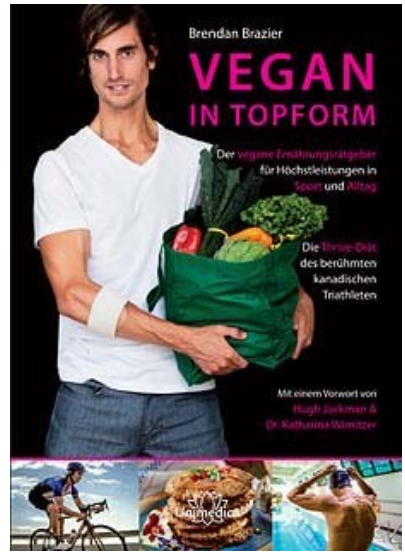
Brendan Brazier
Vegan in Topform - 2. korrigierte Auflage 2013

Leseprobe

Vegan in Topform - 2. korrigierte Auflage 2013
von Brendan Brazier
Herausgeber: Narayana Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b17203

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Für Lynn, Seymour
und Stanley

DIE THRIVE-DIÄT

BRENDAN BRAZIER ist einer der wenigen Berufssportler weltweit, deren Ernährung zu 100 Prozent auf pflanzlicher Kost basiert. Er war nicht nur professioneller Ironman-Triathlet und Sieger des kanadischen Ultramarathons von 2003 und 2006 über 50 km Distanz, sondern ist zudem Autor von Bestsellern zum Thema Leistungsernährung und Schöpfer von Vega, einer preisgekrönten Reihe pflanzlicher Vollwertkostprodukte.

2006 wurde er mit seiner Vega-Rezeptur für Kanadas renommiertesten Innovationspreis, den Manning Innovation Award, nominiert und in die engere Wahl gezogen.

2006 erhielt Brazier eine Einladung, vor dem US-Kongress auf dem Capitol Hill zu sprechen. Dort ging er auf den großen sozialen und wirtschaftlichen Nutzen ein, der durch gesündere Ernährung in der Bevölkerung erzielt werden könnte. Dabei konzentrierte er sich hauptsächlich darauf, was für eine wichtige Rolle Nahrung bei der Prävention der meisten in der westlichen Kultur verbreiteten, chronischen Krankheiten spielt.

Heute ist Brendan Brazier ein angesehener Vortragsredner und gefragter Moderator, der Menschen und Firmen dabei hilft, sich mit seiner Stress abbauenden Thrive-Diät weiter- zu-entwickeln.

Brendan Brazier lebt heute in Los Angeles.

Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

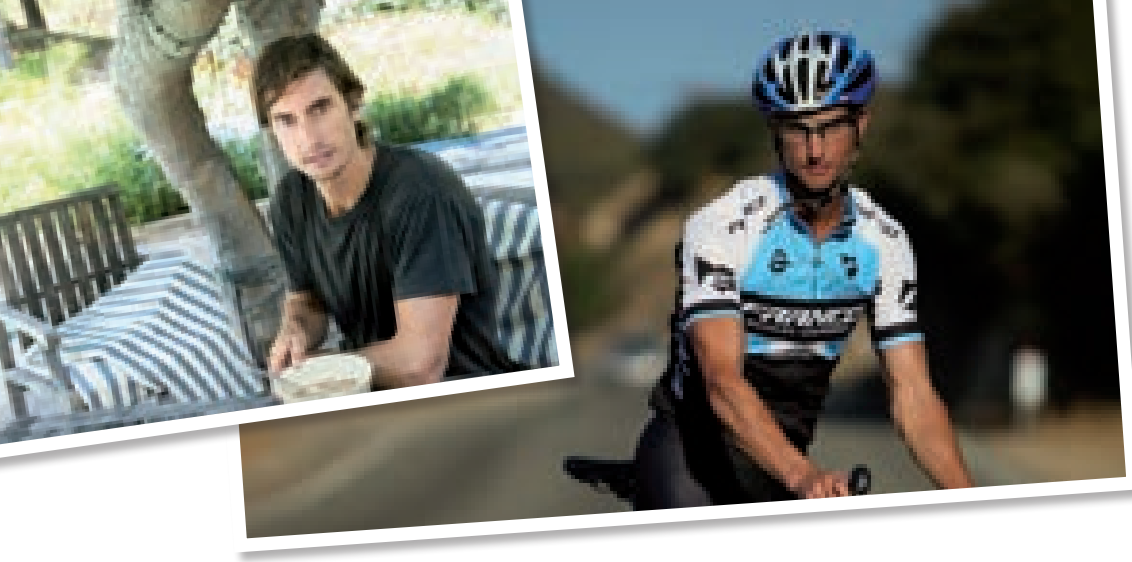
INHALT

Vorwort – Hugh Jackman 8
Vorwort – Dr. K. Wirnitzer 11
Einleitung 15
1. Mehr Vitalität durch weniger Stress 22
Wie ich Stress kennenlernte 27
Stress fordert seinen Tribut 30
Verschiedene Arten von Stress 35

2. So funktioniert die Thrive-Diät 46
Nahrungsmittel mit hohem Nutzen 49
Rohkost und schonend garen 57
Wirkung basischer Lebensmittel 60
Direkt verwertbare Nahrungsmittel 69
Nährstoffreiche Sattmacher 72
Vollwertnahrung 74
Nahrungsmittelintoleranz 77
Abbau biologischer Anleihen 83
Flüssigkeitszufuhr 90
Basics für den Alltag 92
Die Anwendung der Thrive-Diät 97
Rekalibrierung: langsam angehen 100
Start in die Thrive-Diät 101

3. Die Thrive-Diät für eine gesündere Umwelt 104
Energiebedarf der Lebensmittelindustrie 106
Proteinherstellung und Umweltbelastung 109
Bodenqualität 111
Weniger Umweltbelastung 113
Was können wir tun? 114

2., korrigierte Auflage 2013
Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de



4. Sport für lebenslange Gesundheit 116

Sportliches Training: Wir legen los 120
Sport und Ernährung 124
Nahrung vor dem Sport 127
Nahrung während dem Sport 133
Nahrung nach dem Sport 137
Basenbildende Nahrungsmittel 140
Rezepte: Vor, während und nach dem Sport 141

5. Grundnahrungsmittel der Thrive-Diät 150

Die Grundnahrungsmittel 152
Gemüse 153
Hülsenfrüchte 155
Samen 157
Pseudogetreide 162
Obst 165
Öle 167
Nüsse 170
Getreide 172
Next-Level-Zutaten 174
Würzmittel 182

6. Der 12-Wochen-Ernährungsplan 186

Einkaufsliste 188
Küchengeräte 191
Unterwegs mit der Thrive-Diät 192
Der 12-Wochen-Ernährungsplan der Thrive-Diät 194

Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

7. Rezepte der Thrive-Diät 222

Grundprinzipien meiner Küche 224
Kräuter 226
Einweichen und Keimen 227
Variationen 231
Rezepte 235
- Grundlagen 236
- Pfannkuchen 238
- Müslis 242
- Smoothies 245
- Energieriegel 255
- Burger 262
- Pizzas 265
- Gemüsegerichte 273
- Suppen 280
- Salate 284
- Salatdressings 290
- Cracker 297
- Saucen, Dips und Aufstriche 302
- Getränke 310
- Desserts 313

Anhang 316

Vitamine und Mineralien 316
Kohlenhydrate, Fett und Protein 322

Glossar 325
Bezugsquellen 330
Impressum 331
Bibliografie 332
Rezeptverzeichnis 336
Abbildungsverzeichnis 338
Stichwortindex 339

2., korrigierte Auflage 2013
Copyright Na www.narayana-verlag.de

Vorwort Hugh Jackman

Es mag Ihnen vielleicht seltsam vorkommen, dass jemand, der sich nicht vegan ernährt, das Vorwort zu einem Buch über vegane Ernährung schreibt. Es kann aber gut sein, dass ich meine Ernährung bereits umgestellt habe, wenn Sie dieses Vorwort zu lesen bekommen.

Solche Entscheidungen brauchen bei mir ihre Zeit. Ich gebe sogar zu, dass ich so ein Buch monatelang auf meinem Schreibtisch herumliegen haben kann, bevor ich es endlich lese. Und warum? Wie die meisten von uns möchte auch ich das Beste aus mir herausholen, aus meinem Körper und meinem Geist, ohne dabei Gesundheit und Vitalität als gegeben hinzunehmen. Aber vegan? Das ist doch schon extrem, oder? Immerhin bin ich ja 41 Jahre alt geworden, ohne dass irgendetwas schief ging. Dann sind da noch die üblichen Vorwände: Ich habe zu viel zu tun; habe ich überhaupt die Zeit, mich auf so etwas einzulassen, und so weiter.

Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Wie das Schicksal es so will, musste ich mir für die Rolle des Wolverine in einem neuen Film der X-Men-Serie zwanzig Pfund mageres Muskelfleisch anfuttern – was normalerweise eine MENGE tierisches Eiweiß und synthetisches Proteinpulver bedeutet. Das hat zwar in der Vergangenheit funktioniert, aber ewig konnte ich das auch nicht durchziehen, wenn ich nicht wollte dass irgendwann einmal mein Körper (und wahrscheinlich sogar mein Herz) schlappmachten. Außerdem hat mich das Essen so vieler schwerverdaulicher Kalorien oft vollkommen lethargisch gemacht. Und dann war natürlich auch noch zu bedenken, wie sich solche Essgewohnheiten auf die Umwelt auswirken.

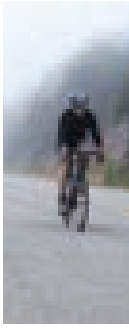
Aber irgendwie spukte es mir im Kopf herum, dass ich mein Ziel mit veganer oder auch vegetarischer Ernährung einfach nicht erreichen konnte, ganz gleich wie gut sie auch sein mochte.

Wie ich also schon sagte, lag das Buch auf meinem Schreibtisch und schien mir immer wieder zu signalisieren: „Es gibt einen Weg … ES GIBT EINEN WEG." Schließlich fing ich einfach damit an, wenigstens meine synthetischen Proteinpulver durch Brendan Braziers Vega-Produkte Vega Complete Whole Food Health Optimizer und VegaSport Performance Optimizer zu ersetzen. Das gefiel mir, und eine Zeitlang beruhigte das auch mein Gewissen. Aber das Bild von Brendan auf seinem Fahrrad, in voller Triathlon-Montur veranlasste mich dann schließlich doch, das Buch zu lesen.

WOW!

Da war dieser Profi-Athlet, der beschrieb, wie gut sich seine vegane Ernährung auf sein Trainingsprogramm ausgewirkt hatte – das immerhin viel anspruchsvoller war als meines – und wie es ihn von vielem befreit hatte, was ich bei meinem Training auch durchmachte. Je mehr ich las, desto interessierter wurde ich. Was ich erreichen wollte, war also nicht nur möglich, es war sogar noch leicht und gesund.

Was ich gelernt habe, hat mich vollauf begeistert. In meinem Beruf muss ich für unterschiedliche Rollen körperlich anders aussehen, aber ich bin nicht mehr bereit, das auf Biegen und Brechen durchzuziehen. In erster Linie bin ich heute



2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Familienvater, und es war mir eigentlich schon immer wichtig, so gesund wie möglich zu leben, den Körper mit Respekt zu behandeln und den Kindern hoffentlich ein Vorbild zu sein und ihnen den Weg zu einem gesunden, vitalen Leben zu ebnen. Ich bin voll Dankbarkeit für dieses Buch und auch für Brendan – den ich inzwischen auch persönlich getroffen habe – und dem Engagement, mit dem er sein außerordentliches Wissen vermittelt.

Es ist meine feste Überzeugung, dass die Art, wie sich unsere Gesellschaft seit den letzten Jahrzehnten ernährt, vollkommen falsch ist und dass viele Krankheiten auf diese Fehlernährung mit ihren Konservierungsstoffen, Zusätzen und leeren Kalorien zurückzuführen sind. Dieses Buch zeigt uns allen den Weg.

Veganer bin ich zwar noch nicht, aber auf dem besten Weg, einer zu werden. Die von Brendan beschriebene zusätzliche Energie und der tiefere Schlaf haben sich schon bemerkbar gemacht. Mein Verlangen nach Zucker und Salz ist stark zurückgegangen, und ich halte mich sogar an seine Rezepte und finde sie lecker (besonders die Smoothies!).

Wenn es Ihnen so geht wie mir, dann ist schon das Lesen dieses Vorworts ein außergewöhnlicher erster Schritt. Aber ich garantiere Ihnen, sie werden es nicht bereuen.

Freuen Sie sich lieber auf diesen neuen Zustand von Gesundheit und Vitalität, der Sie erwartet.

Hugh Jackman

2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Einleitung

Die Thrive-Diät entstand, weil ich sie einfach brauchte. Schon mit fünfzehn war mir klar, dass ich Profisportler werden wollte, und zwar professioneller Ironman-Triathlet. Mit 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und 42,195 km Laufen verdient man sich den Lebensunterhalt nicht gerade auf die leichteste Art, aber ich hatte mir das Triathlon nun mal in den Kopf gesetzt. Sport im Freien, hart an sich arbeiten und Herausforderungen, das war einfach mein Ding. Warum also nicht einen Beruf daraus machen?

