

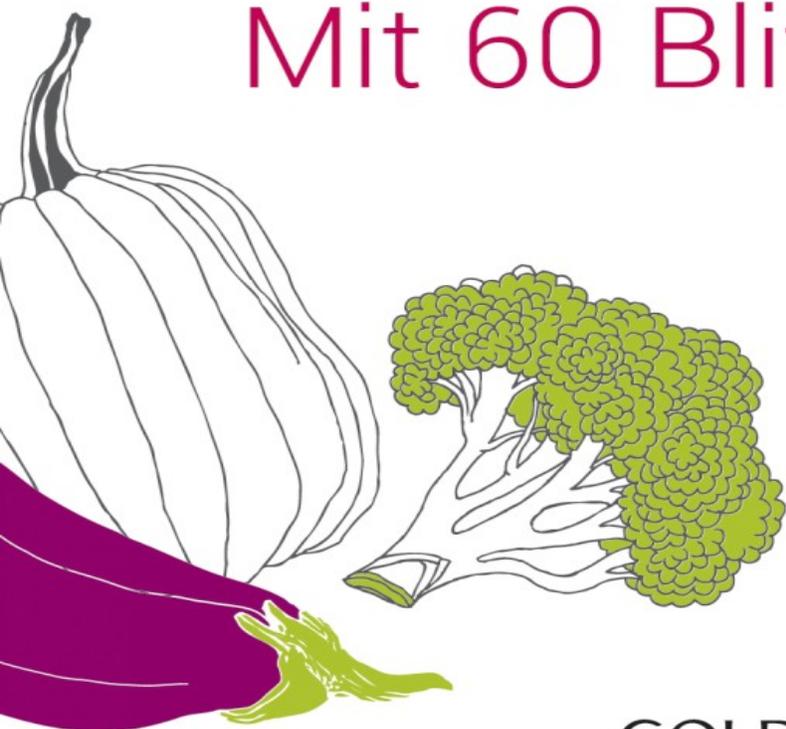


Sylvie
Hinderberger



VEGAN ABNEHMEN

Mit 60 Blitzrezepten



GOLDMANN



Sylvie
Hinderberger

VEGAN ABNEHMEN

Mit 60 Blitzrezepten



GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung.

Sylvie Hinderberger

Vegan abnehmen

Mit 60 Blitzrezepten



GOLDMANN

1. Auflage
Originalausgabe April 2014
© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic c/o Zero Werbeagentur
Rezeptfotos: Anke Politt, Hamburg
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach
SSt · Herstellung: cb
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
ISBN: 978-3-641-13414-3

www.goldmann-verlag.de

Danke an Louise, Albert und Christopher,
die fleißigsten Küchenhilfen und besten Testesser der Welt!

Inhalt

Weg mit den Pfunden!

Warum eigentlich abnehmen?

Vegan: Was ist das überhaupt?

Vegan essen hilft beim Abnehmen

Vegan allein macht noch nicht schlank

Das Geheimnis: selbst kochen

Die Fettreserven mobilisieren

Vegan ist gesund!

Was steckt in tierischen Lebensmitteln?

Alles, was der Körper braucht

Energie durch Nahrung

Was Veganern fehlen könnte

Die Veggie-Basics zum Abnehmen

Gemüse

Hülsenfrüchte

Getreide und Getreideprodukte

Tofu und anderes »Veggiefleisch«

Obst

Fette

Milchersatz

[Nüsse und Ölsaaten](#)

[Süßmittel](#)

[Frisch vom Beet auf den Teller](#)

[Land erobert Stadt](#)

[Der Selbstversorgerbalkon](#)

[City-Gemüse](#)

[Kräuter gehen immer](#)

[Süße Früchtchen](#)

[Rezepte fürs Frühstück – Hallo, Tag!](#)

[Rezepte fürs Mittagessen – Öfter mal was Neues!](#)

[Rezepte fürs Abendessen – Auf die Plätze, Fettverbrennung, los!](#)

[Anhang](#)

[Kleines veganes Küchen-Abc](#)

[Verzeichnis der Rezepte](#)

[Bücher zum Thema](#)

[Register](#)

[Bildnachweis](#)



Weg mit den Pfunden!

