

Lothar Ursinus | Traudel Rohi Wolf

gesund & aktiv
vegetarisch

Hinweis

Alle Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch sind nach bestem Wissen erarbeitet und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Sie bieten jedoch keinerlei Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch enthält auch Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte weder die Autoren noch der Verlag Einfluss haben. Für diese Inhalte wird keine Gewähr übernommen. Der jeweilige Anbieter oder Betreiber der verlinkten Seiten ist stets selbst für deren Inhalte verantwortlich.

ISBN 978-3-8434-1184-4

Lothar Ursinus und Traudel Rohi Wolf:
gesund & aktiv vegetarisch
© 2015 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung: Arne Gutowski, Schirner, unter Verwendung von Rezeptfotos (siehe unten) und von #116466427 (Aleksandra Zaitseva), #154165469 (PHOTOCREO Michal Bednarek) und #173827883 (arigato), www.shutterstock.com
Satz: Datagrafix, Manila, Philippines
Redaktion: Rudolf Garski & Karin Garthaus, Schirner
Rezeptfotos: Efti Simopoulou
Weitere Bilder: siehe Abbildungsverzeichnis
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Juni 2015

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort und Einleitung 10

Liebe Leserin, lieber Leser	10
Individuelle Ernährung	10
Auswahl der Lebensmittel bei »gesund & aktiv«	11
Typisierung	12
Stoffwechselfverbrennungstyp	13
Die sechs Blutgruppen und ihre Stoffwechselfprägung	13
Vital- und Stoffwechselanalyse.....	17
Der individuelle Ernährungsplan.....	17
Vegetarier, Veganer oder Flexitarier?	17
Die Welt der Proteine und Aminosäuren	19
Eiweißquellen für Vegetarier	19
Zwei Lebensmittel, die unsere Gesundheit gefährden können	21
Weshalb ist Kuhmilch so problematisch?.....	22
Weizen – eine Herausforderung für den Stoffwechsel.....	23
Was soll ich nun essen?	25
gesund & aktiv vegetarisch	25

Frühstück..... 27

Apfelkompott mit Cranberrys	29
Aprikosen-Dattel-Aufstrich	31
Aprikosen-Pflaumen-Kompott mit Cranberrys	33
Bohnenaufstrich	35
Crunch-Mix mit Obst	37
Dinkel-Crunch mit Himbeeren	39
Dinkel-Haferbrei mit Aprikosen	41
Grüner Smoothie	43
Hirse mit Himbeeren	45
Kichererbsenaufstrich – nicht nur fürs Frühstücksknäckebrot	47
Mangocreme	49
Mangosmoothie	51

Inhalt

Nussquark mit Birne	53
Pfannkuchen mit Blaubeeren	55
Pfirsichauflauf	57
Power-Beerenfrühstück	59
Süßkartoffelaufstrich	61
Tofu-Tomaten-Aufstrich	63

Mittagessen..... 65

Afrikanische Bohnensuppe	67
Afrikanische Gemüsepfanne	69
»Alu Gobi«	71
Austernpilze mit Spargel an Rührei	73
Belugalinsen mit Gemüse	75
Blumenkohlpfanne nordafrikanischer Art	77
Bohnen-Nuss-Gemüse	79
Bunter Sommersalat mit Bärlauchtofu	81
Carpaccio rot-grün-weiß	83
Champignons gefüllt und überbacken.....	85
Chinakohlrollchen mit indischer Frischkäsefüllung	87
Chinakohl-Sushi mit Tofustreifen	89
Erbsensalat	91
Fruchtiger Feldsalat mit Räuchertofu	93
Gefüllte Paprika	95
Gefüllte Zucchinirollchen	97
Gemüsespieße mit Tzatziki	99
Gratinierter Fenchel	101
Grüne Gemüsepfanne	103
Grüne Nudeln mit Pesto und Büffelmozzarella	105
Grüner Spargel mit Bärlauch-Limetten-Creme und geröstetem Tempeh	107
Hokkaidokürbis mit Minzquark	109
Karibische Bohnensuppe	111
Kichererbseneintopf indischer Art	113
Kohlrabi mit Bärlauchquark	115
Kohlrouladen mit Mandeln	117
Kräuterseitlinge mit Feldsalat	119

