Schlüssel bei alkoholischen Getränken!

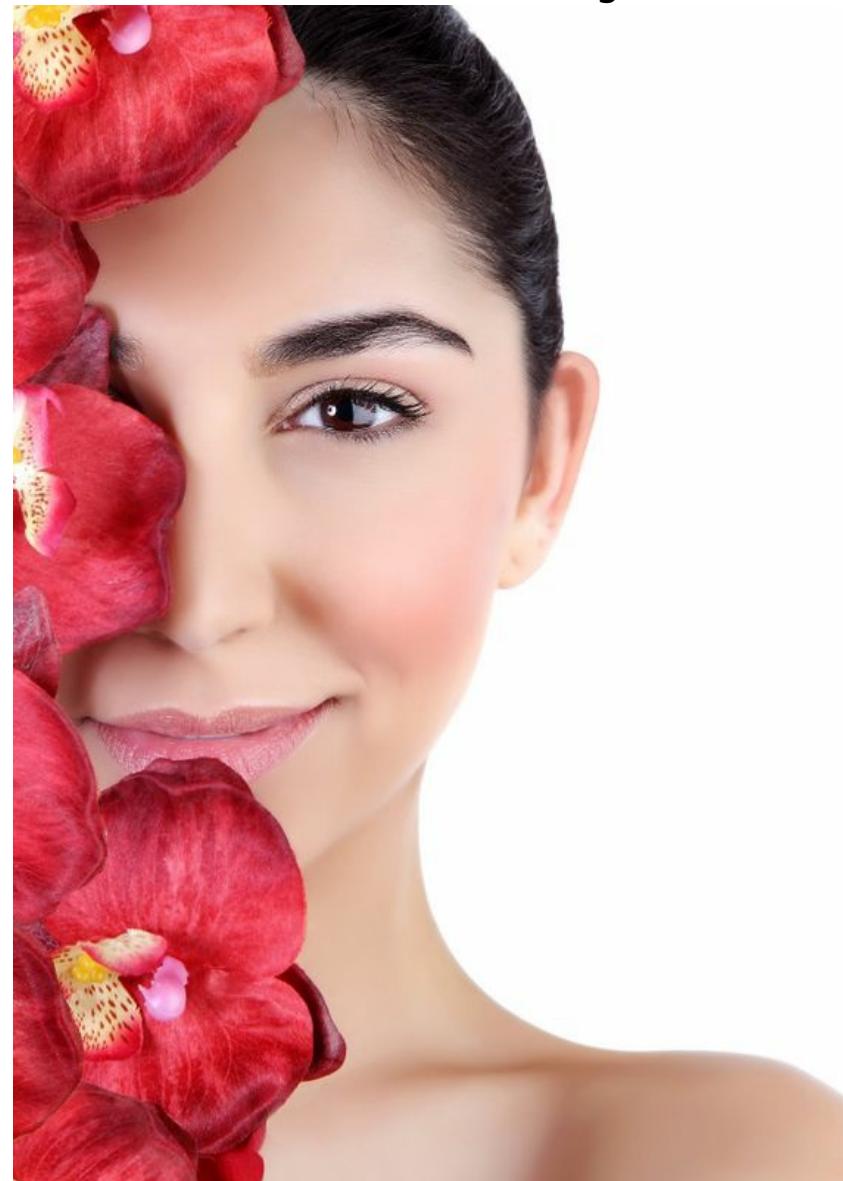


Mit Zitrusfrüchten kann man tolle – und auch alkoholfreie – Cocktails mixen.

**Verpackte Fertiggerichte** Im Allgemeinen gilt: Sie sollten sich von vielen dieser Produkte fernhalten. Wenn die Inhaltsstoffe unaussprechlich sind, sollten Sie sie meiden. Mit anderen Worten, alles mit vielen Chemikalien auf der Zutatenliste ist nicht gut für Ihre Diät, ja für Ihre Ernährung überhaupt. Weißer Reis, auch wenn er sehr füllend ist, enthält Stärke, die Ihren Gewichtsverlust hemmen kann. Greifen Sie lieber zu braunem Naturreis. Pasta ist auch nicht gut, weil Sie Stärke enthält. Nehmen Sie lieber Vollkornpasta. Sie schmeckt genauso gut und ist viel besser für Sie!

**Brot** Aus den gleichen Gründen wie bei Pasta und weißem Reis sollte weißes Brot vermieden werden. Vollkornbrot versorgt Sie mit den Kohlehydraten, die Sie brauchen und ist weniger verarbeitet als weiße Brotsorten. Stellen Sie sicher, dass das Brot, das Sie kaufen, aus Vollkornmehl statt aus weißem Mehl hergestellt ist. Glauben Sie mir, es macht einen Unterschied. Wenn Sie mexikanisches Essen mögen, wählen Sie auch hier Vollkorn-Tortillas, wenn Sie Ihre Burritos, Enchiladas oder Tacos kaufen.

**Konserven** Wiederum gilt: Alles, was in Dosen oder Gläsern ist, muss frei von unmäßigen Chemikalien sein. Wenn das Etikett Inhaltsstoffe mit mehr als vier Silben enthält oder wenn sie Bindestriche aufweisen, ist es mit Sicherheit nicht gut für Ihre Ernährung und Ihre Diät. Hühnerbrühe kann sehr fett sein, also sollten Sie auf sie verzichten. Dasselbe gilt für viele Suppenfertiggerichte. Das Gute ist aber, dass es viele Light- oder fettarme Produkte gibt.



Im Einklang mit dem Körper und der Seele: Die Regeln fürs Essen: Selber machen - Sich Zeit nehmen - Entspannen - Langsam essen - Gründlich kauen - Ohne Ablenkung essen - Und: Genießen

Nur für diese sollten Sie sich entscheiden. Industriell hergestellte Tomatensoßen oder Soßen auf Tomatenbasis enthalten unglaublich riesige Mengen an Zucker und Salz. Viel besser ist, wenn Sie diese Soßen selbst zubereiten, so dass Sie kontrollieren können, was drin ist. Weiter hinten in diesem Buch haben wir ein entsprechendes Rezept für Sie! Essen Sie kein Obst oder Gemüse aus Dosen. Wenn es in Dosen eingemacht ist, wurde es auch erhitzt und hat demzufolge auch die meisten nützlichen Nährstoffe verloren. Auch kann raffinierter Zucker enthalten sein, deshalb sollten Sie besser bei frischem Obst und Gemüse bleiben. Wenn Sie Speiseöl zum Kochen verwenden

müssen, nehmen Sie Palm- oder Kokosöl oder kaltgepresstes Olivenöl anstelle von Gemüseöl oder Getreideöl.

**Fleisch** Nehmen Sie ausschließlich mageres Fleisch zur Proteinaufnahme. Es ist allgemein bekannt, dass man versuchen sollte, auf rotes Fleisch wie Rindfleisch zu verzichten. Natürlich, wenn es Ihnen wie mir geht und Sie Steaks lieben, dann nehmen Sie nur ein mageres Stück und machen keine Portion größer als Ihre geballte Faust. Bevorzugen Sie frischen Fisch gegenüber solchen in Dosen und stellen Sie sicher, dass er von der fettärmeren Sorte ist. Dazu gehört Lachs, Tilapia und Kabeljau. Panieren Sie Ihren Fisch auch nicht, kochen oder grillen Sie ihn, um eventuell verbleibendes Fett loszuwerden. Weiße Hühnerbrust ist besser als dunkles Fleisch, denn das dunklere enthält mehr Fett. Das Gleiche gilt für Pute. Thunfisch ist immer eine gute Wahl – auch in der Dose. Aber er sollte in Wasser, nicht in Öl eingedost sein!

**Milchprodukte** Magermilch sollte Ihre erste Wahl sein gegenüber Vollmilch. Vermeiden Sie dennoch zu viel Milch zu trinken, weil es immer natürliche Fette enthält, was zu unnötigem Fett in Ihrem Körper werden kann! Unglücklicherweise ist Käse bei einer Diät auch nicht erlaubt. Doch Sie finden heutzutage in den meisten Geschäften fettarmen und fettfreien Käse. Aber verwenden Sie ihn trotzdem sparsam! Eier sind in Ordnung bei Ihrer Ernährung und Diät, aber Sie sind besser dran, wenn Sie nur das Eiweiß und nicht das Eigelb verwenden. Ei-Ersatzprodukte sind auch eine Alternative. Fettfreier Sauerrahm ist in Maßen auch erlaubt, aber versuchen Sie, ihn durch Naturjogurt zu ersetzen.

**Gemüse und Obst** Alles frische Gemüse ist gut für Sie. Es herrscht allgemein die Meinung, dass man jedes Gemüse essen kann, das man will und trotzdem abnimmt. Das ist so ziemlich richtig – solange Sie es richtig zubereitet haben. Es ist immer am besten, Gemüse zu dämpfen. Sie können es auch mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen backen oder – noch besser – auf dem Grill rösten! Mhh, lecker! Seien Sie vorsichtig, zu viele Früchte zu essen, die viel natürlichen Zucker enthalten wie beispielsweise Orangen und Pfirsiche. Weil der Zucker auf natürliche Weise vorhanden ist, ist er nicht schrecklich schlecht für Sie, aber Sie sollten dennoch nicht zu viel Zucker aufnehmen, da er in Fett verwandelt werden kann. Etwas Wichtiges sollten Sie sofort tun, wenn Sie sich entschieden haben, Gewicht zu verlieren: Entfernen Sie aus Ihrem Kühlschrank und aus Ihren Schränken all die Nahrungsmittel, die Ihre Diät behindern können. Das heißt: werden Sie Chips, raffinierten Zucker, Dosenfrüchte usw. los.



Werfen Sie es aber nicht weg, spenden Sie es sozialen Einrichtungen. Glauben Sie mir, sie sind glücklich mit allem, was Sie bringen, ob ernährungsfreundlich oder nicht! Sobald Sie das getan haben, müssen Sie einkaufen gehen. Haben Sie keine Angst. Kaufen Sie einfach intelligent ein!



**Ein tolles Rezept für ein veganes Chili gibt es im Kapitel “Rezepte”.**

# WIE SIE RICHTIG EINKAUFEN FÜR IHRE DIÄT

Wenn Sie versuchen abzunehmen, lautet die erste Regel beim Einkaufen: nur mit Liste einkaufen. Das ist extrem wichtig, damit Sie nicht Opfer Ihrer natürlichen Instinkte werden und diese leckeren Kekse greifen, die am Ende von Gang vier so verführerisch ausgestellt sind. Bleiben Sie dieser Liste treu. Planen Sie, bevor Sie einkaufen gehen.

Natürlich! Wenn Sie nicht geplant haben, wie können Sie dann eine Liste haben? Sie müssen sich entscheiden, welche Mahlzeiten Sie zubereiten und welche Zutaten Sie verwenden wollen. Stellen Sie sicher, dass Sie von den richtigen Portionsgrößen ausgehen, wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen. Planen Sie nicht nur fürs Abendessen. Sie erinnern sich: Sie essen mehrere kleine Mahlzeiten während des Tages; also berücksichtigen Sie das. Wenn Sie zum ersten Mal einkaufen gehen für Ihr Abnehmvorhaben, könnte es eine gute Idee sein, jemand mitzunehmen, der Sie kontrolliert, während Sie durch die Gänge wandern. Das muss jemand sein, der Ihre Kämpfe um Gewichtsreduzierung kennt und der Sie dabei unterstützen kann. Das ist sozusagen Ihr Einkaufspolizist, also tadeln Sie ihn oder sie nicht, wenn er die Chips oder Kekse wieder aus dem Einkaufswagen herausnimmt. Vergessen Sie nicht, dass Sie seine Hilfe brauchen, also machen Sie keinen Ärger. Geben Sie ihm/ihr Erlaubnis, Sie auf das Ziel fokussiert zu halten. Diese Person könnte auch schon in den Planungsprozess integriert sein, so dass sie eine bessere Vorstellung hat, was Sie wirklich versuchen zu erreichen.

Auf den nächsten Punkt können wir nicht ausdrücklich genug hinweisen:  
**ESSEN SIE IMMER VORHER, BEVOR SIE EINKAUFEN GEHEN!** Es ist eine altbekannte Tatsache, dass Sie mit knurrendem Magen anfälliger für Spontankäufe sind, die noch dazu schädlich für Ihr Diät-Ziel sind! Lernen Sie, Etiketten zu lesen. Wie zuvor erwähnt müssen Sie Produkte meiden, die Zutaten enthalten, welche schlecht für Ihre Ernährung sind. Achten Sie auf den Fettanteil, den Zuckeranteil, den Salzanteil usw. Stellen Sie sicher, dass Sie gewichtsfreundliche Lebensmittel einkaufen, die Sie essen können, ohne sich Sorgen machen zu müssen. Vermeiden Sie Fertiggerichte. Auch wenn Sie schnell zuzubereiten sind und recht gut schmecken, so enthalten sie doch meist zusätzliche Kalorien, Fette und Kohlenhydrate, die Sie einfach nicht brauchen. Wenn es Sie zu den Diätgerichten in der Tiefkühlabteilung zieht, lesen Sie unbedingt die Inhaltsstoffe, bevor Sie kaufen! Sie sind immer besser dran, wenn Sie Ihre Speisen selbst zubereiten. Das bedeutet zu planen, von Grund auf zu kochen. Wenn Sie denken, Sie haben nicht die Zeit dazu, dann denken Sie noch einmal nach. Wir geben Ihnen später einige tolle Rezepte, die Sie entweder im Voraus zubereiten können oder in weniger als 30 Minuten! Wenn Sie selbst kochen, haben Sie die totale Kontrolle über die Zutaten (Salz, Zucker usw.) und außerdem erreichen Sie einen viel besseren Geschmack als

## Fertiggerichte.

Auch wenn es schmerzlich ist, können wir nicht genug betonen, dass Sie keine Lebensmittel mit leeren Kalorien kaufen sollten. Dazu zählen Chips, Kekse, Bonbons etc. Sie brauchen diese Verführer nicht und Sie enthalten absolut KEINEN Nährwert - also meiden Sie sie wie die Pest! Doch egal wie gut Sie essen, Sie brauchen auch Bewegung, um abzunehmen.



Wer sein Brot selbst backt, bestimmt ganz alleine, was reinkommt!

# **BEWEGUNG UND ABNEHMEN**

Auch mit diesen “Wunder”-Diätpillen können Sie nicht abnehmen, wenn Sie nicht Ihre körperliche Aktivität steigern. Übungen in der einen oder anderen Form helfen, Kalorien zu verbrennen, die sonst in Fett und Extragewicht verwandelt werden. Deshalb müssen Sie einen effektiven Übungsplan entwickeln, der zu Ihren Fähigkeiten und Interessen passt. Die meisten Menschen betätigen sich nicht gerne sportlich. Für sie scheint das zu viel Mühe zu sein. Ja, es ist Mühe, aber sie muss nicht langweilig sein. Es gibt immer Möglichkeiten, sich zu bewegen, indem Sie Dinge tun, die Sie mögen.



Semmelknödel und Kartoffelknödel sind was Leckeres – und schmecken auch mit Tofu, Pilzen und Gemüse prima.

Zunächst müssen Sie eine Aktivität wählen, die Sie mögen. Mögen Sie Rad fahren, wenn die Sonne am Himmel steht? Vielleicht entspricht Schwimmen mehr Ihrer Vorstellung von Spaß. Auch eine gute Runde Golf kann eine

großartige Bewegungsform sein – aber nur wenn Sie den Golfbuggy in der Garage lassen! Sobald Sie diese Aktivität gefunden haben, müssen Sie sie mindestens dreimal die Woche für wenigstens jeweils 30 Minuten ausüben. Je mehr Sie sich bewegen, desto mehr Kalorien verbrauchen Sie, aber Sie müssen es nicht allzu verbissen betreiben!