Sie können sich sicher denken, dass ich eine Menge Zeit und Energie für diese Sportart aufbringen musste. Je mehr ich mich auf das Training und mein angepeiltes Ziel einließ, desto intensiver suchte ich nach Möglichkeiten, meine Leistung zu verbessern, und um das Rad nicht neu erfinden zu müssen, orientierte ich mich an den Trainingsmethoden anderer Sportler.

Mir fiel gleich auf, wie ähnlich sich diese Trainingsprogramme alle waren. Vom Spitzensportler bis hinunter zum Durchschnittsathleten gab es kaum Unterschiede im Konditionstraining. Warum also entwickelten sich manche Sportler überdurchschnittlich, während andere sich kaum oder nur wenig steigern konnten? Was unterschied Spitzensportler vom Durchschnitt? Bei meinen Recherchen wurde mir mit der Zeit klar, dass die Trainingsroutine eines Sportlers aus zwei Teilen besteht: aus Training und Erholung. Auf Phasen der Anspannung

Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

muss Ruhe folgen. Beides ist gleich wichtig, und doch konzentrieren sich die meisten Menschen nur auf eines davon – auf das Training.

Während Trainingsprogramme normalerweise aufs Genaueste durchgeplant sind, verschwendet kaum einer einen Gedanken an die Ruhepausen. Dabei ist doch bekannt, dass sich der Körper nur durch Ausruhen regenerieren kann. Die Vorgänge der körperlichen Regenerierung sind noch nicht vollständig erforscht, aber es ist klar, dass es beim Sport darum gehen muss, den Erholungseffekt in den Pausen zu maximieren. Wenn aller Stress während der Erholungsphase ausgeblendet wird, dann regeneriert sich der Körper schneller. Das ist für Sportler die beste Vorbereitung auf das nächste Workout. Statt mich weiter mit dem Training zu befassen, richtete ich nun mein Augenmerk auf die Erholungsphasen.

Nachdem ich viele Berichte über das Thema gelesen und mich mit den verschiedensten Profis sowohl im Kraft – als auch im Ausdauersport unterhalten hatte, wurde mir klar, dass sich Athleten hauptsächlich in der Art ihrer Ernährung unterschieden. Einige ernährten sich ziemlich gut, andere dagegen äußerst schlecht. Dies spiegelte sich in ihren Leistungen wider: Je besser sich ein Sportler ernährte, desto schneller erholte sich sein Körper. Das führte zu den Überlegungen: Was macht eine gute Ernährung aus? Welche Nahrungsmittel fördern die Regeneration, welche sollten eher vermieden werden? Welche reduzieren Stress und fördern so eine raschere Erholung?

Meine Aufmerksamkeit, anfangs noch auf das Training fokussiert, richtete sich immer mehr auf die Erholungsphasen und insbesondere auf die Ernährung. Ich probierte verschiedene Ernährungsweisen aus, aber keine der üblichen Reduktionsdiäten, sondern eher solche, denen nachgesagt wird, dass sie die Leistungskraft erhöhten. Ich probierte sowohl kohlenhydratreiche Diäten auf Basis von Getreide mit wenig Fett und Protein als auch kohlenhydratarme Diäten mit viel Fett und Protein sowie einige andere aus, die irgendwo dazwischenlagen. Dabei lernte ich zwar die verschiedenen Grundprinzipen dieser Diäten kennen, fand aber nichts, was mich so richtig vorangebracht hätte.

Dann versuchte ich es mit einer Diät, die damals ganz neu war. Das war in den frühen 1990er-Jahren, als Diäten, die nicht hauptsächlich auf Fleisch und Milchprodukten basierten, ganz gleich, welche Lebensmittel sie sonst noch erlaubten, von Sportlern pauschal von der Hand gewiesen wurden. Ich probierte damals diese vollkommen auf Pflanzen basierte Ernährung aus, und nach

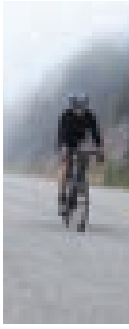
2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

zwei Wochen war ich überzeugt davon, dass ihre Kritiker recht hatten – ich fühlte mich hundeelend. Allgemeine Ermattung, Muskelkater überall im Körper, Energielosigkeit und ständiges Hungergefühl plagten mich. Aber warum? Was führte zu diesem Zustand? Ich war entmutigt, aber doch auch neugierig geworden und war nun umso mehr der Überzeugung, dass sich die Art der Ernährung auf das Wohlbefinden des Körpers auswirkt. Wenn das Pendel so stark auf eine Seite ausschlagen konnte, dann musste es doch auch ebenso stark auf die andere gehen.

Etwas irritiert war ich auch darüber, dass andere Sportler eine rein pflanzliche Ernährung strikt ablehnten. Verschiedene Trainer und Coachs sagten sogar, ich müsse mich zwischen veganer Ernährung und Sport entscheiden. Da ich von Natur aus neugierig bin, beschloss ich, selbst herauszufinden, ob es möglich wäre, bei rein pflanzlicher Ernährung Spitzensportler zu werden.

Ich nahm mir medizinische Journale vor und las ernährungswissenschaftliche Studien, sowie Zeitschriften und Publikationen, die sich mit Gesundheit und Ernährung befassten. So verschaffte ich mir ein fundiertes theoretisches Wissen über das Thema. Doch die Frage, ob ich diese Ernährungsweise auch erfolgreich in die Praxis umsetzen konnte, blieb offen. Also begann ich, an mir selbst das Experiment einer rein pflanzlichen Ernährung mit dem erklärten Ziel optimaler Gesundheit und Vitalität durchzuführen.

Ich wusste, dass Training darauf abzielt, die Muskeln zu beanspruchen, und dachte mir, was den Muskel wieder aufbauen kann, spielt bestimmt auch eine große Rolle bei der raschen Wiedergewinnung von Kraft. Gelang es mir erst einmal, mich schneller von einem Workout zu erholen, dann konnte ich mehr Workouts in einen Tag packen und somit öfter als meine Konkurrenten trainieren, und das würde meine Leistungsfähigkeit schneller steigern. Wie ich schon geahnt hatte, war die Ernährung ausschlaggebend, nährstoffreiche, basenbildende, leicht verdauliche Lebensmittel von hoher Qualität und in den richtigen Proportionen (letzteres lernte ich allerdings erst später). Mit dem Ziel, die Zeit zwischen den Workouts zu verringern, experimentierte ich mit verschiedenen selbst entwickelten „Leistungsdiäten“ herum. Mein Körper wurde zu einer Art Leistungsbarometer für Ernährungsqualität, denn je schneller ich nach einem Workout wieder trainieren konnte, desto besser musste die Ernährung wohl sein. Aber welche Eigenschaften der Lebensmittel führten dazu, dass sich die Regeneration beschleunigte oder im Gegenteil sogar beträchtlich verlangsamte? Klar war, dass die Ernährung eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der



2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Erholung spielt. Nun musste ich aber genauer herausfinden, welche Nahrungsmittel geeignet waren und warum. Was war ihnen allen gemeinsam? Das war keine leichte Aufgabe, und genau wie Ausdauertraining sollte sie eine Menge Zeit in Anspruch nehmen. Und diese Zeit habe ich mir auch genommen: Ich begann vor siebzehn Jahren.