Inhalt

Krautsalat Asia zu gegrilltem Tofu	121
Mairübchen mit Tofu	123
Mangold »Divyam masala«.....	125
Mangoldrolle	127
Mediterraner Salat zu geröstetem Tempeh	129
Möhren und Rote Bete mit Korianderquark	131
Möhrensalat mit Datteln zu gebratenem Tempeh	133
Paprika arabica	135
Pikanter Salat mit Schafskäse	137
Radicchio-Römersalat mit Tempeh	139
Radicchiosalat auf Mangospiegel mit geröstetem Tofu	141
Radicchiosalat mit Nüssen und Saaten	143
Rohis Lieblingsalat zu Tofu.....	145
Rosenkohl-Esskastanien-Pfanne	147
Rosenkohl-Kürbis-Gratin	149
Rote-Bete-Rohkost mit Halloumi	151
Rote-Bohnen-Nocken an Räuchertofu	153
Salatröllchen mit Sojasoße	155
Scharfer Weißkohl mit Currydip	157
Shiitakepilze auf Pastinakenpüree	159
Sojabandnudeln mit grünem Spargel an Kerbelsoße	161
Sushi vegan	163
Süßkartoffeltortilla mit Giersch	165
Überbackene Auberginen	167
Überbackene Süßkartoffel	169
Wintersalat mit Walnusskernen	171
Zucchini-Mozzarella-Röllchen	173
Zucchinischeiben mit gratinierter Bohnencreme	175
Zucchinitagliatelle	177

Abendessen	179
Asiapfanne	181
Auberginenauflauf	183
Austernpilze mit Erbsen	185
Austernpilze mit Räuchertofu	187

Inhalt

Blumenkohlgratin indischer Art	189
Bohneneintopf mexikanischer Art	191
Brokkolicremesuppe mit Räuchertofu	193
Bunter Bohnensalat	195
Chicorée mit Mandelsoße	197
Dal mit Spinat und Pastinaken	199
Dattel-Käse-Spieße an Pastinakenmus	201
Erbsen karibischer Art	203
Fenchel auf Tomatenbett mit Feta	205
Gefüllte Kohlrabi	207
Gemüsebandnudeln mit Bärlauch-Walnuss-Soße	209
Herbstpfanne	211
Ingwermöhren mit Tempeh	213
Kichererbsen orientalischer Art	215
Kreolische Gemüsepfanne an Tofu	217
Möhrenbratlinge mit Erbsen	219
Möhrensuppe thailändischer Art	221
Norddeutschland trifft Orient	223
Paprika mit Schafskäsefüllung	225
Pastinakencremesuppe	227
Porree mit Schafskäse	229
Porreejulienne mit eingelegtem Tofu	231
Rote-Bete-Bratlinge mit Chicoréesalat	233
Rote-Bete-Suppe mit Ziegenfeta gratiniert	235
Selleriecremesuppe	237
Spaghetti mit Brokkoli	239
Steinpilzcarpaccio	241
Steinpilz-Champignon-Cremesuppe	243
Sugo mit Sojanudeln	245
Süßkartoffelpüree mit Sojahack	247
Wirsing-Kürbis-Gratin	249
Wirsingröllchen mit Schafskäse	251
Wirsingrouladen	253
Zucchini-Lasagne mit Pilz-Walnuss-Füllung	255
Zuchiniröllchen und Salat	257

Inhalt

Sonstiges	259
Das beste Bananeneis von Rainer aus Berlin	261
Wildkräuterbutter	263
Stichwortverzeichnis	264
Abbildungsverzeichnis	271

Vorwort und Einleitung



Lothar Ursinus

Liebe Leserin, lieber Leser,

gesund & aktiv vegetarisch richtet sich zum einen natürlich an alle Menschen, die bereits am individuellen Ernährungsprogramm von »gesund & aktiv« teilnehmen, und zum anderen an diejenigen, die es kennenlernen wollen und gern vegetarisch kochen.

Die **vegetarische Ernährungsweise** erfährt in der Bevölkerung immer größeren Zulauf. Die häufig auftretenden Lebensmittelskandale, die vorwiegend im Bereich der Tierhaltung zu finden sind, beunruhigen die Öffentlichkeit. Sie begünstigen die Entscheidung, sich vegetarisch zu ernähren. Auch die Ratlosigkeit der wissenschaftlichen Medizin gegenüber chronischen Erkrankungen wie Rheuma oder Krebs zwingen zum Umdenken. Eine Fülle an Forschungsdaten belegt, dass sich eine pflanzliche Ernährungsweise positiv auf Gesundheit, Umwelt und die Gesellschaft auswirkt.