Beginnen Sie langsam und steigern Sie, wenn Sie sich stärker fühlen, bis Sie an dem Punkt sind, wo Sie denken, an der Leistungsgrenze zu sein. Es ist in Ordnung, intervallmäßig auszuruhen, um die inneren Batterien wieder aufzuladen, aber dann gehen Sie wieder zurück zu Ihrer Leistungsgrenze, bis die Zeit um ist.

Der ideale Übungsplan sollte irgendeine Form von Aerobic-Übungen für 30 Minuten einbeziehen. Dies könnte durch Teilnahme einer Aerobic-Klasse sein oder so etwas Einfaches wie ein Spaziergang. Dadurch muss Ihr Herz kräftig pumpen, so dass Ihr Körper die Kalorien verbrennen kann, die Sie konsumiert hatten!

Wann sollten Sie die Art Übungen machen? Ob Sie es glauben oder nicht, es gibt eine beste Zeit, Ihr Herztraining für beste Resultate zu machen. Wir möchten Ihnen sagen, dass der wichtige Teil bezüglich Bewegung der ist, dass Sie rausgehen und es tun! Egal wann Sie trainieren, Sie werden immer Fett verbrennen, falls es ein gutes Training war.

Aber um das Allerbeste herauszuholen, sollten Sie versuchen, morgens vor der ersten Mahlzeit zu trainieren. Aerobes Training am frühen Morgen auf nüchternem Magen hat drei Vorteile gegenüber Training später am Tag. Erstens sind Ihre Werte der gespeicherten Kohlenhydrate und der Muskel niedrig, wenn Sie morgens aufstehen.

Dies liegt daran, dass Ihr Körper während der Nacht Kalorien verbrennt, die Sie am Abend zuvor verzehrt hatten, indem Energie für Körperfunktionen, die auch während des Schlafes ablaufen, zur Verfügung gestellt wird. Das hat zur Folge, dass Sie mit niedrigeren Werten für Kohlenhydrate und Blutzucker aufwachen, was die optimale Voraussetzung ist, Fett zu verbrennen anstelle von Kohlenhydrate.

Wie geht das? Es ist eigentlich ganz einfach. Kohlenhydrate sind die Haupt- und bevorzugte Energiequelle Ihres Körpers. Wenn diese Quelle erschöpft ist, greift Ihr Körper auf die zweite Energiequelle zurück: Körperfett.

Wenn Sie Ihr Training oder Ihre Übungen nach dem Essen machen, verbrennt der Körper zuerst die Kohlenhydrate, die Sie verzehrt hatten. Es dauert also länger, um an das Fett zu kommen, das Sie verbrennen wollen. Der zweite Vorteil des morgendlichen Trainings ist der "Nachbrenn"-Effekt. Sie verbrennen nämlich nicht nur Fett, solange Sie sich bewegen, sondern das setzt sich auch

nach dem Training noch fort.

**Wie?** Eine intensive Beanspruchung des Herzens kann Ihren Stoffwechsel noch Stunden danach erhöht halten. Fitnesstraining am Abend gibt Ihnen nicht diesen Stoffwechsel-Schub, denn sobald Sie schlafen, fällt der Stoffwechsel dramatisch ab. Im Schlaf ist die Stoffwechsel-Leistung geringer als zu jeder anderen Zeit des Tages. Der dritte Grund für Training am frühen Morgen ist ein emotional-psychischer. Ihre körpereigenen Endorphine (Hormone) sind erhöht, wenn Sie trainieren. Sie heben Ihre Stimmung und geben Ihnen ein Gefühl der Erfüllung, was wahrscheinlich den ganzen Tag über anhält. Training ist etwas, das viele als lästige Pflicht betrachten.

Wir tendieren gerne dazu, Dinge, die weniger erfreulich sind, hinauszuschieben und ganz sein zu lassen. Wenn Sie sich aber zu Training am Morgen verpflichten, dann haben Sie es sozusagen "aus dem Weg geräumt", Sie haben Ihren Kopf frei, daran zu denken, es später noch tun zu müssen. Das aber kann Schuldgefühle und Stress verursachen - lassen Sie das nicht zu! Außerdem ist es wahrscheinlicher, die Aktivität später am Tag ganz zu streichen, weil Sie müde sind oder sich nicht danach fühlen. Es fällt Ihnen vielleicht schwer, aufzustehen und morgens zuerst zu trainieren. Nicht jeder ist ein „Morgenmensch“. Wie also können Sie sich motivieren, dass Sie aufstehen und sich gleich bewegen? Zuerst sollten Sie sich daran erinnern, dass Sie Ihr Gewicht verringern wollen. Sie haben ein Ziel, das Sie zu erreichen versuchen. Das sollte Ihnen immer bewusst sein. Wenn Sie sich auf Ihr Ziel konzentrieren, sollte die Motivation auch kommen. Denken Sie an eine schwierige Aufgabe in der Vergangenheit, mit der Sie zu kämpfen hatten, aber lösten. Erinnern Sie sich, wie toll Sie sich danach gefühlt haben. Eine Herausforderung zu bestehen, gibt Ihnen einen Schub. Wenn die Aufgabe körperlich anstrengend ist, dann ist der Schub sowohl psychisch als auch physisch.

Der Grund liegt darin, dass Ihr Körper Endorphine ausschüttet. Endorphine sind opiat-ähnliche Hormone, die Hunderte Male stärker sind als das stärkste Morphin. Außer, dass Endorphine durch SIE produziert werden, nicht in einem Labor. Endorphine erzeugen ein natürliches Hochgefühl, das Sie positiv euphorisch macht! Sie reduzieren Stress, verbessern die Stimmung, stärken den Kreislauf und lindern Schmerzen. Dieses "Hochgefühl" ist teilweise auch psychologischer Natur. Wenn Sie früh aufstehen und Ihr Training erledigen, spüren Sie ein Gefühl, das Ihnen einen guten Start in den Tag gibt! Es ist ein Gefühl der Vollendung und Erfüllung, das Ihnen über den Tag erhalten bleibt. Sie fühlen sich glücklich und weniger gestresst, wenn Sie wissen, dass Sie diese schwierige Aufgabe bereits hinter sich haben und genießen, was der Tag noch zu bieten hat! So, Sie wissen nun, dass Training wesentlich ist bei jedem Abnehmprogramm, aber welche Art von Bewegung sollte es sein? Welches Training ist am besten?

Wir sagten bereits, dass Sie etwas wählen sollten, das Sie mögen, damit Trainieren nicht so langweilig erscheint. Aber vielleicht fragen Sie sich, ob Sie ins Fitnessstudio gehen und schwere Gewichte heben oder einfach nur Walking machen sollen. Es gibt wirklich keine allgemein gültige Antwort auf diese Frage. Ob Sie nun wieder alte Aerobic CDs ausgraben, ein Bündel Geldscheine für ein Laufband hinlegen oder einfach nur Musik einschalten und ein paar Übungen im Wohnzimmer machen – das Wichtigste ist, dass Sie sich bewegen. Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen, wie viel Kalorien welche Übungen verbrennen. Die nachfolgenden Zahlen geben die Kalorien an, die Sie bei der jeweiligen Aktivität in 30 Minuten verbrennen. Wir sollten alle danach streben, fünfmal die Woche je 30 Minuten gemäßiges Training zu absolvieren. Das kann auch eine Mischung aus verschiedenen Übungen sein, eben alles, was Sie etwas außer Atem bringt und Ihren Pulsschlag leicht erhöht. Diese Tabelle zeigt keine Werte für organisiertes Training, sondern für mehr angenehme Beschäftigungen wie Spazierengehen, Walking, Tanzen oder im Garten arbeiten – Dinge, die viele von uns mögen.



Früchte und Gemüse selbst einmachen macht Spaß, ist günstig und man weiß, was man isst.

Fast alles ist eine fettverbrennende Aktivität – wie Sie aus der folgenden Tabelle ersehen können. Ja, selbst Sex haben, kann Kalorien kosten! Denken Sie jedoch daran, dass die genannten Zahlen für 30 Minuten Bewegung gelten! Im Allgemeinen verbrennen Männer mehr Kalorien bei Sex als Frauen, aber wenn Sie Liebemachen in Ihre Trainingskur mit einbeziehen wollen (was wir hoffen!), dann seien Sie ein aktiver Teilnehmer – also nicht einfach hinlegen und denken, Sie verbrennen jetzt Kalorien.

Aktivität	Kalorienverbrauch pro Stunde
Auto fahren	35
Spaziergang	80
Schwimmen	100
Seilspringen	100

Aktivität	Kalorienverbrauch pro Stunde
Auto fahren	35
Spaziergang	80
Schwimmen	100
Seilspringen	100

Bowling	108
Angeln	114
Golf	118
Tanzen	120
Tennis	120
Putzen	125
Rasen mähen	125
Ski fahren	130
Aerobic	140
Gewichte heben	140
Gärtnern	160
Rad fahren	160
Treppab laufen	210
Reiten	255
Basketball	258
Circuit Training	260
Roller Skating	315
Laufen	325
Sex	350
Rudern	378
Treppauf laufen	300-500



# DIE RICHTIGEN EINZELÜBUNGEN

Hier sind nun ein paar Vorschläge zu Übungen, die Sie zuhause machen können. Das Beste am Training zu Hause ist, dass Sie die Übungen machen können, selbst wenn Sie fernsehen. Sie müssen nicht auf Ihre Lieblingssendung verzichten, um in Form zu kommen:

- Hampelmann - 1 Minute
- Kniebeugen- 15 bis 20 Mal
- Liegestütze - So viele wie möglich
- Auf der Stelle joggen, Hacken bis zum Gesäß hoch - 1 Minute
- Knie hoch - Auf der Stelle joggen, die Knie so hoch wie möglich heben - 1 Minute
- Superman - mit dem Bauch flach auf den Boden legen, die Hände seitlich ausgestreckt. Beine und Brust für 30 Sekunden anheben - 15 bis 20 Mal
- Ausfallschritte - Füße flach auf den Boden stellen, dann abwechselnd mit einem Bein vor und zurück - 15 bis 20 Mal
- Torso Rotation - 20 Mal in jede Richtung
- Seitenbeuten - 20 Mal in jede Richtung
- Wandsitzen - Wie Kniebeuge, aber mit dem Rücken flach gegen die Wand - so lange so sitzen bleiben, wie Sie es aushalten können Und das ist es schon! Machen Sie das jeden Tag 30 Minuten lang und spüren Sie die Fortschritte.



Sowohl der BMI (Body mass index) wie der Taillenumfang sind beides wichtige Parameter für Untergewicht, Normal- oder Übergewicht. Für den BMI bieten sich prima BMI-Rechner im Internet an; ebenso für den Taillenumfang: dieser sollte bei Frauen nicht über 88 cm liegen, bei Männern sollte er nicht über 102 cm liegen. Unabhängig vom Alter!

# EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR DEN MUSKELAUFBAU

Sie brauchen noch mehr Training? Kein Problem! Hier sind drei Übungen, mit denen Oberschenkel, Gesäß und Bauch gestrafft werden können.

- Außenschenkel Lift – Legen Sie sich auf die rechte Seite, wobei Schultern, Hüfte und Knöchel eine gerade Linie bilden. Heben Sie nun Ihr Bein langsam so hoch wie möglich, halten Sie die Position, dann wieder zurück in Ausgangsstellung. Zehn Wiederholungen, dann Seitenwechsel.
- Innenschenkel Lift – Legen Sie sich auf Ihre linke Seite, wobei Schultern, Hüfte und Knöchel eine gerade Linie bilden und Ihr rechtes Knie einen Winkel von 90 Grad macht. Heben Sie nun Ihr linkes Bein langsam so hoch wie möglich, halten Sie die Position, dann wieder zurück in Ausgangsstellung. Zehn Wiederholungen, dann Seitenwechsel.
- Bauchbeugen – Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße flach auf dem Boden, so dass die Knie angewinkelt sind. Die Hände sind hinter dem Kopf. Heben Sie langsam Schultern und Oberkörper, kurze Pause, dann zurück in Ausgangsposition. Zehn Wiederholungen. Das sind Muskelübungen, die auf Problemzonen abzielen.



# ÜBUNGEN GEGEN CELLULITE

Ein Problem, das viele Frauen haben, ist Cellulite im Oberschenkel - und anderen Bereichen. Die folgenden Übungen helfen dagegen.

Sie liegen auf der Seite. Machen Sie 10 Wiederholungen von jeder der folgenden Übungen:

- Ziehen Sie Ihre Knie in Richtung Hüften, bis sie einen 90 Grad Winkel bilden. Strecken Sie das obere Bein vor sich aus, wobei Sie die 90 Grad beibehalten. Heben Sie das Bein langsam bis ca. 1 Meter in die Höhe und senken Sie es wieder.
- Strecken Sie beide Beine, so dass Ihr Körper eine gerade Linie bildet. Neigen Sie Ihre Hüfte leicht vorwärts. Heben Sie Ihr oberes Bein etwa einen Meter hoch und senken Sie es wieder.
- Legen Sie das obere Bein vor sich auf den Boden. Bewegen Sie das untere Bein leicht nach vorn und heben Sie es 15-30 cm in die Höhe und senken Sie es wieder.
- Wiederholen Sie alle drei Übungen auf der anderen Seite. Machen Sie auf Ihren Ellbogen und Knien 10 Wiederholungen der folgenden Übungen:
  - Strecken Sie ein Bein nach hinten aus und setzen Sie die Zehen auf den Boden. Dann heben Sie das Bein Richtung Decke und senken es wieder. Wechseln Sie das Bein.
  - Heben Sie ein Knie vom Boden an. Strecken Sie die Hacke zurück und hoch, so dass das Bein Richtung Zimmerdecke zeigt und ziehen Sie dann das Knie wieder zu sich ein.

Wechseln Sie das Bein. In stehender Position machen Sie 10 Wiederholungen der folgenden Übungen:

- Stellen Sie die Füße zusammen. Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorn. Berühren Sie den Boden mit der entgegengesetzten Hand. Zurück in Ausgangsposition. Wechsel auf das andere Bein.
- Stellen Sie einen Fuß auf eine Stufe oder einen Gegenstand, der ca. 30-40 cm hoch ist. Steigen Sie mit dem anderen Fuß langsam auch auf die Stufe und wieder herunter. Wechseln Sie das Bein. Sie können die Intensität des Trainings steigern, indem Sie die Übungen mehr als einmal durchführen oder mehr Wiederholungen machen.

# TÄGLICHE BEWEGUNG FÜRS ABNEHMEN

Übungen sind gut für Ihr Trainingsprogramm, weil sie lasche Muskeln stärken und gleichzeitig Fett verbrennen. Aber noch besser zur Fettvernichtung sind aerobe Übungen. Eine großartige Möglichkeit für aerobes Training ist Gehen. Walking ist die einfachste und effektivste Übung, die wir in unserem Trainingsprogramm anwenden können. Aber Sie müssen mehr wissen, als einen Fuß vor den anderen zu setzen, um das meiste herauszuholen. Zuerst müssen Sie die Zeit steigern, die Sie fürs Gehen aufwenden wegen der Art und Weise, wie der Körper Fettreserven gegenüber anderen Reserven auflöst. Wir haben gesagt, dass 30 Minuten Training gut ist für die Fettverbrennung, aber beim Walking müssen Sie es auf 45 Minuten steigern, idealerweise sogar auf eine Stunde. Möglicherweise ist es Ihnen nicht möglich, eine Stunde Walking in Ihrem vollen Terminkalender unterzubringen, aber versuchen Sie ein paar Tage mit 30 Minuten und ein paar Tage mit einer vollen Stunde. Abwechselnd am besten. Zum Beispiel Montag eine Stunde, Dienstag 30 Minuten usw.