Die meisten Menschen würden lügen, wenn Sie behaupteten, sie wären mit ihrer Figur zufrieden und hätten noch nie eine Diät gemacht oder nicht wenigstens einen Gedanken daran verschwendet. Dazu bestimmt der Körper seit einigen Jahrzehnten viel zu sehr das Bild, das wir selbst und andere von uns haben. Mehr und mehr spielt dabei auch der gesundheitliche Aspekt eine Rolle. Wir wollen (und sollen) nicht nur möglichst schlank sein, sondern auch möglichst lange gesund und leistungsfähig bleiben. Auf dem Weg zu diesem hochgesteckten Ziel spielt das, was wir essen, eine immense Rolle. Wer sich vegan ernährt, kann Gewicht verlieren, ohne dabei die Ressourcen des eigenen Körpers auszubeuten.

Warum eigentlich abnehmen?

Wahrscheinlich gibt es genauso viele Gründe abzunehmen, wie es Diäten gibt, die dabei helfen sollen. Die einen wollen wieder in ihre alte Lieblingsjeans passen, die seit Monaten ein Schattendasein in einer der hintersten Schrankecken fristet. Oder sie wollen vor dem Urlaub noch ein paar Speckröllchen loswerden, um am Strand eine gute Bikinifigur zu machen. Wieder andere hoffen, dass mit jedem Pfund weniger ihr Selbstbewusstsein wächst, dass sie glücklicher und erfolgreicher werden, wenn sie dem Ideal näher kommen, das uns allgegenwärtig auf Plakatwänden, in Illustrierten, auf dem Fernsehbildschirm, der Kinoleinwand oder im Internet eine schönere Parallelwelt vorgaukelt. Und vergessen dabei leider, dass Ausstrahlung und Charisma, Erfolg und Zufriedenheit bei Weitem nicht allein vom Aussehen abhängen.

Für immer mehr Menschen gibt es aber auch ganz handfeste Gründe abzunehmen. Sie möchten fitter werden und nicht immer gleich aus der Puste kommen, wenn der Fahrstuhl mal wieder streikt und sie stattdessen die Treppe benutzen müssen. Nicht wenige werden durch gesundheitliche Probleme wie erhöhte Cholesterin- oder Blutzuckerwerte gezwungen, ihre bisherige Ernährung zu ändern. Manchmal trägt auch die Erkrankung der Eltern oder anderer enger Familienangehöriger dazu bei, die eigenen Essgewohnheiten zu überdenken und rechtzeitig den Hebel auf Kurs bessere Gesundheit umzustellen. Schließlich kann man vielen der sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, erhöhten Blutfettwerten oder Diabetes durch einen gesunden Lebensstil vorbeugen und sie bekämpfen – ganz ohne Medikamente!

Wie viel ist zu viel?

Doch woher weiß man, ob die Pfunde, die man tagen, tagaus mit sich herumträgt, »nur« ein optisches Problem sind oder tatsächlich schon ein gesundheitliches Risiko bedeuten? Bei der Suche nach einer Lösung auf diese Frage stößt man nach kurzer Zeit auf drei Buchstaben: BMI. Sie sind die knackige Abkürzung für den »Body-Mass-Index«, mit dessen Formel sich das Verhältnis von Körpergröße zu Gewicht ohne viele Hilfsmittel ermitteln lässt. Man multipliziert dazu die Körpergröße in Metern mit sich selbst und teilt dann das Körpergewicht in Kilogramm durch die ermittelte Zahl (noch einmal mathematisch: Körpergewicht in Kilogramm : [Körpergröße in Metern]²). Was bei der Rechnerei am Ende herauskommt, ist der persönliche BMI. Doch was verrät diese Zahl?

Alter	idealer BMI
19–24	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–64	23–28
über 65	24–29

Vereinfacht gesagt, sind Menschen mit einem BMI über 25 übergewichtig, solche mit einem Wert über 30 adipös, also krankhaft übergewichtig. Allerdings hängt auch von Alter und Geschlecht ab, wie hoch der Body-Mass-Index sein sollte. Mit dem Alter darf nämlich auch der empfohlene BMI steigen – bei Senioren über 65 Jahren gelten Werte bis 29 als in Ordnung.

Doch leider ist das Leben nicht so eindeutig wie eine Rechenformel. Und so ist auch der BMI nicht Maß aller Dinge. Denn er unterscheidet nicht zwischen Fett und Muskelmasse. So kann zum Beispiel ein sehr durchtrainierter, muskulöser Mensch einen ebenso hohen BMI haben wie ein untrainierter mit einem hohen Anteil an Körperfett. Denn Muskeln wiegen mehr und »verfälschen« daher den Wert.