Über die Jahre hinweg kristallisierte sich ein Muster heraus. Es zeigten sich bestimmte Gemeinsamkeiten zwischen den Nahrungsmitteln, die dem Körper sehr förderlich waren, ebenso wie zwischen solchen, die relativ wertlos waren oder sogar Stress verursachten. Auf Erstere basierte ich meine Thrive-Diät.

Dann arbeitete ich verschiedene Testrezepte aus und stellte mir auf Basis der Lebensmittel, deren Eigenschaften ich als wertvoll erkannt hatte, einen Ernährungsplan für mehrere Wochen zusammen. Das Ergebnis war erstaunlich. Die Erholungszeiten zwischen den Workouts wurden immer kürzer, während mein Energielevel, das Kraft-Gewicht-Verhältnis und meine Ausdauer in die Höhe schossen. Es hatte einige Jahre gedauert, die Grundzüge des Programms zu entwickeln, doch nun war es so weit. Ich stellte auf Basis meiner Erkenntnisse ein Mixgetränk aus äußerst nährstoffreicher, pflanzlicher Vollwertkost zusammen, das ich nun täglich trank.

Das war 1996 und ich war einundzwanzig Jahre alt. Mit diesem abgestimmten Ernährungsprogramm konnte ich noch mehr trainieren und tat dies auch. Meine Erholungsphasen wurden immer kürzer. Damals zeichnete es sich zum ersten Mal ab, dass ich es zum professionellen Ironman-Triathleten bringen konnte. Nur zwei Jahre später, 1998, begann ich meine Profikarriere. Die Schnelligkeit, mit der sich mein Körper auf das allumfassende Training einstellen konnte, war beeindruckend, und das führe ich darauf zurück, dass ich genau darauf achtete, was ich aß.

Die Grundregeln dieser Diät sind bis heute dieselben geblieben und haben sich bewährt. Trotzdem habe ich sie natürlich weiterentwickelt und neue Nahrungsmittel hinzugefügt, wenn diese meinen Regenerationstest bestanden und veröffentlichte Forschungsergebnisse ihre Eignung bestätigt hatten.

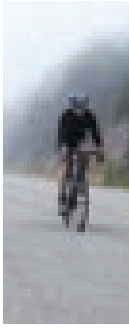
Irgendwann ging mir dann aber auf, was das eigentlich Wichtige an dieser Ernährungsweise war: Dass meine Erholungsphasen immer kürzer wurden, ließ darauf schließen, dass der Zellaufbau des Muskelgewebes aufgrund meiner Diät beschleunigt wurde. Der Körper konnte sich also schneller regenerieren,

2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

und das bedeutete, dass durch die Diät das biologische Alter zurückgesetzt wurde (dieser Aspekt wird in Kapitel 2 im Detail erläutert). Aber da war noch mehr. Stress gilt ja als wichtiger Bestimmungsfaktor für die Erholungsrate. Je mehr Stress ein Körper empfindet, desto langsamer erholt er sich. Wenn sich bei gleichbleibendem äußerem Stress, aber geänderter Ernährungsweise, die Erholungsrate verbesserte, dann musste das doch bedeuten, dass meine neue, pflanzenbasierte Diät den Stressabbau unterstützte. Dieses Konzept wurde zur Grundprämisse der Thrive-Diät, und in Kapitel 1 gehe ich näher darauf ein und erkläre die unterschiedlichen Arten von Stress.

Die Stress reduzierende Wirkung der Diät gab den Ausschlag. Man weiß heute, dass Stress viele Krankheiten und gesundheitliche Probleme auslöst. Fettleibigkeit, Erschöpfung, schlechte Verdauung und Schlafstörungen sind oft Stresssymptome. Der Mensch der modernen Leistungsgesellschaft ist von vielerlei Arten Stress geplagt, weshalb sich die Stress mindernde Thrive-Diät geradezu anbietet, um den Alltag gesund meistern zu können. Nicht nur Leistungssportler, alle Menschen können von ihr profitieren, ganz gleich, wie aktiv sie sind. Bis zu 40 Prozent Stress lassen sich bei einem Durchschnittsmenschen unserer Gesellschaft mit der Thrive-Diät abbauen.

In Kapitel 1 gehe ich näher auf Ernährungsstress ein. Hier soll nur kurz erläutert werden, dass ich mit *Ernährungsstress* die Stressreaktion des Körpers auf nährstoffarme Nahrung meine, beziehungsweise auf Nahrung, die einen großen Energieaufwand benötigt, um verdaut und im Körper assimiliert zu werden, also auf industriell aufbereitete Lebensmittel. Physiologisch ist Ernährungsstress genauso schädlich wie jede andere Art von Stress. Bei den Anforderungen der heutigen Gesellschaft und einer Ernährung auf Basis raffinierter Lebensmittel wird der Körper eines Durchschnittsmenschen ebenso sehr unter Stress gesetzt wie der eines Ausdauersportlers. Zwar ist dieser Stress anderen Ursprungs, aber es ist genauso wichtig, seine negativen Auswirkungen abzumildern. Stress löst zwar viele gesundheitliche Probleme aus, aber zum Glück können wir ja selbst bestimmen, was wir essen und mit der entsprechenden Nahrungsauswahl gegen die Probleme angehen, die durch Ernährungsstress hervorgerufen werden. Genau dies bezweckt die Thrive-Diät – dass wir von innen heraus gesund werden.



2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Die Thrive-Diät will Folgendes erreichen:

- das biologische Alter reduzieren
- die Lebenserwartung verlängern
- Körperfett reduzieren und Muskelfleisch erhalten
- mehr Energie liefern, ohne Zuhilfenahme von Kaffee oder Zucker
- Kraft und Ausdauer stärken
- die Produktivität erhöhen
- einen klareren Kopf schaffen
- den Schlaf verbessern
- das Schlafbedürfnis verringern
- die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen erhöhen
- eine schnellere Regeneration nach dem Sport fördern
- den Heißhunger auf Zucker mindern oder eliminieren
- die Leistungsbereitschaft erhöhen

Abgesehen von den Vorteilen für die Gesundheit ist die Thrive-Diät auch noch gut für die Umwelt. Kapitel 3 befasst sich damit, wie sparsam die natürlichen Ressourcen für diese Ernährungsweise eingesetzt werden und wie sich diese Umweltfreundlichkeit auf die Qualität der Nahrung und auf die Menschen, die sie verzehren, auswirkt.