Mit etwas Phantasie kann man auch super leckere vegetarische und vegane Burger machen.

Wenn Sie nur 30 Minuten Zeit haben, dann können Sie die Geschwindigkeit etwas erhöhen. Nur Spazierengehen gibt Ihnen nicht das sauerstoffreiche Training, das Ihr Körper braucht, also legen Sie einen Zahn zu. Aber nicht übertreiben. Wenn Sie sich beim Walking nicht mehr unterhalten können (walk & talk), überanstrengen Sie sich und dann sollten Sie sich etwas bremsen. Sie können auch Gewichte tragen, wenn Sie walken. Das können normale einfache Gewichte sein oder Sie gehen in Ihre Speisekammer und holen zwei Konservendosen heraus! Halten Sie sie in den Händen beim Walking und bewegen Sie die Arme vor und zurück beim Schreiten. Die zusätzlichen Gewichte bringen auch Ihre Arme in Form – ein zusätzlicher Vorteil! Wenn Sie draußen unterwegs sind, vielleicht in Ihrer Nachbarschaft, bringen Sie einen Walkman oder iPod mit und spielen Sie flotte Musik. Das ist nicht nur unterhaltsam, es hält Sie auch in Schwung! Und denken Sie daran, dass alles gehen zählt, auch während beim Einkauf im Einkaufszentrum!



Tomatensuppe, Tomatenmark und Ketchup sind wegen ihres Lycopingehaltes gerade für Männer sehr wichtig.

# WEITERE ÜBUNGSFORMEN

Es gibt viele Möglichkeiten, Übungen in Ihr Leben einzubinden. Überall und bei allen Gelegenheiten können Sie trainieren. Mit Kindern zu spielen, ist beispielsweise solch eine tolle Möglichkeit. Wenn Sie zu Boden gehen und „Pferdchen“ spielen, geben Sie sich eine Menge Training – und für die Kinder ist es ein Riesenspaß! Kicken Sie einen Ball im Hinterhof herum und jagen Sie ihm hinterher! Hüpfen Sie auf einem Trampolin oder spielen Sie einfach Fangen! Solche Aktivitäten bringen Ihnen nicht nur physische Vorteile, sondern erinnern Sie auch an die Freuden der Kindheit und zaubern ein echtes Lächeln auf Ihr Gesicht! Bei der Arbeit nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Parken Sie auf einem Parkplatz oder in einem Parkhaus so weit weg vom Ausgang wie möglich, damit Sie weiter gehen müssen. Nutzen Sie Ihre Fantasie und Sie finden fast überall Möglichkeiten zu trainieren!

Viele Leute lieben es, in ein Fitness-Studio zu gehen und sich mit schwitzenden Menschen zu umgeben, die Gewichte stemmen. Wenn Sie das unbedingt mögen, dann tun Sie es. Krafttraining bietet die Möglichkeit, Ihren Körper zu formen, indem Sie die Muskeln härter arbeiten lassen, als sie es normalerweise gewohnt sind. Wir empfehlen aber, dass Sie sich Rat holen von jemand, der im Fitnessstudio arbeitet, wie z.B. ein Trainer oder der Inhaber, um Ihnen Übungen zum Beginnen zu geben. Sie sind Experten auf ihrem Gebiet und wissen, was geht, wenn jemand gerade erst mit Krafttraining begonnen hat. Sie können Sie auch führen, wenn es für Sie Zeit ist zu steigern. Aerobic Klassen sind auch eine sehr gute Methode, ein tolles Training zu erhalten. Sie finden solche Angebote in vielen, vielen Orten, aber meistens in Fitness-Studios und Turnhallen. Diese Kurse kosten Geld, aber sie mögen es durchaus wert sein wegen der Kameradschaft, die sich zu anderen schwitzenden Menschen entwickelt! Wir empfehlen auch dringend Wasser-Aerobic. Sich im Wasser bewegen hat so viele Vorzüge. Sie haben weniger Belastungen in den Gelenken und der natürliche Wasserwiderstand bearbeitet Ihre Muskeln besser als jeder Kurs an Land. Wasser-Aerobic kann von einfach jedem gemacht werden – jung und alt gleichermaßen. Es ist eine gute Möglichkeit, das Training zu intensivieren und zudem haben Sie nicht das Problem des exzessiven Schwitzens, das die meisten von uns hassen! Sie kommen prima in Form und es macht außerdem Spaß.

Viele Leute befürworten die Pilates-Methode als sehr effektive Abnehmmethode. Sie wurde schon im frühen 20. Jahrhundert entwickelt, ist aber erst jetzt weltweit populär geworden. Pilates ist mehr als ein Übungs-Programm, es basiert vielmehr auf vielen verschiedenen Anschauungen und enthält Elemente aus Yoga, Akrobatik, Stretching und anderen. Außerdem konzentriert sich die Pilates-Methode auch sehr auf den Geist als Trainingswerkzeug. Wir können Ihnen hier nicht explizit erklären, wie Pilates funktioniert, weil es eine sehr ganzheitliche Methode ist.



# **GANZ EINFACH KALORIEN ZÄHLEN**

Viele denken, wenn sie beschlossen haben abzunehmen, müssen sie jede einzelne Kalorie zählen, die über ihre Lippen geht. Das ist absolut nicht notwendig. In der Tat, das wird schnell langweilig und ist mit ein Grund, aufzugeben. Aber wie wissen Sie, wie viele Kalorien Sie im Laufe eines Tages zu sich genommen haben? Zählen Sie Portionen statt einzelne Kalorien. So funktioniert effektive Mahlzeitenplanung! Wenn Sie ungefähr wissen, wie viele Kalorien eine Brotscheibe und 50 Gramm Thunfisch haben, dann haben Sie auch eine Vorstellung, wie viele Kalorien Sie konsumieren, wenn Sie ein Thunfisch-Sandwich essen. Wenn Sie darauf bestehen, alle Kalorien zu verfolgen, dann müssen Sie fleißig Etiketten lesen und nur die Portionen essen, die diese vorgeben. Außerdem müssen Sie immer ein Notizbuch bei sich haben, um zu notieren, was Sie gegessen haben, damit Sie den Kalorienwert ermitteln können... Eine viel leichtere Methode ist dagegen eine Tabellenkalkulation, die Ihre geplanten Mahlzeiten mit dem dazu gehörigen Kalorienwert enthält. Stellen Sie sicher, dass Sie auch andere Einzelheiten berücksichtigen wie Proteingehalt, Kohlenhydrate und Grammangaben von Fett. Drucken Sie es dann aus und hängen Sie es an den Kühlschrank für Ihre Motivation. Fast alle abgepackten Lebensmittel enthalten Informationen über den Kaloriengehalt, was aber ist mit Obst und Gemüse, das Sie verzehren? Vielleicht sollten wir Ihnen eine Vorstellung geben:

*Die Angaben beziehen sich auf jeweils 100g des Produktes.*

## **Brot, Brötchen, Backwaren**

Bagel 189 kcal

Croissant 393 kcal

Dinkelbrot 225 kcal

Dinkelbrötchen 252 kcal

Kaiserbrötchen 275 kcal

Körnerbrötchen 282 kcal

Kürbiskernbrötchen 322 kcal

Laugenbrezeln 246 kcal

Laugenbrötchen 246 kcal

Laugenstange 320 kcal

Mehrkornbrötchen 273 kcal

Pizzabrot 260 kcal

Roggenbrötchen 220 kcal

Roggenbrot	193 kcal
Rosinenbrötchen	250 kcal
Sesambrötchen	264 kcal
Vollkornbrötchen	220 kcal
Vollkorntoastbrot	238 kcal
Weizenbrötchen	272 kcal
Weizentoastbrot	258 kcal

## **Fast Food**

Big Mac, Mc Donald's	224 kcal
Bratwurst, mit Senf und Brötchen	291 kcal
Cheeseburger, Mc Donald's	250 kcal
Chickenburger, Mc Donald's	248 kcal
Chicken McNuggets, Mc Donald's	236 kcal
Chicken Teriyaki, Subway	130 kcal
Currywurst, Curry Wurst	288 kcal
Döner Kebab, Dönerkebab	215 kcal
Falafel	350 kcal
Hamburger, Mc Donald's	241 kcal
Italian BMT, Subway	186 kcal
Nachos, mit Käse	306 kcal
Pizza Hawaii (Hawaiipizza)	212 kcal
Pizza Käse Spinat (Fromaggio Spinaci)	214 kcal
Pizza Lahmacun (Türkische Pizza)	275 kcal
Pizza Margherita (Margheritapizza)	288 kcal
Pizza Salami (Salamipizza)	239 kcal
Pizza Schinken (Schinkenpizza)	214 kcal
Pizza Thunfisch (Thunfischpizza)	240 kcal
Pizza Vegetaria (vegetarische Pizza)	174 kcal

## **Getränke (alkoholisch)**

Kalorien Apfelwein, Apfelm most, Cidre	45 kcal
--	---------

Kalorien Bier, Export (4,9 Vol.%)	41 kcal
Kalorien Bier, Pils, hell (4,9 Vol.%)	42 kcal
Kalorien Bier, alkoholfrei (0,2 Vol.%)	26 kcal
Kalorien Caipirinha (18 Vol.%)	340 kcal
Kalorien Diätbier, Bier (5 Vol.%)	27 kcal
Kalorien Klarer, Korn (32 Vol.%)	197 kcal
Kalorien Ouzo, Raki (38 Vol.%)	234 kcal
Kalorien Prosecco, trocken (11 Vol.%)	76 kcal
Kalorien Rotwein, lieblich (12,5 Vol.%)	78 kcal
Kalorien Rotwein, trocken (12 Vol.%)	65 kcal
Kalorien Rotwein, Cabernet Sauvignon	83 kcal
Kalorien Rotwein, Merlot	83 kcal
Kalorien Rum (40 Vol.%)	246 kcal
Kalorien Sekt, Champagner (12 Vol.%)	108 kcal
Kalorien Weißwein, trocken (12 Vol.%)	69 kcal
Kalorien Weißwein, Riesling	80 kcal
Kalorien Weißweinschorle (5,7 Vol.%)	58 kcal
Kalorien Weizenbier, Weißbier (5 Vol.%)	52 kcal
Kalorien Wodka, Vodka (43 Vol.%)	234 kcal

## Süßwaren

Adventskalender, Schokolade	513 kcal
Eierwaffeln	341 kcal
Gebrannte Mandeln, dragierte Mandeln	503 kcal
Goldbären	348 kcal
Gummibärchen (Gummibären)	334 kcal
Haferflockenkekse und -plätzchen	417 kcal
Haferkekse	415 kcal
Mohrenkopf, Schaumkuss	435 kcal
Paradiesapfel, Liebesapfel	233 kcal
Vanilleeis	124 kcal

Natürlich ist das nur eine unvollständige Liste für den Anfang. Wie Sie sehen können, sind Obst und Gemüse relativ kalorienarm und können helfen, sich satt zu fühlen, ohne viele Kalorien zu verzehren. Sie müssen weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrennen, um Gewicht zu verlieren. Bedenken Sie das immer, wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen. Und wir können es nicht oft genug betonen: Lesen Sie die Etiketten und beachten Sie die Portionsgrößen! Auf diese Weise haben Sie eine bessere Idee, was Sie essen. Wir haben Ihnen einige großartige kalorienarme Rezepte versprochen – hier sind sie nun!



# LECKERE VEGANE DIÄT-REZEPTE

Wie der Titel dieses Buchs sagt – Sie können sanft abnehmen, also praktisch ohne zu hungrern.

Wir haben Ihnen viele Tipps gegeben, dies selbst zu erreichen. Jetzt geben wir Ihnen noch tolle Rezepte, die Sie selbst zubereiten können, die vegan, diätfreundlich und auch lecker sind!



## 1) Brot und Zutaten

# Brot vom Back-Stein

Zeitbedarf: 90 Minuten

Das Brot vom Back-Stein (*keltisch*: Bara Llechwan) ist ein traditionelles kymrisches (walisisches) Rezept für ein klassisches sodaähnliches Brot, das meistens auf einem "Walisischen Back-Stein" (Welsh Backstone oder Planc) gebacken wurde.

Auf solchen Back-Steinen wurden in Wales, aber auch in Irland, Schottland und England Backwaren verschiedener Art hergestellt. Der Stein wurde in oder neben offenes Feuer gestellt und übertrug so seine Hitze an das Backwerk. Heute gibt es Back-Steine auch in elektrischer Ausführung, in Ermangelung eines solchen Back-Steins geht's auch mit einer beschichteten Pfanne.

## Zutaten

- 360 g Weizenmehl (*Typ 1050*)
- Prise Salz
- 2 TL Backpulver
- Etwas Sojamilch

## Zubereitung

- Mehl mit Salz und Backpulver in eine Schüssel sieben.
- Gründlich mischen und soviel Sojamilch zufügen, dass daraus ein zusammenhängender, ziemlich weicher Teig wird.
- Diesen auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und ca. eine Minute kneten.
- Den Back-Stein (oder die Pfanne) bei niedriger Hitze anwärmen.
- Den Teig über den Boden der Pfanne verteilen.
- Auf jeder Seite backen, bis diese sich goldbraun verfärbt.

Einige Minuten abkühlen lassen vor dem Servieren.

# **Bruschetta mit Tomaten, Basilikum und Olivenöl**

## **Zubereitung: 10 Minuten**

Die Bruschetta (gespr. *brusketta*) ist eine italienische, auch im übrigen Mitteleuropa inzwischen beliebte Vorspeise, die in Italien zu den [Antipasti](#) zählt. Eine einfach und schnell zuzubereitende ist die **Bruschetta mit Tomaten, Basilikum und Olivenöl**.

# **Zutaten**

- 8 Baguette-Scheiben
- 4 mittelgroße Fleischtomaten
- 1 Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl
- Balsamico-Essig
- 1 Knoblauchzehe

# **Zubereitung**

## **Vorbereitung**

- Die Baguette-Scheiben im Olivenöl goldgelb **rösten**.
- Die **Tomaten abziehen**, entkernen und würfeln.
- Das Basilikum waschen, trockenschütteln und klein **hacken**.

## **Fertigstellung**

- Die gerösteten Brotscheiben mit dem Knoblauch einreiben.
- Die Tomatenwürfel mit Salz, Pfeffer, etwas Balsamico und Olivenöl **abschmecken**.
- Auf die Brotscheiben verteilen und mit gehacktem Basilikum bestreuen.

# **Dreierlei Cashewkernpaste**

Zeitbedarf: 15 Minuten + 2 Stunden Einweichzeit

**Dreierlei Cashewkernpaste** ist ein veganer Frischkäseersatz, der einen wunderbaren Brotaufstrich ergibt oder mit Haferkeksen serviert werden kann.

# Zutaten

- 200 g Cashewkerne
- 185 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- Weißer Pfeffer
- 1 große Prise Pimentón de la Vera (geräuchertes Paprikapulver)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, zerstoßen
- 5 TL gemischte Kräuter
- 5 TL gehackte Pistazien
- Etwas grob gestoßenen schwarzen Pfeffer

# Zubereitung

- Die Cashewkerne in einer großen Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens zwei Stunden **quellen** lassen. Danach abgießen.
- Die Kerne im Mixer mit 185 ml Wasser zu einer groben Paste verarbeiten. Für weicheren „Käse“ etwas mehr Wasser benutzen und ein grobes **Püree** herstellen.
- Das Püree mit Salz und weißem Pfeffer **würzen**.
- Drei Portionen bilden und wie folgt würzen:
  1. Mit Knoblauch, Zitronensaft und Paprika.
  2. Mit **gehackten** Pistazien.
  3. Mit gemischten Kräutern und etwas grob gemahlenem schwarzen Pfeffer.