Es kommt außerdem auch nicht nur darauf an, wie viele Pfunde man zu viel auf die Waage bringt. Auch wo die Fettdepots sitzen, gibt Auskunft über das Gesundheitsrisiko. So hat sich zum Beispiel gezeigt, dass Fettdepots am Bauch gefährlicher sind als solche an Po oder Oberschenkeln. Der typisch weibliche »Birnentyp« scheint also zumindest gesundheitlich weniger Risiken mit sich zu tragen als ein »Apfeltyp«, bei dem sich die Speckröllchen vor allem um die Taille herum ansammeln. Und hier wiederum ist nicht das Unterhautfettgewebe zwischen Haut und Muskelschicht gefährlich, das Sie mit den Händen greifen können. Auch Wasseransammlungen, zum Beispiel in den Tagen vor den Tagen, können den Bauchumfang beeinträchtigen, sind gesundheitlich aber irrelevant.

Das bauchbetonte Übergewicht ist dann gefährlich, wenn der Anteil des inneren Bauchfetts zu groß ist. Dieses viszerale oder intraabdominale Fett liegt zwischen den Bauchorganen wie Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse, um sie zu polstern und zu schützen. Es dient zudem als wichtiger Kurzzeit-Energiespeicher für den Körper. Die Reserven im Bauch lassen sich im Notfall für schnelle Energie anzapfen, damit das gespeicherte Fett wieder ins Blut abgegeben wird.

Weil die Zellen (Adipozyten) des inneren Bauchfetts hormonell deutlich aktiver sind als anderes Fettgewebe, hat das Viszeralfett Auswirkungen auf den Hormon- und Botenstoffhaushalt. Es beeinflusst zum Beispiel die Hormone Leptin und Adiponektin, die bei der Regulierung des Hunger- und Sättigungsgefühls eine Rolle spielen,

oder Entzündungsbotenstoffe wie Interleukin-6 und Tumornekrosefaktor alpha.

Mit wachsendem Bauchumfang kann der Hormonüberschuss daher Entzündungen im Körper fördern und Blutzucker- und Fettstoffwechselstörungen begünstigen. Gleichzeitig gelangt zu viel Fett aus den Speichern ins Blut, was zu erhöhten Blutfettwerten führt, wenn man weiter isst und sich wenig bewegt.

Das Maßband kann also in puncto Gesundheitsgefährdung oft mehr Auskunft geben als die Waage. Bei Frauen sollte der Taillenumfang, gemessen zwei Fingerbreit über dem Beckenkamm, nicht mehr als 80 Zentimeter, bei Männern nicht über 94 Zentimeter liegen. Ab einem Umfang von 88 bzw. 102 Zentimeter besteht statistisch ein erhöhtes Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

So klappt es mit dem Abnehmen

Die Erfahrung zeigt, dass die Aussichten, dauerhaft an Gewicht zu verlieren, umso schlechter sind, je mehr man einem Schönheitsideal entsprechen will, das einem von außen auferlegt wird. Der Wunsch nach Veränderung und der Wille zum Abnehmen müssen aus uns selbst kommen. Dann ist es egal, wie dick man ist oder ob man drei, fünf, zehn oder noch mehr Kilos verlieren möchte.

Genauso entscheidend ist aber auch, dass die Gewichtsreduktion nachhaltig ist und den kurzen Freudentaumel angesichts der sinkenden Angaben auf der Waage überdauert. Allerdings sind schnelle Erfolge für viele wichtiger als die Gesundheit. Doch wer deshalb auf eine extrem niedrige Kalorienzufuhr oder unausgewogene Nahrung setzt, zwingt seinen Körper nur scheinbar in die Knie. Der schaltet nämlich einfach auf Sparstoffwechsel und passt seinen Grundumsatz an Energie, den er in Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Funktion

braucht, zum Beispiel beim Schlafen, den mageren Zeiten einfach an. Fehlen dann auch noch wichtige Nährstoffe, wie zum Beispiel Proteine, zapft er einfach seine eigenen Depots an: die Muskeln.