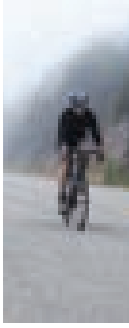
In Kapitel 4 gehe ich auf den positiven Einfluss von Sport bei der Regenerierung und Zellerneuerung ein und beschreibe, welche Nahrungsmittel die richtige Energie für ein Workout liefern und welche erst nach dem Sport verzehrt werden sollten, um die Erholung zu beschleunigen. Ebenfalls darin enthalten sind Rezepte für Snacks rund um das Workout, die ich seit Jahren schon für mich selbst zubereite.

Kapitel 5 besteht aus einer Auflistung der wichtigsten Nahrungsmittel der Thrive-Diät, und Kapitel 6 enthält einen Ernährungsplan für zwölf Wochen. Mit diesen Informationen gelingt Ihnen der richtige Einstieg, wobei Sie den Ernährungsplan genau einhalten oder einfach als Anregung betrachten können. In Kapitel 7 finden Sie neben Anleitungen zum Einweichen und Keimen von Sprossen, Nüssen und Hülsenfrüchten auch die Rezepte für die im Ernährungsplan aufgeführten Müslis, Energieriegel, Smoothies, Gemüseburger, Salate, Salatsaucen und mehr.

Der ausführliche Anhang am Schluss stellt die Vitamine, Mineralien und anderen Vitalstoffe und Nahrungsbestandteile einer gesunden Ernährung zusammen und bietet ein Glossar der im Buch oft verwendeten Begriffe. Mit diesem

2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Buch als Anleitung sind Sie auf dem richtigen Weg zu einer besseren Lebensqualität und all den Vorteilen, die man durch sie genießt. Mit der Thrive-Diät stellen Sie ihre Gesundheit auf eine solide Basis. Kein Aspekt der Diät ist nebensächlich, jeder verfolgt ein bestimmtes Ziel. Beginnen Sie langsam und bauen Sie ständig weiter darauf auf.



2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Die Thrive-Diät funktioniert auf der Basis ganz einfacher Prinzipien. Im vorherigen Kapitel haben wir gelernt, dass unproduktiver Stress unser Wohlbefinden am meisten beeinträchtigt. Leider ist er in unserer Gesellschaft fast unumgänglich. Trotzdem können wir unsere Gesundheitsplanung selbst in die Hand nehmen und so ein interessantes und gesundes Leben voll Energie und Lebensfreude führen.

Die Thrive-Diät behebt die Ursachen des Problems.

Gesundheit ist heutzutage in aller Munde. Darunter sollte man eigentlich mehr verstehen als nur das Nichtvorhandensein von Krankheit. Im Idealfall sollte sie alles umfassen, was uns physiologisch und psychologisch erstrebenswert erscheint. In solch einem Zustand hätten wir unser Idealgewicht, verspürten keine Heißhungerattacken, wir könnten tief und fest schlafen und benötigten keine stimulierenden Lebens- und Genussmittel, um den Tag zu meistern, und wir könnten immer klar und vernünftig denken. Leider trifft dies aber auf die Wenigsten unter uns zu. Ein Grund dafür ist, dass wir bei Krankheiten oft an den auftretenden Symptomen herumdoktern, anstatt deren Ursachen zu bekämpfen.

Ziel der Thrive-Diät ist es, Krankheiten von den Ursachen aus anzugehen. Heilverfahren, die sich nur mit den Symptomen befassen, haben in den letzten Jahren an Popularität zugenommen, weil sie rasch sichtbare Ergebnisse zeitigen, und für viele Menschen ist es auch vollkommen normal geworden, nur Symptome behandeln zu lassen. Doch langfristig lassen sich so keine Erfolge erzielen. Die Thrive-Diät hingegen, die kurzfristig kaum nennenswert wirkt, schafft langfristig eine Basis für dauerhaften Erfolg. Sie ist eine gesunde, ausgewogene Diät, ausgerichtet auf nachhaltige Wirkung. Wer gesünder isst, ist auch gesünder, hält eher sein Idealgewicht, verfügt über mehr Energie und Motivation und hat dazu noch mehr vom Leben.

Was können Sie von der Thrive-Diät erwarten?

- Körperfett wird besser als Energielieferant genutzt
- bessere Schlafqualität, daher geringere Energiedefizite
- weniger Heißhunger auf Junkfood
- Wegschmelzen der Fettpolster
- weniger Gelenkentzündungen
- klareres Denken
- geringeres Verlangen nach Stimulanzien als Energielieferanten
- verbesserter Aufbau magerer Muskelmasse
- rasche Erholung nach sportlicher Betätigung
- niedrigerer Cholesterinspiegel
- stärkere Knochen
- verbesserte Hautstruktur

2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Nahrungsmittel mit hohem Nutzen

Der Körper bezieht seine Energie aus den Nährstoffen in der Nahrung. Die erste und wichtigste Regel der Thrive-Diät ist es, nur Nahrungsmittel mit hohem *Nutzen* zu verwenden. Darunter verstehe ich die Energie und Nährstoffversorgung, die verbleiben, nachdem die Nahrung verdaut und vom Körper assimiliert worden ist. Je mehr Energie der Körper darauf verwenden muss, Nahrung aufzuschließen und die Nährstoffe zu resorbieren, desto weniger verbleibt ihm zur freien Verfügung. Bei der Thrive-Diät geht es um Stressreduzierung, und Ernährungsstress wird reduziert, wenn die Verdauung und Nährstoffassimilation wenig Aufwand verursachen. Bei Nahrungsmitteln mit hohem Nutzen geschieht genau dies, und wir wissen ja, dass Aufwand ohne Nutzen unproduktiven Stress ergibt.

Die meisten Ernährungsprodukte des westlichen Durchschnittsbürgers benötigen fast ebenso viel Energie zu ihrer Assimilation wie sie enthalten, haben also einen äußerst niedrigen Nutzen. Die auf der Packung angegebenen Nährwerte sind die des Lebensmittels an sich, nicht jene, die dem Körper nachher zur Verfügung stehen. Menschen, die industriell verarbeitete Nahrungsmittel essen, verbrennen große Mengen an Energie bei deren Verdauung. Ähnlich wie bei traditionellen Glühbirnen, die als Nebenprodukt auch noch Wärme abstrahlen,

Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

stellt die große Menge Wärme, die bei der Verdauung generiert und abgestrahlt wird, einen enormen Energieverlust dar. Körper, die ständig bei hoher Temperatur agieren, sind einfach nicht effektiv betrieben. Die für die Verdauung aufgewendete Energie wird in Wärme umgewandelt und an die Umgebung abgegeben, und mit der Körperhitze entweicht auch die Energie aus dem Körper. Wäre die Energie nicht durch diesen Prozess verloren gegangen, sondern durch bessere Verdauungseffizienz konserviert worden, dann stünde sie als Brennstoff für die Funktionen des Körpers und zur Erzeugung neuen Zellgewebes zur Verfügung.