# **Beilagen**

- Haferkekse
- Frischgebackenes  
[Bauernbrot](#), [Baguette](#), [Ciabatta](#), [Pide](#) oder [Weißbrot](#) oder [Toastbrot](#).
- Frisch gebackene Brötchen

# **Champignons in Zitronen-Chili-Zimtmarinade**

Zubereitung: ca. 5 Minuten + Kochzeit: ca. 15 Minuten + Marinierzeit: ab 2 Stunden.

**Champignons in Zitronenmarinade** eignen sich besonders als Tapas zu Cocktails am Abend.

# **Zutaten**

- 500 g Champignons
- für die Marinade
  - Saft von 2 unbehandelten Zitrone
  - Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
  - 12 EL gutes, natives Olivenöl, ersatzweise ein gutes, kalt gepresstes Sonnenblumenöl
  - 1 Zimtstange
  - 6 frische Knoblauchzehen
  - 1-2 frische rote Chilischoten

## **Weitere Zutaten**

- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

# Zubereitung

- Die Pilze **küchenfertig** vorbereiten und je nach Größe ganz lassen oder halbieren bzw. vierteln.
- Die Zitronen auspressen.
- Von einer der Zitronen die Schale **abreiben**
- Den Knoblauch **pellen** und fein **hacken**.
- Das Wasser mit dem Zitronensaft, der Zitronenschale, dem Knoblauch, dem Olivenöl und der Zimtstange in einem Topf vermengen.
- Die Marinade erhitzen und ca. 5 Minuten **köcheln** lassen.
- Danach die vorbereiteten Pilze zugeben und 10 Minuten weiter **kochen** lassen.
- In der Zwischenzeit die Chilischote halbieren und die Kerne und die weißen Fäden (*der schärfste Teil der Chilischoten*) entfernen.
- Die Schote in feine Streifen **schneiden**.
- Nach 10 Minuten Kochzeit die Pilze vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben.
- Die Chilistreifen zugeben.
- Abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.
- Die Pilze mindestens 2 Stunden, gut abgedeckt, im Kühlschrank **marinieren** lassen.
- Für den Genuss aus der Marinade nehmen und **anrichten**.

# **Haltbarkeit**

- Dunkel und kühl im Kühlschrank gelagert, am besten in einem sauberen Einweckglas, halten sich die Pilze etwa 1-2 Wochen.

# Avocado-Mayonnaise

Zeitbedarf: 10 Minuten

Die **Avocado-Mayonnaise** ist ein bekömmlicher und veganer [Mayonnaise](#)-Ersatz. Sie steht in Bezug auf die Kalorien dem Original vermutlich nur bedingt nach, hat aber mit Sicherheit vergleichsweise mehr Vitamine, weniger Cholesterin und keine erhöhte Salmonellen-Gefahr.

# **Zutaten**

- 1 Avocado
- 2 EL Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

# Zubereitung

- Avocado (ohne Schale und Kern), Senf, Öl, Essig und Zitronensaft zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zerkleinern. (Besonders reife Avocados können auch mit einer Gabel zerdrückt werden.)
- Mit Salz und Pfeffer [abschmecken](#).
- Falls gewünscht, weitere Gewürze hinzugeben.
- Je nach Präferenz kann die Konsistenz der Sauce durch die Zugabe von mehr Öl und Essig verdünnt werden.

# Griechische Knoblauchcreme

Zeitbedarf: 35 Minuten

In Griechenland nennt man es Skordalíá. Es ist eine **Creme mit Knoblauch**, Brot und Öl und passt zu vielen griechischen Gerichten.

# Zutaten

- 100 g Mandeln
- 3 Paniermehl
- 3 Zehen frischer Knoblauch
- 2 TL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 150 ml Olivenöl (extra vergine)
- 4 EL heißes Wasser

# Zubereitung

- Die Mandeln in eine Schüssel mit heißem Wasser geben und häuten.
- Den Knoblauch **pellen** und durch die Knoblauchpresse drücken.
- Die Mandeln in einen Mixer geben und fein mahlen.
- In den Mixer kommt dann das Paniermehl, Knoblauch und Zitronensaft.
- Alles Mixen und mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.
- Den Mixer weiter laufen lassen und das Öl langsam dazu gießen.
- Es muss eine glatte, dickflüssige Creme entstehen.
- Wenn alles Öl in die Paste gemischt, das Wasser langsam dazu geben.
- Die Schüssel abdecken und in den Kühlschrank stellen.
- Die Creme mindestens 3 Stunden kalt stellen.
- Vor dem **Servieren** noch einmal umrühren.

# **Beilagen**

- Frisch gebackenes oder vom Bäcker besorgtes **Pide**, **Baguette**, **Ciabatta**, **Pide**, **Weißbrot** oder **Toastbrot**
- Brotscheiben im Öl beidseitig je ca. 5 Minuten **geröstet**, mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.
- Dazu passt frisches, in dünne Streifen geschnittenes **Gemüse** aller Art und **Saison** sowie Geschmack.

# **Kalorienarme Tomaten-Paprikasauce**

Zeitbedarf: 30 Minuten

Die **kalorienarme Tomaten-Paprikasoße** ist eine sehr fettarme Soße.

# Zutaten

- 500 ml Tomatensaft oder 500 g stückige oder passierte Tomaten
- 1-4 rote oder gelbe Paprikaschoten
- 2-4 EL Paprikamark
- 1-2 EL Tomatenmark oder Fertigprodukt
- 1 TL kaltgepresstes, natives Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (*optional*)
- etwas frische Minze (*optional*)
- etwas frischer Majoran (*optional*)
- etwas frischer Thymian (*optional*)
- edelsüßes Paprikapulver
- Cayennepfeffer oder Piment d'Espelette (*optional*)
- frisch gemahlener Pfeffer
- sehr wenig Salz (*der Tomatensaft ist schon gesalzen*)

# **Zubereitung**

- Die Paprikaschoten **küchenfertig** vorbereiten und in kleine Würfel schneiden.
- Die Tomaten mit den Gewürzen in einen Topf geben und zehn Minuten ohne Deckel sanft **köcheln** lassen.
- Den Topf vom Feuer nehmen, mit dem Deckel verschließen und zehn Minuten durchziehen lassen.
- Die Paprikawürfel zugeben und die Soße abermals fünf Minuten sanft köcheln lassen.
- Die Soße (pikant) **abschmecken**.
- Das Olivenöl unterrühren und sofort **servieren**.

## **2) Suppen**

# **Asia-Detox-Suppe**

Zubereitung: 30 Minuten

Das Rezept **Asia-Detox-Suppe** stammt aus einer TV-Zeitung und wurde dort als Teil einer All-you-can-eat-Diät vorgestellt. Eine abzunehmen wünschende Lebenspartnerin hat es daraufhin gekocht. Lecker!

"Detox" ist eine Kampagne von Greenpeace, die - mit Erfolg - darauf abzielt, die Textilindustrie dahingehend zu beeinflussen, dass sie bei der Auftragsvergabe in China keine Textilien bestellt, die mit umweltschädlichen Chemikalien behandelt wurden. [Hier](#) ist Näheres zu erfahren. Bei diesem Rezept wird der Ausdruck wohl im Sinne von "entgiften, entschlacken" verwendet.

# Zutaten

- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Lauchstange
- $\frac{1}{2}$  Süßkartoffel
- $\frac{1}{2}$  rote Paprikaschote
- $\frac{1}{2}$  Kopf Chinakohl
- $\frac{1}{2}$  Fenchelknolle
- 3 Stängel Petersilie
- 1 cm Ingwer
- 1 Chilischote
- 1 EL Sesamöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Zitronensaft
- Meersalz und Pfeffer

# Zubereitung

- Zwiebel, Petersilienwurzel, Lauch, Süßkartoffel, Paprika, Chinakohl und Fenchel waschen, **putzen** (gfs. **schälen**) und in Streifen bzw. Würfel **schneiden**.
- Petersilie, Ingwer und Chili fein **hacken**.
- Zwiebeln, Ingwer und Chili in heißem Sesamöl etwa 1 Minute **andünsten**.
- Gemüse mit Gewürzen dazu geben und unter Rühren etwa 3 Minuten **anbraten**.
- Mit der Gemüsebrühe **ablöschen** und zugedeckt 15-20 Minuten **köcheln**.
- Die Suppe mit Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verfeinern.

# Rote Linsensuppe mit Süßkartoffeln

Zeitbedarf: 45 Minuten

Das ursprüngliche Rezept der **Rote-Linsen-Suppe mit Süßkartoffeln** kommt vermutlich aus [Indien](#). Der Verfasser hat dieses Gericht das erste Mal in den USA gegessen, wo es wahrscheinlich schon etwas "amerikanisiert" war. Das tut der Sache aber keinen Abbruch, es ist eine sehr leckere vegane Suppe. Was sie außergewöhnlich macht, ist das feine Aroma von Zitrone und Basilikum, das prima zu Süßkartoffeln und Linsen passt.

# Zutaten

- 300 g rote Linsen
- 2 große Süßkartoffeln oder, wenn man sie bekommt, Yamswurzeln
- 4 Zwiebeln
- 6 Möhren
- 1 unbehandelte Bio-Zitrone
- 1 Dose geschälte Tomaten (500 g)
- 3 Lorbeerblätter
- 2–3 Esslöffel frischer oder getrockneter Basilikum
- etwas Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

# **Zubereitung**

## **Vorbereitung**

- Zwiebeln und Möhren **schälen** und in kleine Stücke schneiden.
- Süßkartoffeln bzw. Yams schälen und in Würfel schneiden (ca. 1 cm<sup>2</sup>).
- Zitrone gut waschen, dann die Schale abreiben.
- Zitrone auspressen und den Saft bereitstellen.
- Frisches Basilikum klein **hacken**.

## **Fertigung**

- Die Zwiebeln und Möhren mit dem Olivenöl in einem Suppentopf **anbraten**.
- Dann die Tomaten aus der Dose hinzugeben, etwas **köcheln** lassen.
- 1/2 Liter Wasser hinzufügen und alles 5 – 10 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
- Das Ganze mit dem Pürierstab **pürieren**.
- Dann die Linsen, die gewürfelten Süßkartoffeln, Zitronenschale und Lorbeerblätter hinzufügen. Eine ordentliche Portion Basilikum kommt auch dazu. Nochmal ca. 1/2 Liter Wasser aufgießen. Die Suppe 15 Minuten bei mittlerer Hitze **kochen** lassen, bis die Linsen und Süßkartoffeln weich sind.
- Mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.
- Kurz vor dem **Servieren** den Zitronensaft zugeben und untermischen.

# Dal mit roten Linsen

Zeitbedarf: 80 Minuten

**Dal mit roten Linsen** ist ein Rezept aus der indischen Küche, das auf europäischen Geschmack angepasst wurde. Rote Linsen müssen nicht eingeweicht werden, daher ist es auch für Kurzentschlossene geeignet. Wer eine größere Menge zubereitet, kann den Rest (wenn denn überhaupt etwas übrigbleibt) in Portionen einfrieren. Je nachdem, wieviel Flüssigkeit zugefügt wird, kann man das Dal als Suppe oder als Gemüse zubereiten.

# Zutaten

- 2 EL Öl
- 1 große Zwiebel
- 300 g Süßkartoffeln
- 1 EL Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 200 g Rote Linsen
- 2 TL Koriander gemahlen
- 2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 2 TL Kurkuma/Gelbwurz
- 1 Dose Tomaten
- 3 EL Petersilie
- 100 g Kokosmilch
- 1 Prise. Salz

# Zubereitung

- Die Zwiebeln klein **hacken**. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig **dünsten**.
- Die Süßkartoffeln **schälen** und in kleine Würfel **schneiden**. Die Süßkartoffelwürfel zu den Zwiebeln geben und weitere 5 Minuten dünsten.
- Jetzt Ingwer und Knoblauch fein **hacken** und dazugeben. Chili fein würfeln und mit den roten Linsen und den Gewürzen dazugeben. Gut umrühren.
- Geschälte Tomaten in Stücke schneiden, in den Topf geben und mit 1 Liter Wasser auffüllen.
- Aufkochen lassen und dann bei schwacher Hitze ungefähr 25 Minuten leicht **köcheln** lassen. Dabei ab und zu umrühren.
- Wenn die Linsen und die Süßkartoffeln weich gekocht sind, Kokosmilch hinzugeben und weitere 10 Minuten **kochen** lassen.
- Zum Schluss mit Salz **abschmecken** und vor dem **Servieren** Petersilie darüberstreuen.

# **Vegane Kartoffelsuppe**

Zeitbedarf: 60 Minuten

Das Rezept stammt aus einer "Pleite-Phase" des Autors, der zu jener Zeit für sehr wenig Geld sehr viel und schmackhaft kochen musste. Die Erstehungskosten für die Zutaten belaufen sich auf circa 4 € (für 6 Liter Suppe).

# **Grundzutaten**

- 2,5 kg mehlige Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün
- 2 rote Zwiebeln
- pflanzliches Öl
- 4 l Wasser

# **Gewürze**

- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Kartoffelstampfer oder Pürierstab

# Zubereitung

- Optimal: Jemanden beauftragen, der die **Kartoffeln** schält und würfelt.
- Das **Suppengrün** (Petersilie aufbewahren) und die **Zwiebeln** reinigen und in 1cm Würfel **schneiden** und im **Topf** in dem pflanzlichen **Öl** bei nicht zu großer Hitze weich köcheln.
- Das heiße **Wasser** (kann auch kalt sein, aber im Wasserkocher erhitzt spart das Energie) dazu geben und alles weiter köcheln lassen. Salz dazu geben, bis eine schöne Gemüsebrühe erkennbar ist.
- Kocht man weniger als die 6 Liter, sollte man nun etwas Suppengrün herausfischen. Für 3 Liter fertige Suppe circa die Hälfte des zerkochten **Suppengrüns** herausfischen.
- Die geschälten und gewürfelten **Kartoffeln** dazu geben und alles bei voller Flamme kochen lassen, bis die Kartoffeln leicht zu zerdrücken sind.
- Den Topf von der Flamme nehmen und alles zerstampfen oder mixen.
- Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken.
- Mit etwas **Petersilie** (das vom Suppengrün übrig ist) die Teller vor dem Servieren schmücken.

# **Gebrannte Dinkelsuppe**

Zubereitung: 25 Minuten + Kochzeit: 30 Minuten

Die **gebrannte Dinkelsuppe** ist altes Rezept, Dinkel ist eine Weizenart.

# Zutaten

- 60 g frisch gemahlener Dinkel
- 60 g Kokosfett
- 1 Karotte
- 1 kleine Petersilienwurzel
- 1 Lauch (*den hellgrünen Anteil*)
- $\frac{1}{4}$  Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1300 ml Gemüsebrühe
- etwas getrockneter Majoran
- 1 kleines Stück Lorbeerblatt
- $\frac{1}{2}$  EL fein gewiegte Petersilie
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

# Zubereitung

- Das Gemüse waschen.
- Den Lauch quer halbieren und in dünne halbe Ringe **schneiden**.
- Das restliche Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Das Fett in einem Topf zum Schmelzen bringen und den Dinkel bräunlich **anschwitzen**.
- Das Gemüse zugeben, kurz **anschwitzen**, die Brühe zugeben, **aufkochen** lassen, den Majoran mit dem Lorbeerblatt zugeben und die Brühe zwanzig Minuten **sieden** lassen.
- Die Suppe **abschmecken**, mit der Petersilie bestreuen und **servieren**.

