

## Komplexe, unraffinierte Kohlenhydrate

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

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

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

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

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

## Gekeimtes Getreide

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

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

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

## Pseudogetreide

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

- Amarant
- Buchweizen
- Hirse
- Quinoa
- Wildreis

## Hülsenfrüchte

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

### **Linsen:**

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

### **Getrocknete Linsen:**

- grüne
- gelbe

### **Bohnen:**

- Adzukibohnen
- schwarze

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

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

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

## Stärkehaltiges Gemüse

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

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

## Superfoods

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

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

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

### Stärkehaltiges Gemüse

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

### Superfoods

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

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

### Fermentierte Nahrungsmittel

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

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

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

#### *Fermentierte pflanzliche Nahrungsmittel*

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

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

## WIE BEKOMME ICH AUSREICHEND EIWEISS?

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

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

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

### Was genau ist Eiweiß?

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

### Tierisches vs. pflanzliches Eiweiß

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

## Die Funktion von Eiweiß

Eiweiß ist ein wichtiger Bestandteil jeder Körperzelle.

Es produziert Antikörper für das Immunsystem.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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