Da Nahrungsmittel mit hohem Nutzen leichter verdaulich sind, werden Sie mit der Thrive-Diät bald bemerken, dass Ihre Körperkerntemperatur etwas absinkt. Besonders während der Wintermonate macht sich dies bemerkbar. Eine kühlere Körpertemperatur ist zwar viel gesünder und Zeichen für einen effizienten Körper, aber es kann etwas dauern, bis man sich daran gewöhnt hat.

Für Sportler sind die Vorteile eines Körpers, der seine Energie zurückbehält, besonders groß. Niedrigere Ausgangstemperaturen schaffen eine größere „Bandbreite“, innerhalb derer man agieren kann. Je mehr Intensität aufgebaut wird, desto mehr steigt die Körpertemperatur. Beginnt der Sportler also bei einer niedrigeren Körpertemperatur, kann er bedeutend mehr Intensität aufbauen, bevor er die maximale Temperatur erreicht, unter der sein Körper effizient funktionieren kann. Eine niedrigere Betriebstemperatur führt eben dazu, dass der Körper mehr leisten kann, bevor er ermattet. Lassen Sie mich hier ein Beispiel anführen: Bei zwei Personen, die nebeneinander herlaufen, ist bei einer die Körpertemperatur um ein Grad niedriger als bei der anderen. Sie ist somit ein Grad weiter von ihrer maximalen Temperaturhöhe entfernt, kann ihre Gangart beschleunigen und ohne Mehraufwand schneller als die anderen Person laufen. Dabei muss ihr Körper, das heißt ihr Herz, nicht so schwer arbeiten und die Herzfrequenz bleibt niedriger. Eine niedrigere Herzfrequenz aber bedeutet weniger Energieverbrauch bei gleichbleibender Arbeitsbelastung und somit verbesserte Ausdauer.

Oft werde ich gefragt, wie ich so viel Kraft und mageres Muskelgewebe erhalten und gleichzeitig so viel Energie für Leistungssport aufbringen kann, wo ich doch weniger Kalorien zu mir nehme als viele andere. Ich wähle eben gezielt Nahrungsmittel mit hohem Nutzen aus anstatt nur blind Kalorien zu zählen. Nehmen wir wieder Weißbrot als Beispiel. Früher habe ich oft schon mal ein halbes Baguette verschlungen, bevor das Essen auf den Tisch kam. Mein Magen

2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

war dann eigentlich schon voll, aber ich hatte immer noch Hunger. Da Weißbrot keinerlei wertvolle Nährstoffe enthält, verlangte mein Körper weiter nach Nahrung, obwohl mein Magen schon voll war. Das Weißbrot zu verdauen, zu assimilieren und dann wieder auszuscheiden verlangt viel Energie, doch der Nutzen ist gering. Wenn dazu noch Butter aufs Brot kommt oder ein Aufstrich mit Transfetten, dann kann sogar ein reiner Energieverlust daraus werden.

In unserer hektischen, schnelllebigen Welt versinken wir in einem Überangebot nährstoffarmer Lebensmittel. Sie sind praktisch, weil schon fertig zubereitet, aber sie haben Gesundheitsprobleme und erhöhte Krankenkosten verursacht. Weil sie wenig Vitalstoffe enthalten, meinen wir, wir müssten mehr und mehr davon essen, um satt zu werden. Aufgrund dieser Ernährung mit raffiniertem Zucker und vielen Kalorien sind wir übergewichtig und kraftlos geworden.

Kalorien sind die Einheiten der Nahrungsenergie. Man könnte also meinen, je mehr Kalorien wir unserem Körper zuführen, über desto mehr Energie verfügt er. Natürlich wissen wir, dass das nicht stimmt, sonst würden ja die Menschen, die sich in Fastfood-Restaurants ernähren, am meisten Energie haben. Viele konventionelle Ernährungsbücher erzählen uns, dass verbrauchte Energie eins zu eins ersetzt werden kann, dass allein die Zahl der Kalorien ausschlaggebend ist, ganz gleich, aus welcher Quelle die Energie stammt. Aber so einfach funktioniert das alles nicht.

Vor einigen Jahren, noch vor der Entwicklung der Thrive-Diät, hatte ich mich in Berechnungen versucht, bei denen ich die mir notwendige Kalorienzufuhr von meinem Körpergewicht und meinem Aktivitätslevel abzuleiten versuchte. Wenn ich aber an Tagen mit hartem Training die errechnete Anzahl von 8000 Kalorien zu mir nahm, dann musste ich danach einen Ruhetag einlegen. Heute ist mir klar, dass ich mich dabei eher vom Energieverbrauch erholen musste, der durch die Verdauung einer so gewaltigen Kalorienmenge entstand, als von den Strapazen des Trainings. Ich ernährte mich hauptsächlich von stärke- und kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie weißen Nudeln und Brot. Geröstete Nüsse, meist in Form von Erdnussbutter, gehörten ebenfalls zu meiner kalorienreichen, jedoch nährstoffarmen Ernährung. Da diese Nahrung schwer verdaulich war, ohne gleichzeitig viele Nährstoffe zu bieten, entzog ich mir praktisch mit jedem Bissen notwendige Energie.

2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

So lernte ich, dass viele konventionelle Lebensmittel ständig ein erhöhtes Maß an Stress im Körper hervorrufen. Zum Glück können Nahrungsmittel mit hohem Nutzen das wieder wettmachen.

Mir war aber klar geworden, dass ich durch leichter assimilierbare Nahrungsmittel viel an Energie einsparen und das Stressniveau meines Körpers senken konnte. Zum einen kann natürliche Vollwertkost mit viel weniger Energieaufwand verdaut und assimiliert werden als industriell verarbeitete Lebensmittel, und zum andern benötigt ein mit Vollwertkost ernährter Körper weniger Kalorien. Wenn der Körper genügend Nährstoffe aufgenommen hat, signalisiert das Hirn, dass es keinen Hunger mehr hat. Der Drang, ständig weiteressen zu müssen, den viele Menschen heutzutage beklagen, lässt nach. Der ganze Stress, der durch den aufwändigen Verdauungsprozess industriell verarbeiteter Nahrungsmittel ausgelöst wird, fällt weg, und es steht sofort mehr Energie zur Verfügung. Mit dieser extra Energie kann der Körper das Immunsystem stärken und die Zellerneuerung anregen – also ein Anti-Aging-Programm durchführen.