# **Hokkaido-Kürbissuppe**

Zeitbedarf: 20 Minuten

Die **Hokkaido-Kürbissuppe** ist - dem Namen nach - eine japanische Suppe und lässt sich sehr schnell zubereiten.

# Zutaten

- 2 kleine halbierte und entkernte Hokkaido-Kürbisse
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 EL frischer, notfalls getrockneter Schnittlauch
- 2 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 Prise Meersalz oder grobes Salz aus der Mühle
- frisch gemahlener, weißer oder schwarzer Pfeffer aus der Mühle

# **Zubereitung**

- Die ungeschälten Kürbisstücke mit wenig Wasser im Dampfkochtopf für ca. 10 Minuten weich **garen**.
- Den Kürbis schälen und wieder in den Topf geben.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen und den Knoblauch, Ingwer, Chili zugeben.
- Die Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer **abschmecken** und im Topf erwärmen.
- Die heiße Suppe mit Schnittlauchröllchen, den Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl **garnieren**.

# **Beilagen**

- Baguette, Ciabatta, Pide, Bauernbrot auf Sauerteigbasis, Weißbrot oder Toastbrot

## C) Leichte Gerichte

### Auberginenauflauf von den Balearen

Zeitbedarf: 60 Minuten

Man bezeichnet [Mallorca](#) als 17. deutsches Bundesland. Man vergisst aber immer wieder, dass die [Balearen](#) über eine eigenständige Küche verfügen. Ein Rezept aus der Küche der Balearen ist der *Auberginenauflauf* der auf den Balearen *Tumbet* genannt wird.

# **Zutaten**

- 3 Auberginen
- Salz
- $\frac{1}{4}$  l Olivenöl
- 4 Kartoffeln (festkochend)
- 2 Zucchini
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 kg möglichst aromatische Tomaten
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Zucker

# Zubereitung

## Vorbereitung

- Die Auberginen waschen, trocknen, den Stielansatz **abschneiden**, in Scheiben schneiden, salzen und in ein Sieb geben.
- Das Sieb in eine Schüssel mit Wasser geben und eine Stunde **ziehen lassen**.
- Das Sieb aus dem Wasser nehmen und gründlich abtropfen lassen.
- Die Kartoffeln wenn man es wünscht **schälen** und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zucchini waschen, trocknen, den Stielansatz abschneiden und in Scheiben schneiden.
- Den Knoblauch **pellen** und fein **würfeln**.
- Die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser geben bis die Haut geplatzt ist, **abschrecken**, abtropfen lassen, pellen, vierteln, den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.

## Fertigstellung

- Öl in einer Pfanne erhitzen, bis es den **Rauchpunkt** erreicht hat.
- Die Kartoffeln darin von beiden Seiten schön braun **braten**.
- Die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen salzen und in eine Kasserolle füllen.
- Die Auberginen in die Pfanne geben und von allen Seiten **anbraten**.
- Die Auberginen aus der Pfanne nehmen und über die Kartoffeln geben.
- Dann die Zucchini in die Pfanne geben, ebenfalls anbraten und über die Auberginen geben.
- Die Kasserolle warm stellen.
- Das Bratfett bis auf ein wenig Rest **reduzieren** und den Knoblauch in dem Rest Fett goldbraun **rösten**.
- Die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und unter ständigem rühren etwas **einkochen** lassen.
- Die Sauce mit einem Zauberstab **pürieren** und mit Salz, Pfeffer und Zucker **abschmecken**.
- Das Gemüse auf einer Platte **anrichten**
- Die Sauce über das Gemüse geben.
- Warm oder auch kalt **servieren**, es schmeckt immer.

# **Hirtensalat**

Zeitbedarf: 15 Minuten)

Der **Hirtensalat** ist ein sehr einfaches Gericht, das sich als Beilage oder als kleiner Happen vor oder nach einem Hauptgericht gut eignet.

# **Zutaten**

- 500 g Tomaten
- 1 Salatgurke
- 250 g Paprika
- 1 Zwiebel
- 250 g Hirtenkäse (*Feta*)
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

# **Zubereitung**

- Zwiebel fein würfeln oder in Ringe schneiden und in die Schüssel geben. Wie man gerade eben will.
- Salatgurke und Tomaten vom Fruchtfleisch befreien, sowie die Kerne aus den Paprika entfernen.
- Das gesäuberte Gemüse in circa 1 cm "Würfel" schneiden und mit in die Schüssel geben.
- Den abgetropften Hirtenkäse mit den Händen über dem Salat zerbröseln.
- Das Olivenöl dazu geben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# **Glasiertes Kohlrabi-Karottengemüse**

Zubereitung: 30 Minuten + Garzeit: ca. 10 Minuten + Glasierzeit: 5-7 Minuten

**Glasiertes Kohlrabi-Karottengemüse** ist eine zarte Beilage zu vielen Gerichten.

# Zutaten

- 2-3 Kohlrabi (*je nach Größe*)
- ca. große 600 g Karotten
- 1 EL Kokosfett
- 1 TL Puderzucker
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

Wenn möglich, sehr dicke, junge Karotten erwerben.

# Zubereitung

- Ein Topf mit gesalzenem Wasser zum **Kochen** bringen.
- Bei den Karotten beide Enden abschneiden und mit dem Sparschäler **schälen**.
- Die Kohlrabi schälen und halbieren.
- Mit einem Kugelausstecher Kugeln aus beiden Gemüsen, so effizient wie möglich, ausstechen.
- Zuerst die Karottenkugeln zugeben und nach dem **Aufkochen** ca. 1–2 Minuten **blanchieren** lassen.
- Danach die Kohlrabikugeln zugeben und nach dem Aufkochen nochmals ca. 5–6 Minuten **blanchieren** lassen.
- Durch ein Küchensieb abseihen und die Kugel sofort in eine Schüssel mit Eiswürfel zum **Abschrecken** geben (damit wird der Garprozess sofort unterbrochen).
- Das Gemüse erneut durch ein Küchensieb **abseihen**.
- In eine Pfanne den Puderzucker leicht **karamellisieren** lassen, das tropfnasse Gemüse zufügen und durch permanentes Schwenken der Pfanne dafür zu sorgen, dass allen Kugeln mit Zucker umhüllt werden.
- Das Kokosfett zufügen, **würzen** und immer wieder die Pfanne **schwenken**.
- Durch Andrücken der Kugeln zwischen zwei Fingern den Garprozess überprüfen.
- Das Gemüse sollte noch knackig **serviert** werden.

# **Holunder-Risotto**

Zubereitung: 20 bis 30 Minuten)

Das **Holunder-Risotto** ist ein köstliches und fruchtiges Reisgericht mit dem Aroma von Holunder.

# Zutaten

- 300 g Risottoreis
- 1 mittelgroße Schalotte
- 2 Zweige frischer Thymian
- 8 Wachholderbeeren
- 125 ml guter trockener Rotwein (z.B. *Muskateller* oder *Blaufränkischer*)
- 500 ml Gemüsefond, ersatzweise heller Wildfond, Kalbsfond oder auch ein Brühwürfel und Wasser
- 75 ml selbst hergestellter Holunderbeersaft oder Holunderbeerensaft aus dem Handel
- 1 EL Kokosfett
- frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle
- Salz

# Zubereitung

## Vorbereitung

- Die Schalotte schälen und in feine Würfel **schneiden**.
- Den Thymian waschen und gut trocken schütteln.
- Die Wacholderbeeren im Mörser fein mörsern.

## Holunder-Risotto

- Den Wildfond in einem Topf erhitzen und siedend heiß warm halten.
- Einen Topf erhitzen und das **Kokosfett** darin einmal aufschäumen lassen.
- Dann die Schalotten zugeben und unter Rühren glasig oder bis sie Farbe bekommen **anschwitzten**.
- Den Risottoreis zugeben und glasig **dünsten**.
- Danach mit dem Rotwein **ablösen** und bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren mit einem Holzkochlöffel beinahe vollständig **reduzieren** lassen.
- Mit etwa einem Viertel des warmen Wildfonds **aufgießen** und die Thymianzweige zugeben.
- Das Risotto solange rühren, bis die Flüssigkeit vom Reis vollständig aufgesogen worden ist.
- Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, mit dem Wildfond in kleinen Portionen **aufgießen**.
- Den Reis unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze **köcheln** lassen und den Prozess solange wiederholen, bis der Reis nur noch einen leicht kernigen Biss aufweist (*nach etwa 20 Minuten*).
- Zum Schluss den Holunderbeerensaft sowie die Wacholderbeeren einrühren und noch leicht sämig reduzieren lassen.
- Das Risotto mit Salz sowie Pfeffer **abschmecken** und den Thymian entfernen.
- Das fertige Risotto sofort noch heiß in **vorgewärmten** Tellern **anrichten** und zu einem Gericht nach Wahl servieren.

# Gemischter Bohnensalat mit frischem Gemüse

Zeitbedarf: 50 Minuten

Der **gemischte Bohnensalat mit frischem Gemüse** ist ein einfacher, sommerlicher Bohnensalat, den man sehr gut zum Grillen, aber auch zum Abendbrot servieren kann. Das frische Gemüse macht ihn knackig, die Bohnen geben den Geschmack.

# Zutaten

- 500 g frische, grüne **Bohnen**
- 1 TL getrocknetes **Bohnenkraut** (wenn man es bekommt, verwendet man besser frisches Bohnenkraut. 1 Zweig genügt.)
- 5 EL weißer **Balsamico**
- **Salz**
- etwas **Zucker**
- 4 EL **Sonnenblumenöl**
- 1 TL weiße **Pfefferkörner**
- 1 TL schwarze **Pfefferkörner**
- 2 **Zwiebeln**
- 1 **Zucchini**
- 4 **Tomaten**
- 1 kleine Dose weiße **Bohnen**
- 1 Zweig **Zitronenmelisse**

# Zubereitung

- Die grünen Bohnen verlesen, waschen, trocknen, die Enden abschneiden und in einem Topf mit **kochendem Salzwasser bissfest garen**.
- Die gekochten Bohnen abgießen und **abschrecken**. In einem Sieb gut abtropfen lassen.
- Die Bohnen in eine große Schüssel geben.
- Die Pfefferkörner in einen Mörser geben und zerstoßen.
- Wer keinen Mörser hat nimmt frisch gemahlenen, bunten Pfeffer aus der Mühle.
- Essig in eine kleine Schüssel geben.
- Dazu kommt Salz, Pfeffer und Zucker.
- Alles verrühren.
- Jetzt unter Rühren das Öl langsam dazu gießen.
- Das Dressing kalt stellen.
- Die Zwiebeln **pellen** und in Streifen schneiden.
- Die Tomaten waschen, trocknen, vierteln, den Stielansatz herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln.
- Die Zucchini waschen, trocknen, den Stielansatz abscheiden und in dünne Scheiben schneiden. Um ganz dünne Scheiben zu erreichen kann man auch ein Schneidebrett benutzen.
- Die weißen Bohnen abgießen, abspülen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- Die weißen Bohnen, die Zwiebeln, die Tomaten und die Zucchini zu den grünen Bohnen geben.
- Alles vorsichtig verrühren, dass nicht so viel kaputt geht.
- Die Zitronenmelisse waschen und trocknen.
- Die Blätter von den Stielen zupfen.
- Das Dressing aus dem Kühlschrank nehmen.
- Durch ein Sieb über den Bohnensalat geben und vorsichtig verrühren.
- Etwas **marinieren lassen**.
- Vor dem **Servieren** noch einmal vorsichtig umrühren und mit den Blättern der Zitronenmelisse **garnieren**.

# **Beilagen**

- Weißbrot, Baguette oder Ciabatta

# D) Hauptgerichte

## Fisolen-Kartoffel-Gratin

Zubereitung: ca. 20 Minuten + Blanchierzeit: ca. 6 Minuten

Backzeit: ca. 40 Minuten

Fisolen (österr. für *Gartenbohnen*) sind ein feines Sommergemüse. Ebenso gut schmecken die grünen oder gelben Stangen aber auch als **Fisolen-Kartoffel-Gratin**, das, mit Bohnenkraut verfeinert, als Sologericht ebenso schmeckt wie als Beilage.

# **Zutaten**

- 1 kg grüne **Fisolen** (=Bohnen)
- 1 kg fest kochende **Kartoffeln** (z.B.: *Ditta, Linda, Sieglinde, Selma*, usw.)
- 4 **Fleischtomaten**
- 2 **Knoblauchzehen**
- $\frac{1}{2}$  l Soja- oder Kokosmilch
- etwas frisch geriebenen **Muskat**
- einige Zweige frisches **Bohnenkraut** (*je nach Geschmack*)

## **weitere Zutaten**

- etwas Kokosfett (zum Ausfetten der Form)
- **Salz**
- frisch gemahlener **Pfeffer** aus der Mühle

# Zubereitung

## Vorbereitung

- Die Kartoffeln **schälen**, waschen und in etwa 5 mm dicke Scheiben **schneiden**.
- Die grünen Fisolen waschen, beide Enden abschneiden und, falls vorhanden, die Fäden abziehen.
- Dann reichlich **Salzwasser** zum **Kochen** bringen und die Bohnen für etwa 5 Minuten **blanchieren**.
- Die Bohnen mit einem Sieblöffel aus dem Salzwasser heben und sofort in Eiswasser **abschrecken** (*damit die grüne Farbe erhalten bleibt*)
- Dann das Wasser wieder zum **Kochen** bringen.
- Während dessen die Tomaten waschen und oben kreuzweise einritzen.
- In das kochende Wasser geben und etwa 1 Minute **blanchieren**, bis die Schale leicht aufplatzt.
- Die Tomaten mit einem Sieblöffel aus dem Wasser heben und sofort in Eiswasser **abschrecken**.
- Aus dem Wasser heben, die Haut abziehen und den Stielansatz entfernen.
- Die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
- Den Knoblauch **pellen** und fein **hacken**.
- Das Bohnenkraut waschen, gut trocken schütteln, die Blätter abstreifen und fein hacken.

## Fisolen-Kartoffel-Gratin

- Das Backrohr bei Ober-/Unterhitze auf 180 °C **vorheizen**.
- Eine große Auflaufform **aufsetzen**.
- Die Kartoffelscheiben darin einschichten und die blanchierten Fisolen darüber gleichmäßig verteilen.
- Die Kokos- oder Sojamilch gut **verquirlen**.
- Den Knoblauch unterrühren und den Guss mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Bohnenkraut pikant **abschmecken**.
- Die Flüssigkeit über das eingeschichtete Gemüse verteilen.
- Mit den Tomatenwürfeln bestreuen und den Käse gleichmäßig darüber verteilen.
- Dann im heißen Backrohr auf mittlerer Schiene für etwa 30 bis 40 Minuten goldbraun **backen**.

## Fertigstellung

- Das fertige Gratin aus dem Backrohr nehmen und kurz überkühlen

lassen.

- In Portionen teilen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.
- Mit einigen zarten Zweigen Bohnenkraut garnieren, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort noch heiß servieren.