Alle Lebewesen benötigen Nahrung. Einerseits sorgt diese für den Aufbau und den Erhalt der Zellen, und andererseits führt sie dem Körper die benötigte Energie zu. Es gibt reine Pflanzenfresser wie Elefanten und reine Fleischfresser wie Löwen und Katzen. Der Mensch gehört zu den Allesfressern – heutzutage »Mischköstler« genannt. Er benötigt für einen gesunden Stoffwechsel tierische und pflanzliche Nahrungsmittel. Es stellt sich die Frage, ob eine vegetarische oder gar eine vegane Ernährungsweise für jeden Menschen geeignet ist.

Individuelle Ernährung

Es gibt kaum ein Thema, zu dem es so unterschiedliche Meinungen gibt, wie die zur Ernährung. Unstrittig ist für die Experten: Eine richtige Ernährung ist für die Gesundheit essenziell. Welche Kost aber die beste ist, darüber sind sich die Fachleute nicht einig.

Auf der Suche nach der besten Ernährungsform wurde bisher eine wichtige Tatsache übersehen: Der Nahrungsbedarf ist von Mensch zu Mensch individuell. Es gibt keine Ernährungsform, die per se für jeden Menschen geeignet ist. Jeder ist einzigartig und benötigt für seine Gesundheit und

Vorwort und Einleitung

Vitalität Nahrungsmittel, die optimal seinem Stoffwechsel entsprechen. Zur Veranschaulichung: So, wie ein Motor nur mit einem bestimmten Treibstoff optimal arbeiten kann, ist es für die Körperzellen wichtig, die passenden Nahrungsmittel zu erhalten.

»Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein, und eure Heilmittel eure Lebensmittel.« Dieser berühmte Gedanke von Hippokrates ist rund 2400 Jahre alt und hat bis heute nichts an Aktualität verloren.

Zur Gesunderhaltung benötigt der Stoffwechsel **gute Kohlenhydrate** mit niedriger glykämischer Last (z. B. aus stärkefreiem Gemüse), **wertvolle Eiweiße** (z. B. aus Fisch, Eiern, Nüssen), **gesunde Fette und Öle** (z. B. aus Leinöl, Olivenöl) und **stilles Wasser**.

Der Nahrungsbedarf und die Zusammensetzung der Nahrung sind je nach Altersgruppe unterschiedlich, da sie auch von der hormonellen Konstellation abhängig sind. Während Kinder relativ eiweißarm und kohlenhydratreich essen dürfen, muss im Erwachsenenalter für eine ausgewogene Ernährung gesorgt werden. Frauen sollten spätestens in den Wechseljahren (Klimakterium) darauf achten, mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.

Normalerweise regelt der Appetit bei gesunden Menschen das Essverhalten. Dieses angeborene, intuitive Verhalten ist vielen verloren gegangen. Darum hat **»gesund & aktiv«** ein individuelles Ernährungsprogramm entwickelt. Auf Basis einer Vital- und Stoffwechselanalyse von 42 Laborwerten, der genetischen Disposition und einiger Angaben zur Gesundheit und Ernährungsweise wird eine individuelle Liste mit Nahrungsmitteln erstellt, die für den persönlichen Stoffwechsel optimal geeignet sind.

Auswahl der Lebensmittel bei »gesund & aktiv«

Das Ernährungsprogramm von »gesund & aktiv« umfasst etwa 350 Lebensmittel, die für das Verstoffwechseln nur wenig Insulin benötigen. Aus diesen Lebensmitteln werden mithilfe einer Typisierung und einer Individualisierung des Stoffwechsels diejenigen »herausgefiltert«, die für den persönlichen Stoffwechsel ideal sind.



Vorwort und Einleitung



Typisierung

Die Typisierung entspricht der konstitutionellen Stoffwechselprägung, die den Verbrennungstyp nach Dr. Georg Watson und die Blutgruppe als Genmerkmal berücksichtigt.