Nachdem mir die Rolle der Nährstoffdichte und Assimilierung klar geworden war, richtete ich meine Ernährung nach dem Nutzen der Nahrungsmittel aus, nicht einfach nur nach der Anzahl der Kalorien. Das Resultat war, dass ich mich immer schneller von den Strapazen eines Workouts erholen konnte. Ich benötigte keine Ruhepausen mehr, um mich vom Verzehr riesiger Mengen konventioneller Lebensmittel zu erholen. Mein Körper wurde effizienter und konnte mehr Energie in die Zellerneuerung der vom Training geschädigten Muskeln stecken. Heute verzehre ich etwa dreißig Prozent weniger Kalorien als vor zwei Jahren und habe trotzdem mehr Kraft durch erhalten gebliebene anstatt zugeführter Energie.

Ich ernähre mich nun fast ausschließlich von Vollwertkost. Rohe, alkalisierende, alle Enzyme enthaltende Lebensmittel wurden zum Grundstock meiner Nahrung. Anstatt aus stärkehaltigen Getreideprodukten begann ich meine Kohlenhydrate aus einer großen Auswahl von Obst und Gemüse zu beziehen, ergänzt durch Pseudogetreide. Der in meinen Rezepten verwendete Buchweizen der Amaranth und die Quinoa sind keine Getreide, sondern Körnerfrüchte, die Getreide ähneln, aber nicht zur Familie der Süßgräser gehören. Sie enthalten mehr Proteine, Ballaststoffe und Spurenelemente als Getreide und sind dazu noch glutenfrei.

2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Wie oben gesagt, basiert die Thrive-Diät ganz einfach auf einem Grundstock an Nahrungsmitteln mit hohem Nutzen. Durch sie gewinnt der Körper an Energie, Fettpolster werden abgebaut, der Kopf wird klarer, und der Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel verschwindet. Die Thrive-Diät ist leicht einzuhalten und wird schnell zum integralen Bestandteil des Alltagslebens. Detaillierte Anweisungen sind bei einigen Menschen auf kurze Dauer vielleicht ganz gut, führen aber langfristig nicht zum Erfolg. Meiner Meinung nach schaffen sie mehr Stress und wirken sich so negativ auf das Endergebnis aus. Die Thrive-Diät ist eine Lebensart, eher Philosophie als Programm. Ich finde, blind irgendwelchen Vorgaben zu folgen, ist nicht gut für die geistige Entwicklung. Die Thrive-Diät sehe ich als eine Plattform an, auf der man eigenverantwortlich aufbauen kann.

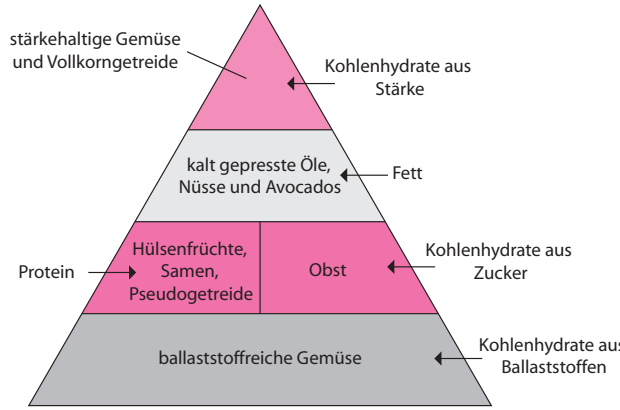
Der Verzehr von nährstoffdichten Lebensmitteln reduziert den Ernährungsstress und lässt den Körper Energie speichern, die er als Brennstoff und für die Zellerneuerung einsetzen kann.

Welches aber sind nun diese Lebensmittel mit hohem Nutzen? Die Thrive-Diät baut auf Feld- und Gartenfrüchte,

- die roh oder bei niedriger Temperatur gekocht gegessen werden
- deren basische Eigenschaften den pH-Wert im Körper ausgleichen (wird auf S. 60 ausgeführt)
- deren reichhaltige Vitalstoffe direkt und ohne Umwandlung verstoffwechselt werden können
- die nährstoffdichte Vollwertkost liefern
- die viele natürliche Vitamine und Mineralien enthalten
- die den Körper nicht künstlich dazu stimulieren, den Energiehaushalt anzuzapfen

Die Ernährungspyramide der Thrive-Diät zeigt die vorgeschlagenen Anteile je Nahrungsmittelgruppe im täglichen Essen. Auf keinen Fall soll aber davon abgeleitet werden, dass die Nahrungsmittel an der Spitze hochwertiger sind als die im unteren Teil. Die drei Gruppen bieten insgesamt eine ausgewogene Diät aus hochwertiger Nahrung, wobei jede Gruppe eine bestimmte Funktion im Ganzen einnimmt. Volumenmäßig besteht die Diät aus etwa 45 Prozent ballaststoffreichem Gemüse, 20 Prozent Obst, 20 Prozent Hülsenfrüchten, Samen und Pseudogetreide, 10 Prozent kalt gepresstem Öl, Nüssen und Avocados und 5 Prozent stärkehaltigem Gemüse und Vollkorngetreide.

2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de



Die Ernährungspyramide der Thrive-Diät

Die Ernährungspyramide dient nur zur generellen Anleitung. Man muss sie nicht Tag für Tag strikt einhalten, um die Vorteile der Thrive-Diät zu genießen. Nur auf lange Zeit sollten die Proportionen ungefähr eingehalten werden. Es kann ja nicht jede einzelne Mahlzeit aus genau diesen Produktgruppen bestehen und selbst die Nahrung, die man über einen ganzen Tag hinweg einnimmt, kann in der Aufteilung variieren. Das ist alles vertretbar, solange über eine Woche hinweg das Gleichgewicht ungefähr wieder stimmt.
Ballaststoffreiches Gemüse bildet die Basis der Ernährungspyramide der Thrive-Diät. Diese sollten zum größten Teil aus dem reichhaltigen Angebot von grünem Blattgemüse und buntem Knollen-, Stängel- oder Wurzelgemüse bestehen. Die Produkte dieser Gruppe bieten neben ballaststoffreichen Kohlenhydraten auch ein reiches Sortiment an Vitaminen, Mineralien und Phytonährstoffen.