# **Chili mit grünen Bohnen**

Zeitbedarf: 40 Minuten

**Chili mit grünen Bohnen** ist ein vegetarisches Chili-Gericht mit Mais und Kidneybohnen.

# Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 250 g Kidneybohnen (1 Dose)
- 250 g Mais (1 Dose)
- 3 EL Öl
- 500 g grüne Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili oder Cayennepfeffer
- 400 g geschälte, stückige Tomaten (1 Dose)
- 3 EL Tomatenketchup
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Kreuzkümmel
- 0,5 l Gemüsebrühe
- Salz, Zucker, Pfeffer
- Tortilla-Chips zum Garnieren

# Zubereitung

- Kartoffeln **schälen**, waschen und in mundgerechte Stücke **schneiden**.
- Zwiebeln **pellen** und in grobe Würfel schneiden.
- Bohnen waschen und **putzen**.
- Knoblauch pellen und fein **hacken**; Chilischote aufschneiden, Samen entfernen und in kleine Stücke zerschneiden.
- Öl im Topf erhitzen und Kartoffeln **anrösten**. Dabei öfter rühren.
- Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und **andünsten**. Danach die Chilischote dazugeben.
- Alles mit Paprikapulver und Kreuzkümmel bestäuben und umrühren.
- Mit der Gemüsebrühe **ablöschen**, Bohnen dazugeben, **aufkochen** und alles erst einmal 15 Minuten **köcheln** lassen.
- Nun die Tomaten zufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- Mais und Kidneybohnen abspülen, abtropfen lassen und zum Chili geben.
- Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und Ketchup **abschmecken**.
- Dazu passen Tortilla Chips

# Gefüllte Karottenpuffer mit Spinat

Zeitbedarf: 40 Minuten

**Möhrenpuffer mit Spinat gefüllt** sind ein herbstliches Gericht, das leicht und schnell herzustellen ist. Es ist besonders am Abend sehr lecker. Wenn man die Puffer mit sehr heißem Öl herstellt, ist es auch nicht so fettig, wie man im ersten Moment denkt.

# Zutaten

- 400 g Kartoffeln (*vorwiegend festkochend*).
- 100 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 3 EL kernige Haferflocken
- Salz
- frisch gemahlener, weißer Pfeffer
- Öl
- 300 g Blattspinat (TK-Ware)
- 25 g Kokosfett

# **Zubereitung**

- Die Möhrenpuffer nach dem Rezept [Karottenpuffer](#) zubereiten.
- Optimal würden 8 Puffer entstehen.
- Die Puffer in den Backofen geben und warm halten.
- Den Spinat auftauen lassen.
- Die zweite Zwiebel [pellen](#) und würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Zwiebeln im Öl glasig [dünsten](#).
- Den Spinat in die Pfanne geben und [andünsten](#) lassen.
- Die Flüssigkeit großzügig verkochen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer nach der eigenen Meinung [abschmecken](#)
- Vier Puffer auf [vorgewärmte](#) Teller geben.
- Mit dem Spinat belegen.
- Mit einem weiteren Puffer belegen.

# **Hirsemaki mit pikantem Apfelragout**

Zeitbedarf: Apfelragout: Zubereitung: ca. 10 Minuten + Kochzeit: ca. 15 Minuten + Ziehzeit: ab 1 Stunde + Hirsefüllung: Zubereitung: ca. 10 Minuten + Kochzeit: ca. 20 Minuten + Hirsemaki: Zubereitung: ca. 15 Minuten

Ein verkanntes aber sehr wohlschmeckendes und gesundes Getreide ist die Hirse. Eingewickeltes Getreide in Mangold, serviert mit würzigem Apfelragout schmeckt das **Hirsemaki mit pikantem Apfelragout** sowohl den Erwachsenen aber auch Kindern.

# Zutaten

## pikantes Apfelragout

- 500 g säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop)
- 150 ml guten, trockenen und fruchtigen Weißwein
- 1 EL brauner Vollrohrzucker
- 1-2 TL Wasabipaste, ersatzweise 2 EL frisch geriebenen Kren (Meerrettich)

## Frühlingszwiebeln

- 2 Bund Frühlingszwiebeln

## Hirsefüllung

- 150 g Hirse
- 2 EL gutes natives Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe, notfalls auch Wasser und 1 Brühwürfel
- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauch

## Hirsemaki

- 100 g frischen Mangold

## weitere Zutaten

- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle
- Sojasauce

# **Zubereitung**

## *pikantes Apfeleragout*

- Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm große Würfel **schneiden**.
- Den Weißwein mit dem Zucker **aufkochen** lassen.
- Die Apfelwürfel zugeben und solange **einkochen**, bis das Ragout eine sämige Konsistenz erreicht hat.
- Das Apfeleragout überkühlen lassen.
- Die Wasabipaste bzw. den frisch geriebenen Kren untermengen und das Ragout für mindestens eine Stunde **ziehen lassen**.

## *Frühlingszwiebeln*

- Das Grün der Zwiebeln abschneiden und im heißen Wasser kurz **blanchieren**.
- Sofort in **Eiswasser abschrecken**.
- Die Blätter mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Das Weiße der Zwiebeln fein **hacken**.

## *Hirsefüllung*

- Den Mangold von den Stielen befreien.
- Wasser zum **Kochen** bringen und die Gemüseblätter kurz **blanchieren**.
- Sofort in **Eiswasser abschrecken**.
- Die Blätter mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Das Weiße der Frühlingszwiebel sowie die Schalotten und den Knoblauch fein hacken.
- Die Hirse mit den fein gehackten Schalotten, dem Weiß der Frühlingszwiebel sowie dem Knoblauch in Olivenöl kurz **anrösten**.
- Mit der Brühe **ablöschen**.
- Aufkochen lassen und danach umrühren.
- Bei schwacher Hitze und zugedeckt **garziehen** lassen bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen wurde.
- Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer **abschmecken**.

## *Hirsemaki*

- Die Sushimatte mit den Mangoldblättern belegen.
- Auf dem unteren Drittel einen Wulst aus der noch heißen Hirsefüllung mit ca. vier cm Durchmesser platzieren.
- Das blanchierte Grün der Frühlingszwiebel mittig hinein drücken.
- Die Maki mit Hilfe der Sushimatte fest einrollen.
- Mit einem scharfen Messer in ca. zwei cm dicke Scheiben schneiden.

- Den Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.

### *Vollendung*

- Die Maki auf **vorgewärmten** Tellern anrichten.
- Mit etwas des Grüns der Frühlingszwiebeln **garnieren**.
- Das Apfelragout in einer kleinen Schüssel extra dazu reichen.
- Die Maki noch warm mit Beilagen nach Wahl **servieren**.

# **Glasierter, schwarzer Rettich mit Apfel-, Birnenspalten und Bohnenkraut**

Zeitbedarf: Vorbereitung: ca. 10 Minuten + Bratzeit: ca. 40 Minuten

Schwarzer Rettich, das gesunde scharfe Wintergemüse schmeckt nicht nur als herkömmlicher Salat hervorragend, sondern mundet auch in Kombination mit Äpfeln und Birnen als **Glasierter Schwarzer Rettich mit Apfel-, Birnenspalten und Bohnenkraut** wunderbar.

# Zutaten

## Glasierter, schwarzer Rettich mit Apfel-, Birnenspalten und Bohnenkraut

- 3 mittelgroße schwarze **Rettiche**
- 1 großer leicht säuerlicher **Apfel**, vorzugsweise Cox Orange
- 1 große **Birne**, vorzugsweise Gute Luise
- 3 EL gutes, kalt gepresstes extra natives **Olivenöl**
- 2 EL guter **Apfelessig**
- $\frac{1}{8}$  l selber gemachte **Gemüsebrühe**, notfalls **Würfelbrühe** und **Wasser**
- $\frac{1}{8}$  l frisch gepressten **Apfelsaft**
- 2 Zweige frisches **Bohnenkraut**
- 2 EL eiskaltes Kokosfett

## Garnitur

- Einige Stiele frisches **Bohnenkraut**

## Weitere Zutaten

- Gutes grobes **Meersalz**
- Frisch gemahlener **Pfeffer** aus der Mühle

# **Zubereitung**

## **Vorbereitung glasierter, schwarzer Rettich mit Apfel-, Birnenspalten und Bohnenkraut**

- Den Rettich **schälen**, halbieren und mit einem scharfen Messer in etwa ein Zentimeter breite Spalten **schneiden**.
- Die Birne und den Apfel ebenfalls schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
- Dann die Früchte in zwei bis drei Millimeter dicke Scheiben schneiden oder mit dem Küchenhobel in hobeln.
- Das Bohnenkraut waschen und gut trocken schütteln.

## **Glasierter, schwarzer Rettich mit Apfel-, Birnenspalten und Bohnenkraut**

- Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl zugeben und leicht erhitzen.
- Die Rettichspalten einlegen und auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze kurz **anbraten**.
- Dann die Bohnenkrautzweige zugeben und den Rettich mit grobem Meersalz und Pfeffer **würzen**.
- Das Gemüse mit dem Apfelessig **ablöschen** und mit dem Apfelsaft sowie der Gemüsebrühe **untergießen**.
- Die Flüssigkeit langsam zum **Kochen** bringen und den Rettich mit geschlossenem Deckel für etwa 15 Minuten langsam **weich schmoren**.
- Ist der Rettich weich aber noch bissfest, das Gemüse aus dem Kochsud heben und bis zum Servieren warm stellen.
- Den Kochsud **aufkochen** und bei kleiner Hitze leicht sämig auf etwa ein Drittel **reduzieren**.

## **Fertigstellung**

- Kurz vor dem Servieren die Reduktion nochmals aufkochen lassen.
- Dann die Pfanne von der Herdplatte ziehen und mit dem Kokosfett **montieren**.
- Die warm gestellten Rettichspalten, Apfel- und Birnenscheiben in die Sauce geben und kurz bei kleiner Flamme darin erhitzen.
- In der Zwischenzeit für die Garnitur das Bohnenkraut waschen, gut trocken schütteln und einige Sträußchen abzupfen.
- Das Gemüse zum Finale nochmals mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.
- Den fertigen glasierten Schwarzer Rettich mit Apfel-, Birnenspalten und Bohnenkraut portionsweise auf **vorgewärmten** Tellern **anrichten**.
- Zum Schluss mit dem Restlichen Kochsud beträufeln, mit etwas Bohnenkraut **garnieren** und sofort noch warm als vegetarische Vor- bzw. Hauptspeise oder zu einer Hauptspeise nach Wahl **servieren**



# **Imam Bayildi**

Zubereitung: 30 Minuten + Backzeit: 40 Minuten)

**Imam Bayildi** heißt übersetzt "Der Imam fiel in Ohnmacht". Dieses Gericht heißt so, weil der Sage nach der Imam (der islamische Priester) aus Entzücken über diese köstliche [türkische](#) Speise in Ohnmacht gefallen sein soll.

# Zutaten

- 4 Auberginen
- 8 EL Pflanzenöl
- 2 Zwiebel
- 400 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie
- $\frac{1}{2}$  l Wasser
- 10 Korianderkörner
- 1 Prise Rohrzucker
- etwas Salz
- etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL gehackte Mandeln
- 2 Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$  Tasse Olivenöl
- 2 Tomaten
- 400 g Hirse

# **Zubereitung**

## **Vorbereitung**

- Die Auberginen längs halbieren und den Stielansatz abschneiden. Das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden, salzen und pfeffern.
- Die Auberginen mit den Schnittflächen nach unten in eine Pfanne legen und mit 4 EL Öl kurz **anbraten**.
- Zwiebeln **pellen** und grob **schneiden**.
- Tomaten würfeln und zusammen mit den Zwiebeln im großen Topf **dünsten**.
- Mandeln und Lorbeerblätter zum Gemüse geben.
- Auberginen mit einem Löffel aushöhlen und das Auberginen-Fruchtfleisch zur Zwiebel-Tomaten-Mischung geben und weiter **dünsten**.
- Ausgehöhlte Auberginen-Hälften zur Seite legen.
- Knoblauchzehe und Petersilie klein **hacken** und zum Gemüse geben.
- Korianderkörner zerdrücken und zum Gemüse geben.
- Gemüse mit etwas Zucker, Pfeffer und Salz **abschmecken**.

## **Fertigstellung**

- Die Auberginen-Hälften mit dem Gemüse füllen, in eine feuerfeste Form geben und mit je drei Tomatenscheiben bedecken.
- Eine halbe Tasse Olivenöl mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser verrühren und über die Auberginen gießen.
- Im **vorgeheizten** Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten zugeschlossen **backen** und bei 160 °C weitere 20 Minuten fertig **garen**.

# Karibischer Reis mit Bohnen und Kokos

Zeitbedarf: 60 Minuten

In der Karibik wird gerne **Reis mit Bohnen** gegessen. In der früheren niederländischen Kolonie Suriname wird noch Kokosmilch hinzugefügt und so entsteht **Karibischer Reis mit Bohnen und Kokos** (ndl.: *Caribische rijst met bonen en kokos*). Dieses richtige Arme-Leute-Essen wird ohne Fett gekocht.

# Zutaten

- 200 g Patna-Reis
- 400 g Kidneybohnen
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 rote Zwiebeln
- 1 scharfe rote Peperoni oder mehrere kleine und eine große, um sie am Stück mit zu garen
- 1 Dose Kokosmilch
- $\frac{1}{2}$  EL Salz
- einige Stängel Thymian
- 1 Frühlingszwiebel

# **Vorbereitung**

- Den Knoblauch schälen und fein schneiden oder auspressen.
- Die Peperoni fein schneiden. Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne.
- Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
- Die Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden.

# Zubereitung

- Die Bohnen in den Topf geben und erhitzen.
- Die Kokosmilch hinzugeben.
- Knoblauch, Thymian, etwas von der Peperoni hinzufügen.
- Dann die Zwiebel und die Frühlingszwiebel dazugeben.
- Nun einen Liter Wasser zufügen.
- Zum Kochen bringen und einen halben Esslöffel Salz hinzufügen.
  - Eventuell auch noch eine ungeöffnete Peperoni zum mitkochen. Pass aber auf, dass sich diese nicht öffnet, sonst wird das Ganze zu scharf.
- Den Reis einige Male waschen, bis das Wasser klar ist. Auf diese Weise wird der Reis weniger stark kleben!
- Den Reis hinein geben und darauf achten, dass das Wasser 2 bis 3 cm über dem Reis steht.
- Alles zum Kochen bringen und dann den Reis auf kleinster Flamme abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen.
- Nach 15 Minuten nachsehen, ob Wasser zugegeben werden muss.
- Den Reis weitere 10 Minuten ziehen lassen.

# **Penne con salsa napoletana**

Zubereitung: 15 Minuten

**Penne con salsa napoletana** ("Nudeln mit neapolitanischer Sauce") ist das Rezept für ein Gericht, das auch Kinder lieben.

# Zutaten

- 400-500 g Penne Rigate
- 2 Dosen gewürfelte Tomaten
- 3 große Zwiebeln
- 3-5 Knoblauchzehen
- 1 EL gutes Olivenöl
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 Bd. Basilikum
- frisch gemahlener, weißer oder schwarzer Pfeffer
- Meersalz oder grobes Salz aus der Mühle

# **Zubereitung**

## **Sauce**

- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen **pellen** und fein **hacken**.
- Die Petersilie und das Basilikum hacken.
- Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die klein gehackten Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen.
- Bei mittlerer Hitze unter Rühren weich **dünsten**.
- Die Tomatenwürfel, die Hälfte der gehackte Petersilie und die Hälfte des gehackten Basilikum dazu geben.
- Die Sauce weitere 10 Minuten **köcheln** lassen.
- Den Rest der Petersilie und des Basilikums untermischen.
- Die Sauce **abschmecken** und eventuell nachwürzen.

## **Nudeln**

- Parallel dazu Teigwaren nach Anleitung in Salzwasser **al dente** kochen.
- Die Pasta durch ein Sieb **abseihen** und kurz abtropfen lassen.
- Sauce über die Penne geben, dazu Parmesan **servieren**.