Vorwort und Einleitung

Stoffwechselverbrennungstyp

Dr. Georg Watson (Universität Südkalifornien) war der Erste, der in den 1970er-Jahren die Verbrennungsgeschwindigkeit von Kohlenhydraten zu unterschiedlichen Stoffwechseltypen in Beziehung setzte. Er unterschied dabei drei Verbrennungstypen:

Dem **Schnellverbrenner** bekommt eine eiweiß- und fettreiche Kost gut. Kohlenhydrate dagegen verwertet er zu schnell, und es kommt zu einer starken und schnellen Insulinreaktion. Der Blutzuckerspiegel schwankt beim Schnellverbrenner stark. Infolge einer Gegenreaktion des Körpers, bei der Eiweiß in Glucose umgewandelt wird (Gluconeogenese), kommt es zum Anstieg des Harnsäurespiegels im Blut. Regelmäßiges und dem Stoffwechsel angepasstes Essen sind für diesen Stoffwechseltyp günstig.

Für den **Langsamverbrenner** ist Pflanzenkost sehr gut geeignet. Seine Schwäche liegt in der Verdauung und Verwertung von Eiweißen und Fetten. Nach einer fett- und fleischreichen Kost fühlt er sich zwar müde und träge, jedoch nicht satt. Der Langsamverbrenner neigt zu einem hohen Blutzuckerspiegel und chronischem Übergewicht. Körperliche Aktivitäten und der Verzicht auf Zwischenmahlzeiten sind für seinen Stoffwechsel förderlich.

Der **Mischverbrenner** ist genetisch auf eine ausgewogene Kost ausgerichtet. Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate sind für ihn gleichermaßen ideale Nährstoffquellen. Körperlich fühlt er sich mit einer abwechslungsreichen Ernährung am besten.

Die sechs Blutgruppen und ihre Stoffwechselprägung

Die Verarbeitung der aufgenommenen Nahrungsmittel, *Stoffwechsel* oder *Metabolismus* genannt, ist von den im Körper vorhandenen Enzymen abhängig. Wir unterscheiden dabei den anabolen und den katabolen Stoffwechsel. Der **anabole Stoffwechsel** umfasst alle Aufbauvorgänge, die für das Wachstum der Zellen und ihre Erhaltung erforderlich sind. Der **katabole Stoffwechsel** hingegen sorgt für den Abbau energieliefernder Nährstoffe, für die kontinuierliche Energieproduktion und einen ausreichenden Vorrat



Vorwort und Einleitung

an einfachen organischen Substanzen. Beide Stoffwechselfvorgänge sind eng miteinander verknüpft und bedingen sich gegenseitig. In einem gesunden Organismus besteht ein ausgewogenes Verhältnis zwischen ihnen.

Für die Zufuhr der richtigen Nahrungsmittel und somit für eine gesunde Ernährungsweise ist es wichtig zu wissen, ob der Stoffwechsel überwiegend anabol oder katabol ausgeprägt ist. Diese Ausprägung können wir anhand der einzelnen **Blutgruppen** zuordnen, die als Genmerkmal eine entscheidende Rolle spielen. Auch in der wissenschaftlichen Medizin gewinnt dieser Aspekt immer mehr an Bedeutung.



Blutgruppen werden auf zwei Chromosomen vererbt. Dadurch ergeben sich insgesamt sechs unterschiedliche Blutgruppen. Finden wir auf beiden Chromosomen weder das Merkmal der Blutgruppe A noch das der Blutgruppe B, so handelt es sich um die **Blutgruppe 0 (00)**. Ist auf beiden Chromosomen das Merkmal B vorhanden, dann ist es die reine **Blutgruppe B (BB)**. Ist nur auf einem Chromosom das Merkmal B vorhanden und auf dem anderen weder A noch B, dann handelt es sich um den Mischtyp **B0**, der bei der Blutgruppenbestimmung der Gruppe B zugeordnet wird. Gleichermäßen gibt es einen Mischtyp **A0**, der der Gruppe A zugeordnet wird. Die **Blutgruppe AB** hat auf einem Chromosom das Merkmal A und auf dem anderen Merkmal B. Auch diese ist ein Mischtyp, genauso wie **A0 und B0**.