Wird nach einer Diät das Kalorienangebot wieder erhöht, etwa weil man wieder isst wie bisher, ist der Körper erst einmal total überfordert. Weil er gar nicht so viel Energie verbrauchen kann, wie er bekommt, lagert er die überschüssigen Kalorien ohne Umwege in seine Fettdepots. Man weiß ja nie, was kommt. Dieser Prozess wird noch unterstützt, weil es nun an Muskelmasse fehlt, die das zugeführte Energieplus verheizen könnte. Das traurige Ergebnis: Schon nach kurzer Zeit kneift der Hosenbund wieder, und wenn man Pech hat, klettert die Anzeige auf der Waage sogar noch weiter nach oben als vor der Diät. Diesen Teufelskreis nennt man »Jo-Jo-Effekt«.

Keine Frage: Übergewicht kann das Wohlbefinden deutlich mindern. Und möglichst rasch einfach erst mal ein bisschen weniger zu wiegen ist ein großer Ansporn, weiter am Ball zu bleiben. Umso wichtiger ist es, die richtige Strategie zu ergreifen. Man kann nämlich durchaus so essen, dass man zügig Gewicht verliert und trotzdem auf Dauer schlank bleibt. Besonders einfach gelingt dies, wenn Sie sich vegan ernähren.

Vegan: Was ist das überhaupt?

Dass immer weniger Menschen Lust auf Fleisch haben, liegt zum Großteil sicher an den regelmäßig wiederkehrenden Lebensmittelskandalen: Geflügelabfälle im Supermarkt, Dioxin in Futtermitteln, Pferdefleisch in der Lasagne ... Was sicher aber genauso eine Rolle spielt: Gemüse und Salat haben längst ihr biederes Öko-Image abgeschüttelt. »Grün« essen ist hip. Und das wird wohl erst einmal so bleiben. Jeder dritte Deutsche interessiert sich laut einer

Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach 2012 ganz besonders für gesunde Ernährung. Mehr als jedem zweiten sind Vitamine überdurchschnittlich wichtig, so das Ergebnis einer anderen Studie des Forschungsinstituts Ipsos. Gesunde Ernährung und moderner Lebensstil sind kein Widerspruch mehr.

Vegan ist das neue Vegetarisch

Im Gegensatz zu »klassischen« Vegetariern verzichten Veganer aber nicht nur auf Fleisch und Fisch, sondern auf alle Lebensmittel tierischen Ursprungs, also auch auf Eier, Milch und Milchprodukte, Honig und Gelatine. Und Veganismus beschränkt sich nicht nur aufs Essen. Wolle, Seide, Pelz und Leder sind unter konsequenten Veganern ebenso verpönt wie zum Beispiel Kosmetik- und Haushaltsprodukte, die tierische Bestandteile enthalten oder für deren Entwicklung Tierversuche nötig waren. Das hat vor allem ethische Gründe: Der Verzicht ist gelebter Protest gegen die moderne Massentierhaltung und die gnadenlose Ausbeutung unserer Mitgeschöpfe. Die meisten Legehennen leben nun einmal auf kleinstem Raum. Ganz abgesehen von den Millionen männlicher »Eintagsküken«, die nach dem Schlüpfen getötet werden, weil sie von der Industrie als nutzlos angesehen werden.

Moderne Hochleistungsmilchkühe mit ihren überdimensionalen Eutern müssen jährlich 5000 bis 10000 Liter Milch geben – in den 1950er-Jahren waren es im Durchschnitt um die 650 Liter. Selbst Bienenvölker werden heute in Massenzucht gehalten, um möglichst viel Honig zu gewinnen. Dabei manipulieren Imker auf der ganzen Welt, indem sie zum Beispiel die Flügel der Königinnen kürzen, damit sie nicht ausschwärmen können, oder indem sie sie durch besonders große Wachszellen im Stock dazu animieren, mehr Eier zu legen.

Im Gegensatz zu Anhängern der Biobewegung ist es für überzeugte Veganer mit einer Verbesserung der Haltungsbedingungen nicht getan. Biokalbfleisch mag vielleicht besser schmecken und mit weniger Schadstoffen belastet sein als Fleisch aus konventioneller Haltung. Aber auch das kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass das Kälbchen sein Leben lassen muss, nur weil der Mensch etwas essen will. Und auch nicht darüber, dass es nach wenigen Wochen keine Muttermilch mehr erhält, weil diese im Supermarkt verkauft werden soll.