# Pikanter Tofu

Zeitbedarf: 30 Minuten

**Pikanter Tofu (Ma Po Dou Fu)** ist ein weit über die Grenzen Chinas hinaus bekanntes Gericht der Szechuan-Küche. Dieses Rezept basiert auf einem Original von Liu Zihua und beinhaltet ca. 228 kcal/Portion.

# **Zutaten**

- 500 g Tofu
- 30 g Scharfe Bohnenpaste
- 10 g fermentierte schwarze Bohnen
- 20 g Ingwer
- 25 g Frühlingszwiebelgrün
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 2-3 EL Pflanzenöl
- 1 EL Reiswein
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Maisstärke (*in einem TL Wasser angerührt*)
- Eine kräftige Prise Szechuanpfeffer

# Zubereitung

- Die Frühlingszwiebel waschen; Ingwer und Knoblauch **schälen**.
- Den Tofu essstäbchengerecht würfeln.
- Die Bohnenpaste in eine Schüssel geben.
- Die schwarzen Bohnen, den Ingwer und den Knoblauch fein **hacken** und zur Bohnenpaste geben.
- Die Frühlingszwiebel in etwa  $\frac{1}{2}$  Zentimeter lange Stücke **schneiden**.
- Einen halben Liter Wasser im Wok zum **kochen** bringen.
- Das Salz dazugeben und den Tofu darin **blanchieren**.
- Das Wasser abgießen und das Öl im Wok stark erhitzen.
- Die Bohnenpastenmischung ca. 30 Sekunden darin **braten**. Dabei ständig rühren.
- Den Reiswein, die Sojasoße, 200 ml Wasser und den Tofu dazugeben.
- Aufkochen und bei schwacher Hitze etwa eine Minute **schmoren** lassen.
- Mit der Maisstärke **binden**.
- Vor dem **Servieren** mit der Frühlingszwiebel vermischen oder **garnieren**.

# **Vegan gefüllte Tomaten mit Reis**

Zubereitung: 35 Minuten + Backzeit: 20 Minuten

**Vegan gefüllte Tomaten mit Reis,** Tomaten sind zwar das ganze Jahr über im Handel, Freilandtomaten aus der Region sind frisch jedoch nur im August-September verfügbar.

# Zutaten

- 4 große Fleischtomaten
- 3 kleine Zwiebeln
- 1 Stange Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Margarine
- eine Handvoll Rosinen
- eine Handvoll Cashewkerne
- 2 Kaffeetassen Naturreis
- 1 TL Salz
- etwas schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 2 TL Basilikum
- 2 TL Paprikapulver
- 3 EL Margarine
- 3 EL Auszugsmehl
- 0,1 l Gemüsebrühe
- 0,2 l Sojamilch
- etwas Muskat
- etwas Petersilie

# **Zubereitung**

## **Vorbereitung**

- Fleischtomaten waschen, die Kuppe abschneiden, mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen.
- Tomaten-Deckel und Tomaten-Fruchtfleisch zur Seite legen.
- Zwiebeln und Selleriestange in Scheiben **schneiden**.
- Knoblauchzehe **hacken** und zusammen mit Zwiebeln und Sellerie in der Margarine 5 Minuten **anbraten**.
- Cashewkerne grob hacken und zusammen mit den Rosinen zum Gemüse geben und 5 Minuten **garen**.
- 2 Tassen Reis mit 1/2 TL Salz und 4 Tassen Wasser im Topf **kochen**, bis er weich ist und das Wasser aufgenommen hat.
- Tomaten-Fruchtfleisch gut unter den Reis mengen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Paprika **abschmecken**.

## **Béchamel-Sauce**

- Margarine im Topf schmelzen und das Mehl beigeben und gut verrühren, so dass es keine Klumpen gibt.
- Gemüsebrühe unter Rühren dazugeben, bis eine dickliche Masse entsteht.
- Sojamilch beigeben und kurz **aufkochen** lassen, dann mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## **Fertigstellung**

- Tomaten mit der Reis-Tomatenmischung füllen und den Tomaten-Deckel auf die Tomate setzen.
- Gefüllte Tomaten bei 160 °C auf einem Backblech 20 Minuten überbacken.

# **Servieren**

- Tomaten auf einem flachen Teller zusammen mit der restlichen Reismischung **servieren**, Bechamelsauce dazugeben und mit etwas gehackter Petersilie dekorieren.

# Veganes Blumenkohlcurry

Zeitbedarf: 15 Minuten

Ein **veganes Blumenkohlcurry** ist einfach und schnell gemacht. Dieses Rezept ist eine vereinfachte Form des *Blumenkohl Curry Crunch* aus [Attila Hildmanns Buch Vegan for fit.](#)

# **Zutaten**

- 1,5 kg Blumenkohl
- 60 g weißes Mandelmus
- 30 g geröstete Mandeln
- 20 g Amaranth
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Currysauce
- Salz
- Pfeffer

# **Kochgeschirr**

- 1 Messer
- 1 Schneidebrett
- 2 Töpfe

# **Zubereitung**

- Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
- Die Röschen bei zugedecktem Topf ca. 6 Minuten lang in Salzwasser **garen** lassen.
- Dann in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Nun werden die Mandeln **gehackt** und mit Amaranth und 2 EL Olivenöl gemischt.
- Das Mandelmus mit Currysauce und 100 ml Wasser mischen.
- Die Masse dann mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.
- Zuletzt wird die Masse in einem kleinen Topf erhitzt.
- Den Blumenkohl auf einen Teller geben.
- Die Amaranth-Mischung darüber streuen und die Mandelmus-Sauce darüber verteilen.
- Fertig!

# **Tofu mit Stangenbohnen und Erdnusssauce**

Zeitbedarf: 45 Minuten

Das **Tofu mit Stangenbohnen und Erdnusssauce** entstand als schnelles Freitagnachmittagessen. Es kombiniert den Eiweißlieferanten Tofu mit Grünen Bohnen, die saisonbedingt gerade im Angebot sind. Es spricht aber nichts dagegen, statt der Bohnen jedes andere grüne Gemüse zu verwenden.

# Zutaten

- 400 g Tofu
- 200 g Stangenbohnen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 kleine Chilischote
- 4 EL Erdnussbutter mit Stückchen
- 2 EL Sojasoße
- etwas Wasser
- Olivenöl
- Salz
- Szechuanpfeffer

# Zubereitung

- Die Bohnen waschen, von ihren Enden befreien und 10 Minuten **kochen**.
- Währenddessen die Frühlingszwiebeln säubern, zwischen dem grünen und weißen Teil durchschneiden und die Hälften in etwa 5 cm lange, schmale Streifen **schneiden**.
- Knoblauch und Ingwer **pellen** und klein **hacken**.
- Den Tofu in Scheiben oder grobe Stücke schneiden, **frittieren**, bis er goldig braun wird und beiseite stellen.
- Die Erdnussbutter mit der Sojasoße und etwas Wasser verrühren, sodass sie eine cremige Konsistenz bekommt.
- Das Olivenöl im Wok erhitzen und ein paar Körner Szechuanpfeffer und die Chilischote darin kräftig **braten**. Dann den Pfeffer und die Schote entfernen.
- Knoblauch, Frühlingszwiebel und Ingwer unter Rühren **anbraten**. Die gut abgetropften Bohnen dazugeben und weiterbraten.
- Zuletzt den Tofu und die Soße zu den anderen Zutaten in den Wok geben und gut durchmischen.

# Tofuhaut mit Sprossen gefüllt nach Szechuanart

Zeitbedarf: 40 Minuten + 30 Min. Vorbereitung

Die **Tofuhaut mit Sprossen gefüllt nach Szechuanart** ist ein Rezept der chinesischen Fang-Huncai-Küche. Im Original wird die Tofuhaut so gefaltet, dass das Ergebnis wie ein frittierter Fisch aussieht. Die fertige Soße ist würzig, aber nicht so scharf wie viele andere Gerichte der [Szechuanküche](#). Sie folgt damit der buddhistischen Tradition wenig gewürzter und naturbelassener Essen.

# Zutaten

- 500 g frische Sprossen, z. B. von Soja- oder Mungobohnen
- 2 Blätter Tofuhaut
- 50 g Weizenmehl
- 2 l Rapsöl

# Soße

- 150 ml Wasser oder vegetarische Brühe
- 2 EL Sojasoße
- 1 getrocknete Chili
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Zucker
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 50 g Maisstärke + 60 ml Wasser

# Zubereitung

- Die Tofuhaut 30 Minuten in warmem Wasser **einweichen**.
- Die Chilischote sehr klein **schneiden** und den Pfeffer **mörsern**.
- Die Tofuhaut vierteln oder in gleichschenklige Dreiecke schneiden.
- Weizenmehl mit Wasser zu einem Brei vermischen.
- Die Tofuhaut mit dem Brei bestreichen.
- Die Sprossen auf die Tofuhaut geben und die Haut zu einer Tasche falten.
- Das Öl in zwei Töpfen erhitzen. Einmal auf mittlere Hitze und einmal sehr heiß, kurz vor dem Rauchpunkt.
- Die Taschen ganz kurz im sehr heißen Öl knusprig werden lassen, dann im anderen Ölbad fertig **frittieren**.
- Das sehr heiße Öl abgießen und im Restöl die Chili und den Pfeffer **anbraten**.
- Alle anderen Zutaten der Soße, außer der Stärke, dazugeben und kurz braten. Mit der angerührten Maisstärke **binden**.
- Die Taschen mit der Soße auf einer vorgewärmten Platte **servieren**.

# **Seitanfleisch in Hokkaidokürbis**

Zubereitung: 60 Minuten + Gehzeit: 2 Stunden

**Seitanfleisch in Hokkaidokürbis** ist ein chinesisches Herbstgericht. Der gedämpfte Kürbis wird mit Kao Fu, natürlich angesäuertem Seitan, gefüllt.

# Zutaten

- 1 Hokkaidokürbis (ca. 1,5 Kilo)
- 250 g frisches Kao Fu (s. u.)
  - 1½ kg Weizenmehl (Type 405)
  - 750-800 ml Wasser
- ½ TL Scharfe Bohnenpaste
- 1 TL gesalzene fermentierte Sojabohnen
- 100 g Reismehl
- ⅓ TL Zucker
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 80 ml Gemüsebrühe

# **Zubereitung**

## **Kao Fu**

- Mehl und Wasser eine Viertelstunde zu einem festen Teig **kneten** und 30 Minuten ruhen lassen.
- Den Teig unter kaltem, fließendem Wasser auswaschen, bis alle Stärke entfernt ist.
- Den rohen **Seitan** zwei Stunden zugedeckt an einem warmen Ort stehen lassen.
- Anschließend etwa 20 bis 30 Minuten **dämpfen**.

## **Füllung**

- Den Kao Fu in 3 cm lange und 1 cm breite Streifen **schneiden**.
- Die Sojabohnen klein **hacken**.
- Das Öl im Wok erhitzen, die scharfe Bohnenpaste und die Bohnen darin **braten**, bis es duftet.
- Das Reismehl dazugeben und goldbraun **rösten**.
- Den Kao Fu dazugeben **anbraten**.
- Die Brühe angießen. Es soll eine dicke Paste entstehen (eventuell noch etwas Wasser dazugeben).
- Mit Pfeffer und ggf. etwas Salz **würzen**.

# **Dinkel-Gemüsepfanne mit Tofu**

Zeitbedarf: 45 Minuten

Diese **Dinkel-Gemüsepfanne mit Tofu** ist ein leckeres veganes Gericht, das einfach zuzubereiten ist.

# Zutaten

- 120 g vorgegarter Dinkel
- Frisches Gemüse nach Wahl (Empfehlung: eine kleine Karotte, Pastinake und, ein oder zwei Zweige Staudensellerie)
- Tellerlinsen in beliebiger Menge
- 200 g Tofu
- 1 mittelgroße Schalotte
- 2 bis 3 EL Rapsöl
- $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe, ersatzweise Würfelbrühe und Wasser
- Frische Kräuter wie
  - Frischen Oregano
  - Frisches Basilikum
  - Frische, krause Petersilie
  - Frischen Thymian
- Frische Gewürze wie
  - Frisch gemahlenen Kreuzkümmel
  - Frisch geriebene Muskatnuss
  - Knoblauch
- Frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle
- Salz

# Zubereitung

- Das Gemüse **schälen**, **putzen** und in kleine Stücke **schneiden**.
- Die Schalotte klein **hacken** und zusammen mit dem Rapsöl in die Pfanne geben.
- Den Tofu klein würfeln und in die Pfanne hinzugeben. Den Tofu **anbraten**, bis die Würfel leicht braun und an der Oberfläche leicht kross geworden sind.
- Dann den Tofu aus der Pfanne nehmen und in einem Teller abkühlen lassen. Die Schalotten soweit wie möglich in der Pfanne belassen.
- Den Dinkel, das klein geschnittene Gemüse und die Linsen in die Pfanne geben. Gemüsebrühe hinzufügen und würzen.
- Auf mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel etwa eine Viertelstunde **köcheln** lassen, zwischendurch umrühren. Dabei darauf achten, dass der Dinkel und die Linsen beim Kochen Wasser aufnehmen. Bei Bedarf Gemüsebrühe oder Wasser auffüllen. Der Dinkel sollte so weich gekocht werden, dass man ihn leicht zerbeißen kann; das Gemüse sollte noch **Biss** haben.
- Zum Schluss die gehackte Petersilie, Tofuwürfel und Muskatnuss zugeben und nochmals gut umrühren.
- Zum **Servieren** nochmals mit Pfeffer **abschmecken**.

# **Falafel-Sesam-Spieße**

Zeitbedarf: Kichererbsen: Einweichzeit ab 12 Stunde + Kochzeit ca. 45 Stunde  
+ Falafel-Sesam-Spieße: Zubereitung ca. 15 Minuten + Bratzeit ca. 10 Minuten

Eine würzige und schmackhafte Hauptspeise muss nicht immer aus Fleisch oder Geflügel sein. Auch vegetarische Gerichte sind richtig zubereitet ein Gaumenschmaus. Sowie die **Falafel-Sesam-Spieße**, die hervorragend mit aus Couscous zubereiteter Tabouleh mundeten.

# **Zutaten**

## **Falafel-Sesam-Spieße**

- 100 g getrocknete Kichererbsen, ersatzweise 200 g vorgekochte aus dem Glas oder der Dose
- 2 Knoblauchzehen
- Zitronenabrieb von einer unbehandelten Bio-Zitrone
- Zitronensaft von zwei unbehandelten Bio-Zitrone
- 1 TL Korianderkörner
- $\frac{1}{2}$  Bund frische glatte Petersilie
- 40 g Sesam
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 2 EL gutes, extra natives Olivenöl
- 90 g Weizenmehl (Type "405")

## **Weitere Zutaten**

- 8 EL gutes, natives Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

# Zubereitung

## Am Vortag (**entfällt bei der Verwendung von vorgekochten Kichererbsen**)

### Vorbereitung Kichererbsen

- Die getrockneten Kichererbsen unter kaltem Wasser abspülen und verlesen.
- Gewaschene Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit etwa einem Liter Wasser übergießen und abgedeckt mindestens zwölf Stunden, am besten über Nacht, quellen lassen.

### Kichererbsen

- Am nächsten Tag die Kichererbsen **abgießen**, mit kaltem Wasser überspülen und in einen Topf geben.
- Die Kichererbsen mit etwa einem Liter Wasser bedecken und zum **Kochen** bringen.
- Die Kichererbsen abgedeckt für etwa 45 **weich köcheln** lassen.
- In der Zwischenzeit die weiteren Zutaten für die Falafel-Sesam-Spieße vorbereiten.