Unter Berücksichtigung der Arbeiten von Prof. Dr. Schole und Wolfgang Lutz ordnete Dr. Bodo Köhler die Blutgruppen den Stoffwechselfprägungen zu. Demnach sind **0 und B katabol** und **A und AB anabol** ausgerichtet. Diese Aussage deckt sich mit den in der Labormedizin vorgegebenen blutgruppenspezifischen Normwerten für die **alkalische Phosphatase** (in der folgenden Übersicht mit »AP« abgekürzt) im Dünndarm. Dieses Enzym ist neben der Magensäure für die Aufspaltung der mit der Nahrung aufgenommenen Eiweiße verantwortlich.

Träger der Blutgruppe 0 und B verfügen über eine größere Menge an Enzymen für die Eiweißaufspaltung als Träger der Blutgruppe A und AB.

Isoenzym Darm-AP	Normwert
Blutgruppe A oder AB	bis 13 U/l
Blutgruppe 0 oder B	bis 57 U/l

Quelle: www.Laborlexikon.de

Vorwort und Einleitung



Weshalb ist Kuhmilch so problematisch?

Kuhmilch und Kuhmilchprodukte gehören evolutionär zu den relativ jungen bzw. neuen Nahrungsmitteln. Ihr Konsum wird heutzutage von vielen Ernährungsgesellschaften aufgrund des hohen Kalziumgehalts und der wertvollen Milcheiweiße empfohlen. Mögliche negative Langzeiteffekte werden bislang ignoriert.

Laktose, Milchzucker, ist das häufigste Kohlenhydrat in der Milch. Es wird im Darm von dem Enzym Laktase in Glukose und Galaktose zerlegt. Fehlt dieses Enzym oder ist es nicht in ausreichender Menge vorhanden, übernehmen Bakterien im Dickdarm diese Aufgabe. Die Folge können Bauchkrämpfe, Durchfall, Kopfschmerzen, Migräne, Übelkeit, Schwindel, Konzentrationsstörungen oder Herzklopfen sein. Etwa 12 Millionen Menschen in Deutschland leiden nach dem Verzehr von Milchprodukten aufgrund von Laktoseintoleranz unter Durchfall und Blähungen.

Casein, Milcheiweiß, ist mit der Kultivierung der Pflanzen und der Tierzucht vor ungefähr 10 000 Jahren in den Speiseplan der Menschen aufgenommen worden. Das Aminosäuremuster der Kuhmilch ist für den Menschen ein artfremdes Eiweiß. Das Protein Casein aus Milchprodukten richtet denselben Schaden an wie das Protein Gluten, das in manchen Getreiden enthalten ist. Einige Autoren schreiben dem Casein sogar zu, Autoimmunerkrankungen (Hashimoto-Thyreoiditis, Morbus Basedow, Morbus Crohn, Rheuma usw.), Allergien, Verdauungsstörungen sowie Veränderungen in der Wahrnehmung, der Stimmung und im Verhalten hervorzurufen.

Die **Aminosäure Leucin** ist mit ca. 100 mg pro Gramm Eiweiß bei allen Säugetieren ähnlich. Der wesentlich höhere Anteil an Eiweißen und Wachstumshormonen in der Kuhmilch im Gegensatz zur Muttermilch regt das Wachstum zu stark an. Wird Milch ein regelmäßiger Bestandteil des Speiseplans, dann zwingen wir den gesamten Organismus zur Überaktivität und damit zur vorzeitigen Alterung. Leucin steigert das Wachstum von Fettzellen und die Ausschüttung des appetitanregenden Hormons Leptin. Dadurch laufen wir in Gefahr, Übergewicht zu entwickeln.

Vorwort und Einleitung

Milch ist nicht gleich Milch. Unter Milch verstehen wir landläufig Kuhmilch. Die Milch von Ziegen, Schafen und Pferden machen weniger als 1 % der gesamten Milchproduktion aus. Früher wurde jedoch in der ärmeren Bevölkerungsschicht vor allem Ziegenmilch getrunken. In südlichen Ländern wie Griechenland und Bulgarien wird noch viel Schafsmilch konsumiert. Früher wurde in Russland und der Mongolei auch Stutenmilch gewonnen. Heutzutage wird sie nur noch zu diätetischen Zwecken produziert. Die verschiedenen Milchsorten unterscheiden sich stark im Fett-, Zucker- und Eiweißgehalt sowie in der Verdaulichkeit.