Auch bei der Gewinnung an sich natürlicher Rohstoffe wie Wolle oder Seide leiden Tiere. In Australien, weltweit der Marktführer in der Wollproduktion, werden zum Beispiel unzählige Merinoschafe mit besonders faltiger Haut gezüchtet, die noch stärkeren Haarwuchs garantieren sollen. In der Hitze kollabieren nicht wenige dieser Tiere. Zudem sammelt sich in den Hautfalten Feuchtigkeit und Urin, was wiederum Fliegen anlockt, die dort ihre Eier ablegen, damit ihre Maden sich vom Fleisch der Schafe ernähren können. Lässt die Wollproduktion schließlich irgendwann nach, werden die Schafe in oft wochenlangen Lebendtransporten viele tausend Kilometer an Schlachtereien auf der ganzen Welt verkauft.

Selbst bei der Seidengewinnung müssen Tiere sinnlos ihr Leben lassen: Die Kokons des Maulbeerspinners werden samt den lebenden Puppen zum Beispiel in kochendes Wasser geworfen, damit der Faden beim Schlüpfen nicht beschädigt wird.

Immer mehr Menschen wollen dieses skrupellose Vorgehen nicht mehr unterstützen und suchen daher nach ethisch einwandfreien Alternativen.

Ein schlagendes Argument: Umweltschutz

Die bewusste Entscheidung für pflanzliche Nahrung ist auch ein persönlicher Beitrag zur CO₂-Reduzierung. Wer sich vegan ernährt,

setzt also ein aktives Zeichen in puncto Umweltschutz.

Um Weideland und Futtermittel für die Massentierzucht zu erhalten, werden riesige Waldflächen gerodet. Dabei verschwinden nicht nur unzählige Pflanzen unwiederbringlich von diesem Planeten. Bei der Rodung wird auch der in den Bäumen gespeicherte Kohlenstoff als Kohlenstoffdioxid freigesetzt und in die Atmosphäre abgegeben. In ganz besonderem Maße gilt dies für die tropischen Regenwälder, die noch einmal 50 Prozent mehr Kohlenstoff speichern als andere Waldgebiete.

Allein zwischen 2005 und 2010 ging die Zahl der Waldflächen weltweit pro Jahr um 5,6 Millionen Hektar zurück. Das entspricht in etwa einem Siebtel der Fläche Deutschlands. Und als wäre das noch nicht genug, entweicht aus Mist und Gülle bzw. im Zuge der Verdauung der Zuchttiere zudem das nach CO_2 zweitwichtigste Treibhausgas in die Atmosphäre: Methan.

Die Rodung treibt aber nicht nur die CO_2 -Bilanz in die Höhe. Auch die ökologische Vielfalt geht verloren. Experten schätzen, dass in den tropischen Regenwäldern Tag für Tag bis zu 500 Arten aussterben. Allen in Deutschland ist der Bestand von über 5700 Arten gefährdet, vor allem durch die Folgen der immer intensiveren landwirtschaftlichen Nutzung der Agrarflächen mit wenig Pflanzen- und Tierarten.

Ein weiteres ökologisches Argument: Pflanzenanbau verbraucht nicht nur deutlich weniger Fläche, sondern auch viel weniger Wasser als Tierhaltung. Ein Rind aus konventioneller Intensivhaltung zum Beispiel trinkt, bis es mit etwa drei Jahren sein Schlachtgewicht erreicht hat, etwa 24000 Liter Wasser. Dazu kommen noch die riesigen Wassermengen, die für den Anbau seines Futters benötigt werden und die das »Kontingent« extrem nach oben treiben. Hochgerechnet werden so für ein einziges Kilo Rindfleisch (ohne Knochen) 15500

Liter Wasser verbraucht. Dagegen werden für ein Kilo Weizen weltweit durchschnittlich lediglich 1826 Liter Wasser benötigt, wobei mehr als zwei Drittel davon aus natürlichen Niederschlägen stammen. Wenn Sie auf heimischen Weizen zurückgreifen, ist das Wasserkonto noch günstiger. Denn aufgrund der Witterungsbedingungen kommen die hiesigen Bauern ohne künstliche Bewässerung aus.

Die Lösung für den Welthunger?

Tiere benötigen nicht nur ein Vielfaches an Wasser, sondern auch viel mehr Nahrung, als sie selbst wieder liefern. Für das bereits erwähnte Kilo Rindfleisch werden zwischen 7 und 16 Kilo Getreide oder Sojabohnen benötigt. Kein Wunder also, dass lediglich 10 Prozent der weltweiten Sojaernte zu menschlicher Nahrung verarbeitet wird – der Großteil davon wiederum zu Margarine. Der überwältigende Rest dient vor allem als preiswertes Kraftfutter für die Massentierhaltung.