### Vorbereitung Falafel-Sesam-Spieße

- Die Zitrone unter warmem Wasser waschen, gut trocken tupfen und die Schale **abreiben**.
- Dann die Zitrusfrüchte auf der Arbeitsplatte wälzen (*so brechen die Poren auf, und es lässt sich mehr Saft gewinnen*) und auspressen.
- Den Knoblauch schälen.
- Die Petersilie waschen, gut trocken schütteln, die harten Stiele entfernen und das Grün fein **schneiden**.
- Eine Pfanne erhitzen und den Sesam ohne Fett bei mittlerer Hitze langsam **rösten**, bis dieser zu duften beginnt.
- Den Sesam von der Herdplatte ziehen und abkühlen lassen.
- Währenddessen die Korianderkörner im Mörser fein **mörsern** und in eine Schüssel geben.
- Die inzwischen abgekühlten Sesamsamen in den Mörser geben und mit dem Salz fein mörsern.
- Dann etwa 2 EL Olivenöl zugeben und den Sesam zu einer homogenen Sesampaste verarbeiten.
- Die Sesampaste mit etwas Zitronensaft **abschmecken** und beiseite stellen.
- Zum Schluss die inzwischen weich gekochten Kichererbsen abgießen und unter kaltem Wasser abspülen.

# Falafel-Sesam-Masse

- Die gekochten Kichererbsen in einen hohen Mixbecher oder einen Küchenmixer füllen.
- Den Knoblauch, den gemörserten Koriander sowie den restlichen Zitronensaft zugeben und fein **pürieren**.
- Das Kichererbsenpüree in eine Schüssel füllen und die Sesampaste untermischen.
- Das Püree mit Pfeffer kräftig **würzen** und gegebenenfalls mit Salz **abschmecken**
- Die fertige Masse mit dem Mehl zu einem festen Teig binden und einige Minuten mit Frischhaltefolie abgedeckt ruhen lassen.
- Währenddessen, falls gewünscht, als Beilage die **Tabouleh** oder eine andere Beilage zubereiten.

# Falafel-Sesam-Spieße

- Die fertige Falafel-Sesam-Masse in zwölf gleichgroße Portionen teilen.
- Jedes Stück mit leicht angefeuchteten Händen zu kleinen Laibchen mit etwa fünf Zentimeter Durchmesser formen.
- Eine Pfanne erhitzen und etwa 4 EL Olivenöl darin heiß werden lassen.
- Die Hälfte der Laibchen einlegen und etwa 3 Min. goldbraun und knusprig **anbraten**.
- Dann die Laibchen wenden und auch auf der zweiten Seite 3 Min. goldbraun fertig **braten**.
- Die fertig gebratenen Laibchen aus der Pfanne heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmstellen.
- Dann die restlichen 4 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die letzten sechs Laibchen auf die gleiche Weise braten.

# Fertigstellung

- Die Zitronengrasstängel einmal der Länge nach halbieren.
- Je drei der fertigen Laibchen auf einem halben Zitronengrasstängel aufspießen.
- Die fertigen Falafel-Sesam-Spieße auf **vorgewärmten** Tellern **anrichten**.
- Daneben die gewählte Beilage **drapieren** und sofort noch heiß **servieren**.

# E) Desserts und Nachspeisen

## Apfelpfannkuchen

Zeitbedarf: 20 Minuten

Teig mit Rastzeit: 2 Stunden + Pfannkuchen: 20 Minuten

**Apfelpfannkuchen** sind eine von Kindern beliebte Speise.

Zutaten

- 1 Portion Pfannkuchen-Teig
- 2-3 Boskoop oder ein anderer saurer Apfel
- 2 EL Kokosfett
- 2 EL Zucker

Zubereitung

- Den Pfannkuchenteig nach Anleitung herstellen.
- Die Äpfel schälen, ihr Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.
- Jeweils einige Scheiben in Kokosfett beidseitig vorsichtig anbraten, bis diese leicht nach Karamell riechen.
- Die Apfelscheiben mit dem Teig übergießen und von beiden Seiten vorsichtig fertig braten.
- Mit wenig Zucker bestreuen.

# **Chinesischer Obstsalat**

**Chinesischer Obstsalat** ist ein exotischer Genuss der besonderen Art.

Zeitbedarf: Läuterzucker am Vortag: 10 Minuten + Zubereitung: 40 Minuten + Durchziehzeit: 10 Minuten

# **Zutaten**

- 1 Ananas
- 1 Limette
- 2 Jackfrüchte
- 2 Orangen
- 1 Mango
- 1-2 Bananen
- 20 Litschis
- 0,1 l Läuterzucker

# **Zubereitung**

## **Vorbereitung**

### *Orangen filetieren*

- Den Boden und den Deckel einer Orange großzügig **abschneiden**.
- Auf einem Schneidebrett eben hinstellen und die Schale großzügig von oben nach unten sauber wegschneiden.
- Keine weiße Haut sollte mehr auf dem Fruchtfleisch sichtbar sein.
- Die Orangenfilets über einer Schüssel herausschneiden um den Saft aufzufangen.
- Mit dem Messer die Filets zwischen den Trennwänden der Frucht entfernen, sollten noch Kerne existieren, diese ebenfalls entfernen.

### *Ananas vorbereiten*

- Den Boden und den Deckel einer Ananas großzügig abschneiden.
- Auf einem Schneidebrett eben hinstellen und die Schale großzügig von oben nach unten sauber wegschneiden.
- Die Ananas vierteln und den Strunk mit einem Messer entfernen.
- Die Viertel nochmals halbieren.
- Alle Achtel in Stücke schneiden.

### *Mangos*

- Die Mango **schälen**, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

### *Litschis*

- Die Litschis schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und je nach Größe entfernen.

# **Zubereitung**

- Den Läuterzucker am Vortage herstellen, er sollte auf jeden Fall sehr kalt sein.
- Die Limone auspressen und dem kaltem Läuterzucker beifügen.
- Außer den Bananen alle Zutaten vermischen und ca. 10 Minuten **ziehen lassen**.
- Nach dieser Zeit die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und dem Salat zugeben.

# Grießbrei mit Vanillestange

Zeitbedarf: 10-20 Minuten

Dieses einfache Gericht lieben Kinder, Erwachsene ebenso und der **Grießbrei** (auch **Grießkoch**) erinnert uns sicherlich an unsere eigene Kindheit.

# **Zutaten**

- 1 l Kokos- oder Sojamilch
- 100 g Weichweizengrieß
- 1 EL Zucker (*optional*)
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Kokosfett
- 1 Prise Salz (*optional*)

# Zubereitung

- Das Kokosfett in einem Topf schmelzen lassen (in der Hoffnung, dass die Milch später nicht anbrennt), die Milch zugeben und vorsichtig zum **Kochen** bringen.
- Die Vanilleschote längs aufschlitzen, mit dem Rücken der Messerspitze das Vanillemark herauskratzen, in den Topf mit der Milch geben und die zwei Vanilleschotenhälften ebenfalls zu der Milch geben.
- Die Milch zum Kochen bringen, von der heißen Herdplatte ziehen, den Topf mit einem Deckel verschießen und etwa 10 Minuten **ziehen lassen**.
- Die Schotenhälften aus der Milch entfernen.
- Die Milch nochmals erhitzen, den Grieß langsam einrieseln lassen (damit keine Klümpchen entstehen) und permanent dabei rühren.
- Die Prise Salz und Zucker zugeben.
- Die Masse **aufkochen** lassen, immer alles gut durchrühren, von der heißen Herdplatte ziehen und schließlich das Eigelb unter den Brei ziehen.
- Der Brei sollte nicht zu fest werden, aber auch keine Suppe sein.

# **Beilagen**

- [Himbeersirup](#) oder ein [Fertigprodukt](#) aus dem Handel oder auch andere Geschmacksrichtungen
- [Zimt und Zucker](#)
- [Apfelmus](#)
- Obstkompott (z.B. Rhabarberkompott, [Zwetschgenkompott](#))

# Gegrillter Rhabarber mit Basilikumhonig

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Rhabarber einmal anders, nicht gekocht oder gedünstet, sondern auf dem Grill zubereitet. Der gegrillte **Rhabarber mit Basilikumhonig** ist eine sehr erfrischende und einfache Nachspeise an heißen Tagen.

# **Zutaten**

## *Basilikumhonig*

- 250 g guten, echten **Bienenhonig**
- 10 große Blätter frisches **Basilikum**
- **Zitronenabrieb** von einer unbehandelten Bio-Zitrone
- 2 TL **Fenchelsamen**

## *Rhabarber-Eistee*

- 600 g frischen **Rhabarber**
- 35 g **Margarine**
- 100 g braunen **Staubzucker**

# **Zubereitung**

## **Basilikumhonig**

- Das Basilikum waschen, gut trocken schütteln und grob hacken.
- Die Zitrone unter heißem Wasser waschen, trocken tupfen und die Schale **abreiben**.
- Dann die Zitrone auf der Arbeitsfläche wälzen und den Saft auspressen.
- Den Zitronensaft, Zitronenabrieb, die Fenchelsamen und das Basilikum zum Honig geben und gut verrühren.
- Den Basilikumhonig vor der ersten Verwendung für mindestens eine Stunde ziehen lassen.
- Währenddessen die Ricotta-Cassata nach [Rezept](#) zubereiten.

## **Gegrillter Rhabarber**

- Das Kokosfett in einem Pfännchen flüssig werden lassen.
- Den Rhabarber sorgfältig schälen, sodass keine Fäden mehr auf den Stangen verbleiben.
- Dann in etwa 5x5 mm dicke und 10 cm lange Streifen schneiden.
- Die Streifen mit der Margarine bestreichen und mit Staubzucker bestreuen.
- Auf den Grill legen und rundum für etwa 5 Minuten **grillen**.

# Tipp für vegane Ernährung

Viele vegetarische Speisen können recht einfach „vegan“ gemacht werden.

Wenn man statt der Butter Palm-, Kokos- oder Olivenöl oder pflanzliche Margarine nimmt, die Milch durch Soja-, Reis-, Hafer- oder Kokosmilch ersetzt oder statt Parmesan eine Mischung aus gemahlenen Mandeln, Sesam und Hefeflocken über das Nudelgericht streut, sind vegetarische Gerichte schnell echt vegan.



# SCHLUSSWORT

Wir gehören zu den beliebtesten Nationen der Welt. Das hat seinen Grund. Wir essen dauernd die falschen Lebensmittel und sitzen zu viel, was der Nahrung ermöglicht, sich an Stellen unseres Körpers abzulagern, wo wir sie nicht haben wollen. Wenn dieses Essen nicht in Energie umgewandelt wird, wie es sein sollte, verwandelt es sich in Fett.

Die Medien helfen uns auch nicht in Bezug auf ein gesundes Körperbild. Wir könnten schwerer sein als das empfohlene Körpergewicht und trotzdem gut in Form sein. Immerhin wiegen Muskeln mehr als Fett. Aber die Medien gaukeln uns vor, dass alle Frauen Konfektionsgröße XS haben sollten und alle Männer mit Muskeln bespickt sein sollten. Die Realität ist aber, dass die Körper verschieden sind und Gewicht sollte nicht das einzige Kriterium sein, wie sehr wir in Form sind.

Die Idee ist vielmehr, dass wir gesund essen und die Nahrungsmittel zu unserem Vorteil nutzen, damit sie für uns arbeiten – nicht gegen uns! Wenn Sie sich entschließen, jene Extrapfunde loszuwerden, muss sich Ihre gesamte Einstellung ändern, um erfolgreich zu sein.

Erstaunlicherweise gibt es unter Vegetariern kaum fettleibige Personen. Und wir haben noch keinen Veganer kennengelernt, der zuviel Speck an den Hüften hatte. Auch wenn Tofu, Miso, Ingwer und Fenchel nicht die üblichen Zutaten für die deutsche Küche sind; sie sind sicherlich wesentlich gesünder als Schweinebraten und, Truthahn und Karpfen – Und sie belasten den Körper lange nicht so!



Sie müssen Ihre Gewohnheiten ändern – nicht nur Ihre Essgewohnheiten, wann Sie essen und wie Sie essen. Wie wir gezeigt haben, können Sie viele Lebensmittel essen, während Sie abnehmen und müssen während dieses Prozesses nicht hungrig. Sie müssen wirklich keine Opfer bringen, nur einiges ändern. Statt normaler Tortillas nehmen Sie Vollkorn-Tortillas. Statt fünf Keksen

essen Sie nur eins oder zwei. Wechseln Sie zu fettarmen oder fettfreien Versionen Ihrer Lieblingsspeisen und reduzieren Sie die Portionsgrößen, damit Sie nicht zu viel essen.

Diät und Abnehmen müssen nicht schmerhaft und unbehaglich sein. Diät kann erfüllend, sättigend und sogar lecker sein! Da Sie jetzt die Werkzeuge kennen, die wir Ihnen gezeigt haben, können Sie die Rezepte modifizieren und Ihre eigenen Speisen kreieren – mit den „erlaubten“ Zutaten. Es liegt an Ihnen, ob Sie Erfolg haben. Wir wissen, Sie können es schaffen! Bald haben Sie Ihren schlankeren Körper, aber vor allem Leben Sie so GESÜNDER!

# **VERLAGSHINWEIS**

Dies ist der erste Band mit einigen ausgewählten leckeren veganen Rezepten.  
Jeden Monat erscheint im Runkersraith Verlag ein neues veganes Kochbuch mit  
vielseitigen Zubereitungsideen.

Alle Neuheiten finden Sie auf [www.runkersraith.de](http://www.runkersraith.de) und bei Amazon.

# **VERLAGSEMPFEHLUNG**

Sehr zu empfehlen ist das Buch:  
Schlank & Fit mit Hochgenuss  
von Werner Langbauer  
ISBN-Nummer: 978-3943263008

# DANKSAGUNG

Ein ganz besonderer Dank für die einmalige Inspiration an

**Frau Manuela Xianya Jacob**

Gesundheitstrainerin in Starnberg

[www.praxis-aurora.de](http://www.praxis-aurora.de)

# IMPRESSUM

© Runkersraith Verlag 2014  
Claus V. Schraml M.A.

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt.

Deutsche Lizenzausgabe 2014

Nach dem Erfolgs-Buch *Loose Weight Without Starving* von R. Dillon

## LIZENZNACHWEIS

Lizenzrechte erworben von Christiana Schneider in 26316 Varel  
Ursprüngliches Copyright: Thomas Klöß in 50171 Kerpen

## DESIGN COPYRIGHT

Umschlaggestaltung: Runkersraith Verlag

## FOTOS UND ABBILDUNGEN

Titelbild: PantherMedia

Fotos innen: CreaPro Bildagentur und PantherMedia Bildagentur

Die Abbildungen auf den Seiten 91 (Foto: Früchte mit Soja: Peggy Greb) und Seite 102 (Foto: Fruchtstand: Autor: Daderot) sind entnommen aus [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) unter der Lizenz:

Creative Commons Attribution Share Alike 3.0. Unported License

## KALORIENTABELLE

Die Kalorientabelle auf den Seiten 86 – 89 ist entnommen

aus [wikifitness.info](http://wikifitness.info) unter der Lizenz:

GNU Free Documentation License 1.3 [www.rezeptewiki.org/](http://www.rezeptewiki.org/)

## REZEPTE

Die Rezepte auf den Seiten 92 – 164 sind entnommen von [wikirezepte.org](http://wikirezepte.org) unter der Lizenz:

Creative Commons Attribution-ShareAlike Lizenz 3.0 Deutschland.

Details unter [creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de)