Ziegenmilch enthält im Vergleich zur Kuhmilch weniger Casein und mehr Albumine. Albumine sind Eiweißkomponenten, die viele essenzielle Aminosäuren enthalten und leichter verdaulich sind als Caseine. Das Fett der Ziegenmilch enthält mehr mittelkettige als langkettige Fettsäuren. Die Fettkügelchen sind zudem kleiner, weshalb ihre Oberfläche von den Verdauungsenzymen leichter aufgespalten werden kann.

Schafsmilch hat eine ähnliche Eiweiß- und Fettstruktur wie Ziegenmilch. Sie besitzt unter den Milchsorten den höchsten Anteil an essenziellen Fettsäuren, ist vitaminreich und gilt als die gesündeste Milch in unseren Breitengraden. Ihr hoher Gehalt an Orotsäure regeneriert geschädigte Leberzellen, entwickelt krebshemmende Substanzen, transportiert Magnesium und steigert die Blutzellenbildung im Knochenmark. Viele Kuhmilchallergiker können Schafsmilch problemlos konsumieren.

Weizen – eine Herausforderung für den Stoffwechsel

Der heutige Weizen ist kein »echtes« Naturprodukt mehr. Vor etwa 70 Jahren wurde das Getreide zugunsten der Erträge und Backeigenschaften stark manipuliert. Durch die genetische Veränderung ist die Verarbeitung durch unseren Stoffwechsel problematisch geworden.

Der Kardiologe und Autor Dr. William Davis berichtet in seinem Buch *Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht* über die verschiedenen Auswirkungen des modernen Weizens und bezeichnet ihn als »chronisches Gift«. Gemeint ist eine dauerhafte Belastung der Darmschleimhaut und des Stoffwechsels.



Vorwort und Einleitung

Gluten, gern auch als »Klebe-Eiweiß« bezeichnet, ist ein Sammelbegriff für ein Stoffgemisch aus Proteinen, das im Getreide zu finden ist. Gluten ist allerdings nicht gleich Gluten. Einen hohen Gehalt in Form von Gliadin finden wir im Weizen. Er kann weder durch Erhitzen noch durch körpereigene Enzyme reduziert werden. So kommt es zu einer erhöhten Produktion eines spezifischen Eiweißes (Zonulin), das durch eine biochemische Reaktion die Verbindungsstellen zwischen den Darmwandzellen zerstört. Dadurch entsteht eine erhöhte Durchlässigkeit des Darms, die auch als »Leaky-gut-Syndrom« bezeichnet wird. Großmolekulare Nahrungsmittelpartikel wandern so durch die Darmwand und lösen eine immunologische Reaktion aus, die wir als Nahrungsmittelunverträglichkeit wahrnehmen.

Gliadin, auch als Lektin bekannt, ist resistent gegen Verdauungsenzyme. Es interagiert darüber hinaus mit dem Lymphgewebe und löst Entzündungsreaktionen aus. Die in der Literatur dazu aufgeführten Erkrankungen sind unter anderem Multiple Sklerose, Diabetes mellitus Typ I, Nierenentzündungen, Zöliakie und Rheumatoide Arthritis.

Gluten finden wir auch in anderen Getreidesorten wie Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Emmer, Einkorn und Hafer. Wie gut der persönliche Stoffwechsel diese Sorten verarbeiten kann, wird im Rahmen des individuellen Ernährungsprogramms von »gesund & aktiv« ermittelt. Gleichmaßen werden glutenfreie Getreidesorten bzw. Saaten wie Quinoa, Amarant, Buchweizen, Hirse, Reis, Soja, Mais und Teff untersucht.

Amylopektin A ist der Hauptbestandteil der natürlichen pflanzlichen Stärke. Von allen pflanzlichen Lebensmitteln enthält Weizen den größten Anteil an Amylopektin A. Der Stoffwechsel wandelt Amylopektin A leicht in Glukose um. Somit kommt es schnell zum Anstieg des Blutzuckers und zu einem erhöhten Insulinspiegel. Weizenprodukte – auch aus dem vollen Korn – begünstigen somit das metabolische Syndrom und den Diabetes mellitus.

Das Ernährungsprogramm von »gesund & aktiv« schließt Weizen aus, enthält jedoch alle anderen Getreide und Saaten.



Vorwort und Einleitung

Was soll ich nun essen?