Zu der Gruppe der ballaststoffreichen Gemüse gehören:

- Blattgemüse:
  - Blattkohl
  - Braunkohl
  - Chicorée
  - Erbsenkraut
  - Feldsalat
  - Frisée-Salat
  - Gartensalat
  - Gelber Mangold
  - Grüner Eichblattsalat
  - Grüner Mangold
  - Grüner Salat
  - Grüner Senfkohl
  - Palmkohl
  - Lollo Rosa
  - Löwenzahnblätter
  - Mangoldgemüse
  - Mizuna Rübstiel
  - Radicchio
  - Red-Mustard-Kresse
  - Romana-Salat
  - Roter Eichblattsalat
  - Roter Mangold
  - Rucola
  - Schnittmangold
  - Spinat

 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

- Staudensellerie
- Tatsoi
- Winterkohl
- Daikon-Rettich
- Gurken
- Jicama (ein Gemüse, obwohl es von den Nährstoffen her eher einer nicht-süßen Frucht ähnelt)
- Karotten
- Kürbis
- Meeresgemüse:
  - Agar
  - Arame
  - Dulse
  - Kombu
  - Wakame
  - Paprika
  - Rote Beete
  - Staudensellerie
  - Tomaten
  - Zucchini

Die zweite Stufe der Ernährungspyramide ist aufgeteilt in zwei Gruppen. Die Gruppe der Hülsenfrüchte, Samen und Pseudogetreide bietet hauptsächlich Protein. Zu dieser Gruppe gehören:

Alle Arten von Hülsenfrüchten:

- Bohnen: Azukibohnen, Schwarze Bohnen, Dicke Bohnen und
- Kidney-Bohnen
- Erbsen: grüne, gelbe, Zuckererbsen
- Linsen: braune, grüne und rote Linsen

Alle Arten von Samen:

- Hanfsamen
- Leinsamen
- Sesam
- Weiße Chia-Samen
- Pseudogetreide:
  - Amaranth
  - Buchweizen
  - Quinoa
  - Wildreis

Alle Arten von Sprossen:

Alle Sprossen der oben genannten Hülsenfrüchte und Samen

- Alfalfa
- Brokkoli
- Zwiebeln

Die zweite Gruppe der Stufe besteht aus Früchten, die Einfachzucker enthalten und die reich an Antioxidantien sind:

Obst:

- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Bananen

 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

- Beeren (Blaubeeren, Brombeeren, Cranberries, Erdbeeren, Himbeeren)
- Birnen
- Datteln
- Drachenfrucht
- Feigen
- Granatäpfel
- Grapefruit
- Kirschen
- Kiwis
- Mangos
- Melonen (Cantaloupe, Honigmelonen, Wassermelonen)
- Nektarinen
- Orangen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Trauben

Die dritte Stufe der Ernährungspyramide enthält die hochwertigen Fettlieferanten mit ihren gesundheitsfördernden, essenziellen Fettsäuren:

Kaltgepresste Öle, Nüsse und Avocados:

- Avocados
- Kokosnüsse (Fleisch und Milch)
- Nüsse (roh)
- Cashew
- Haselnüsse
- Paranüsse
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Pistazien
- Walnüsse
- Öle, (naturbelassen) kalt gepresst:
  - Hanföl
  - Kokosöl
  - Kürbiskernöl
  - Leinöl
  - Olivenöl, natives, extra
  - Teeöl

Die oberste Stufe der Ernährungspyramide enthält Stärkealieferanten, fast ausschließlich aus **Vollkorngetreide und stärkehaltigen Gemüsen:**

- Kürbis
- Neue Kartoffeln
- Pastinaken
- Steckrüben
- Süßkartoffeln
- Vollkorn:
  - Bulgur
  - Dinkel
  - Gerste
  - Hafer
  - Reis
  - Roggen
  - Yamswurzeln

2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Blaubeer-Rooibos-Antioxidans-Smoothie

reich an Antioxidantien

Die vielen Antioxidantien in diesem Smoothie sind effektive Radikalfänger für die vom Stress ausgelösten freien Radikalen, die die Zellen angreifen.

- 1 Banane
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser plus 250 ml Eis)
- 125 g Blaubeeren
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Agavennektar
- 1 EL Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 2 TL gemahlener Rooibos

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Ingwer-Birnen-Smoothie

reduziert Infektionsgefahr

ROHKOST

Dieser Smoothie hat einen erfrischend pikanten Geschmack. Er ist nicht sehr süß, obwohl er natürlich süßer wird, je reifer die Birne ist. Wer noch mehr Süße wünscht, kann ein oder zwei frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln hinzugeben.

- 1 Banane
- ½ Birne, Kerngehäuse entfernt
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml kaltes Wasser und 250 g Eis)
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL frischer, geriebener Ingwer

Ergibt etwa 750 g oder 2 Portionen.

2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Mango-Kokos-Energieriegel

ROHKOST

Der Geschmack nach Tropenfrüchten, der hohe Anteil an Elektrolyten und die Energie aus der Kokosnuss machen diesen Riegel ideal für einen langen, harten Tag.

- 150 g frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 1/4 Mango, klein gewürfelt
- 60 g gemahlene Leinsamen
- 90 g eingeweichte oder gekochte Quinoa
- 40 g Macadamianüsse
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Meersalz nach Belieben
- 20 g Kokosraspeln

Alle Zutaten außer den Kokosraspeln in einer Küchenmaschine verrühren. Herausnehmen und anschließend die Kokosraspel von Hand einarbeiten.

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.

2., korrigierte Auflage 2013 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Italienisches Gartengemüsepfännchen

Der Duft von Kräutern gibt diesem Gemüsepfännchen ein kräftig-frisches Aroma. Zubereitungszeit: 15 Minuten

- 1 EL Kokosöl
- ½ Zwiebel, gehackt
- 2 große Zucchini, gehackt
- 1 Handvoll Pilze, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerkleinert
- 450 g gekochte Kichererbsen
- 1 große Tomate, püriert (etwa 125 ml Flüssigkeit)
- 1 TL Palmzucker
- 1 Zitrone, in Spalten geschnitten
- 2 EL frische Minze, gehackt
- 1 EL frischer Oregano, gehackt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt, plus etwas mehr zur Verzierung
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Gekochter Naturreis oder Quinoa als Beilage

▶ Kokosöl in einem Brattopf bei mittlerer Hitze anwärmen. Die Zwiebeln, Zucchini und Pilze hinzugeben und 3-4 Minuten braten, bis sie weich werden.

▶ Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten, dann Bohnen, Tomatenpüree und Zucker unterrühren und den Saft aus der Hälfte der Zitronenspalten darüberträufeln.

▶ Aufkochen lassen, dann die Temperatur auf mittlere bis schwache Hitze reduzieren. Die Kräuter unterrühren. Weitere 5-10 Minuten braten, bis die Flüssigkeit reduziert ist.

▶ Den Saft der restlichen Zitronenspalten hinzugeben, von der Herdplatte nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Bett aus warmem Reis oder Quinoa servieren. *Ergibt 4-6 Portionen.*

 Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

Brendan Brazier

Vegan in Topform - 2. korrigierte Auflage 2013

Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten

352 Seiten, kart.
erschienen 2013

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de