Diese Entwicklung verschlechtert nicht zuletzt die Situation in vielen Entwicklungsländern. Denn anstatt sich selbst mit dem zu versorgen, was der Boden hergibt, werden die Flächen für den Anbau von Futtergetreide geopfert, das anschließend in die Industrienationen exportiert wird. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen in der Auflösung dieses Missverhältnisses die Lösung des Welthungers sehen.

Vegan essen hilft beim Abnehmen

Rund 800000 Menschen verzichten in Deutschland bereits auf jegliche tierische Lebensmittel. Und es werden immer mehr. Das liegt mit Sicherheit auch daran, dass strenge Dogmen heute genauso unpopulär sind wie grenzenloser Fleischkonsum. So muss nicht jeder, der die vegane Küche ausprobieren will, gleich seinen ganzen Lebensstil umkrempeln. Persönlich profitieren werden Sie von der Ernährungsumstellung trotzdem. Nicht zuletzt weil der Verzicht auf

Fleisch und andere Lebensmittel tierischen Ursprungs einen nicht zu vernachlässigenden »Nebeneffekt« hat: Vegane Kost – und das ist das schlagende Argument für alle, die ihren ungeliebten Pfunden den Kampf angesagt haben – eignet sich ideal, wenn Sie zügig abnehmen wollen. Das liegt an den Hauptzutaten der veganen Küche. Die meisten Obst- und Gemüsesorten haben nämlich eine relativ geringe Energiedichte und liefern so auch in größeren Mengen nur wenige Kalorien.

Das bedeutet, dass Sie große Mengen davon essen können, ohne dass dies der Figur schadet. Die in Pflanzkost enthaltenen Ballaststoffe regulieren zugleich die Verdauung und haben einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel. Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide stehen dem in nichts nach. Weil der in ihnen enthaltene Zucker nur langsam ins Blut abgegeben wird, machen sie lange satt und beugen Heißhungerattacken vor. Doch dazu später mehr. Und weil eine ausgewogene rein pflanzliche Ernährung genug Eiweiß enthält, bleibt auch die Muskulatur als zusätzlicher Proteinlieferant unangetastet. Sich satt essen, ohne dabei auf Kalorien achten zu müssen: Mit veganer Ernährung kann dieser Traum endlich Wirklichkeit werden.

Was außerdem sehr hilfreich ist: Wer vegan isst und daher besonders auf die Zutaten im Essen achtet, dem fällt das Abnehmen auch deshalb leichter, weil sich viele gewohnte Essfallen viel leichter umschiffen lassen. Das Bewusstsein für die Produkte färbt nämlich ziemlich rasch auch auf das Bewusstsein für das eigene Essverhalten ab. Man nimmt dann viel schneller wahr, dass man eigentlich gar keinen Hunger hat, sondern viel lieber etwas trinken würde. Oder dass die Gedanken nur deshalb um den Inhalt des Kühlschranks kreisen, weil man gerade extrem unter Druck steht. Wer solche Essfallen erkennt, kann gezielt dagegen angehen. Eine Tasse frisch aufgebrihter Tee, ein Viertelstündchen Pause in der Sonne, ein ausgedehnter

Abendspaziergang oder auch einfach nur ein paar imaginäre Boxbewegungen gegen den Chef helfen viel besser als ein Schokoriegel.

Dazu kommt, dass fast alle »normalen« Schokoladensorten, Gummibärchen, Eiscremes, Kekse und andere Naschereien tierische Produkte wie Gelatine, Milchpulver oder Ei enthalten. Wer sich entschieden hat, bewusst darauf zu verzichten, gelangt nicht so schnell in Versuchung.

»Diät«, abgeleitet vom griechischen *díaita*, bezeichnete ursprünglich nichts anderes als eine bestimmte Lebensweise. Heute verstehen die meisten etwas anderes darunter: Eine Diät ist eine in der Regel zeitlich begrenzte Ernährungsumstellung, mit deren Hilfe das Gewicht reduziert oder gesundheitliche Risikofaktoren aus dem Weg geräumt werden sollen. Die vegane Ernährung vereint alle drei Deutungen in sich. Sie ist Teil einer Lebensweise, die Tötung und Ausbeutung von Tieren ablehnt. Gleichzeitig ist sie aber auch ein sicherer Weg hin zu einem schlankeren und gesünderen Körper. So gesehen ist veganes Essen so etwas wie das Ideal einer Diät.