Das Wissen um die Wirkungsweise von bestimmten Nahrungsmitteln im Stoffwechsel hilft Ihnen dabei, selbst zu entscheiden. Wollen Sie z. B. über Ihre Ernährung eine Erkrankung günstig beeinflussen oder »einfach nur« ihren Stoffwechsel optimieren? Dann empfehle ich Ihnen den individuellen Ernährungsplan von »gesund & aktiv«. Fühlen Sie sich fit und vital, dann schadet Ihnen ein knackiges Weizenbrötchen am Sonntag oder ab und zu ein Joghurt oder ein Glas Milch sicherlich nicht. Die Vielfalt und die Menge der Nahrungsmittel sowie Ihre Lebenssituation spielen bei der Ernährung eine ganz entscheidende Rolle.

Zu diesem Buch


»gesund & aktiv«-Therapeutin und Heilpraktikerin Traudel Rohi Wolf entwickelte und erprobte die vegetarischen und veganen Rezepte für *gesund & aktiv vegetarisch*. Appetitlich fotografiert wurden die Gerichte von Efti Simopoulou. Ich habe natürlich einige dieser kulinarischen Köstlichkeiten vorab probieren dürfen. Obwohl ich Nichtvegetarier bin (ich habe die Blutgruppe 0), finde ich die Rezepte einfach hervorragend – und ich muss zugeben, dass ich bei ihnen das Fleisch überhaupt nicht vermisst habe.

Herzlichst
Ihr

Lothar Ursinus
im Mai 2015





A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with oatmeal, garnished with a slice of orange and several almonds. The bowl is placed on a colorful, patterned tablecloth with shades of pink, green, and brown. The background is softly blurred, showing more almonds and a slice of orange.

*Die Sonne geht auf, der
Tag beginnt. Ein leckeres
Frühstück erfüllt Körper,
Seele und Geist.*





Crunch-Mix

mit Obst

Zutaten für 2 Portionen

50 g Mandelblättchen
200 g Sojajoghurt
70 g Dinkelflocken
30 g gepuffter Amarant
150 g Erdbeeren
150 g Blaubeeren
1 Prise Vanillepulver

Zubereitung

Die Mandelblättchen in einer Pfanne fettfrei anrösten und mit den Dinkelflocken und dem Amarant in eine Schale geben. Die Beeren waschen. Die Erdbeeren in Stücke schneiden und mit den Blaubeeren vermischen. Die Beeren dann über den Crunch-Mix geben. Zum Schluss den Sojajoghurt hinzufügen. Mit Vanillepulver abschmecken.

Rezeptvariation

Anstelle von Erdbeeren und Blaubeeren können andere saisonale Früchte verwendet werden. Je nach Ernährungsplan können anstelle des Sojajoghurts auch andere Joghurtsorten zum Einsatz kommen.

Amarant

Amarant mit seiner Fülle an Vitalstoffen gehört zu den ältesten Kulturpflanzen. Die Saat dieses Fuchsschwanzgewächses wurde schon von den Inkas geerntet. Amarant wächst aber auch hierzulande. Es enthält alle essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Der Anteil an Ballaststoffen und Proteinen ist sehr hoch. Da die Saat kein Gluten enthält, ist sie eine gute Ernährungsalternative für Menschen mit Glutensensitivität oder Zöliakie. Man kann die Blätter des Amarants auch wie Spinat zubereiten.





*In Ruhe und mit Genuss
zu Mittag zu essen,
schenkt ein wohlige
Gefühl und Kraft für den
weiteren Tag.*





Afrikanische Bohnensuppe

Zutaten für 2 Portionen

400 g gekochte Bohnen (je nach Ernährungsplan)
600 g gelbe Zucchini
1 Zwiebel
1 Kochbanane
500 ml Gemüsebrühe
2 EL Kokosöl
1 Bund Koriander
Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zimt, Piment

Zubereitung

Die Bohnen pürieren. Zucchini waschen und klein würfeln. Die Zwiebel klein hacken, die Kochbanane in Scheiben schneiden und im Kokosöl anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Zucchini hinzufügen, nach 5–10 Minuten das Bohnenmus unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zimt und Piment abschmecken. Am besten schmecken frisch gemahlene Gewürze. Den Koriander waschen, klein hacken und kurz vor Ende der Garzeit einstreuen.

Rezeptvariation

Wenn man die Bohnen nicht püriert, erhält man einen leckeren Eintopf.

Zimt

Zimtstangen werden aus der getrockneten und gerollten Rinde des Zimtbaums hergestellt und in der europäischen Küche meist vermahlen verwendet. Man unterscheidet den Ceylonzimt und den Zimt der chinesischen Cassiarinde. Letzterer ist wesentlich preiswerter und häufig Bestandteil von Gewürzmischungen oder Fertigprodukten. Er enthält jedoch einen hundertmal höheren Anteil an Kumin als der Ceylonzimt und wird damit bei hoher Dosierung als gesundheitsschädigend eingestuft. Ceylonzimt kann jedoch unbedenklich verwendet werden. Zimt trägt zur Blutzuckersenkung bei.





Grüner Spargel

mit Bärlauch-Limetten-Creme
und geröstetem Tempeh

Zutaten für 2 Portionen

300 g Tempeh
100 g Sojasahne (zum Aufschlagen)
4 EL Mandelblättchen
600 g grüner Spargel
1 unbehandelte Limette
1 Bund Bärlauch
2–3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Spargel waschen und den unteren Teil schälen. Den Spargel in Salzwasser bissfest garen. Für die Creme die Schale von 1 unbehandelten Limette abreiben, zusammen mit dem Saft der Limette, Salz, Pfeffer und dem grob gehackten Bärlauch sowie 1 EL Sojasahne und 1 EL Olivenöl pürieren. Die restliche Sojasahne aufschlagen und die Bärlauchsoße vorsichtig unterheben. Die Creme über die Spargelstangen geben. Die ohne Fett in der Pfanne goldgelb angerösteten Mandelblättchen darüberstreuen. Den Tempeh im übrigen Olivenöl bei mittlerer Hitze braten und dazu servieren.

Rezeptvariation

Falls saisonbedingt kein frischer Bärlauch mehr erhältlich ist, kann man auch Bärlauchpesto verwenden. Anstelle von Mandelblättchen eignen sich auch gehackte und geröstete Macadamianüsse.

Tempeh

Bei der Tempeh-Herstellung werden ganze, gekochte und enthäutete Sojabohnen mit einem speziellen Edelschimmelpilz geimpft und fermentiert. Der Pilz sorgt für eine Aufschließung der enthaltenen Sojaproteine und macht sie leichter verdaulich. Da Tempeh viel Eiweiß enthält, ist er bei Veganern sehr beliebt. Ursprünglich aus Indonesien stammend, findet man ihn hierzulande meist als Block im Kühlregal der Asialäden. Traditionell wird er aufgeschnitten, in Sojasoße eingelegt und gebraten gegessen.



Hokkaidokürbis

mit Minzquark

Zutaten für 2 Portionen

300 g Quark
1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
2–3 Stängel Minze
Saft 1 Zitrone
2 EL Olivenöl
2 EL Leinöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Kürbis waschen, vierteln und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Mit Olivenöl bepinseln und bei 180°C 20–30 Minuten im Backofen garen.

Den Quark mit der gehackten Minze, dem Zitronensaft, dem Leinöl und etwas Wasser zu einer Creme verrühren und nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzufügen. Ein einfaches und sehr leckeres Gericht. Ein frischer Salat als Beilage macht das Ganze perfekt.

Rezeptvariation

Freunden von Koriander schmeckt statt der Minze auch gehacktes Koriandergrün. Auch andere frische Kräuter können den Quark verfeinern, je nach Vorliebe.

Hokkaidokürbis

Der Hokkaidokürbis ist ein orangeroter Speisekürbis. Seine ursprüngliche Heimat ist, wie der Name schon sagt, auf der japanischen Insel Hokkaido zu finden. Die Schale ist dünner als bei anderen Kürbissen und kann mitgegessen werden. Er enthält viel Beta-karotin, das vor allem in der Schale steckt. Es wird vom Körper in Vitamin A umgewandelt und stärkt die Sehkraft. Der Kürbis enthält weiterhin B-Vitamine, Vitamine C und E sowie Folsäure und Mineralien. In der Küche wird er zu Suppen, Gemüsebeilagen, Rohkostsalaten, Kuchen und Konfitüren verarbeitet.