



SIMONE WEIDER
MARION GRILLPARZER

VEGAN DOCH MAL!



Das persönliche Buch zum Detoxen,
Abnehmen, Kraft tanken

Inhalt



1

- 8 Wer rät denn da?
- 12 Darf ich vorstellen?

14 Vegan doch mal ...

- 16 Der grüne Lebensstil
- 17 Ein tierisch gutes Geschäft
- 18 Natürlich aus den USA
- 18 Wider die Natur?
- 19 Gesunder Treibstoff
- 20 Vegan-Aktion: Wer bin ich?
- 22 Gute Gründe für Gemüse
- 25 Vegan-Aktion: Vegan doch mal! Warum ich?
- 26 Gute Geschichten
- 26 Schnitzeljagd
- 27 Wer is(s)t was? Lauter Tierer ...
- 28 Wein oder was?
- 29 Im Trend: „Raw“
- 31 Im Fall: Soja-Allergie
- 32 Test: Guck mal, was da schmeckt!
- 34 Hürdenlauf
- 34 Die Kunst des veganen Understatements
- 35 Wenn man Freunde zu Tisch bittet
- 36 Zwischendurch und Unterwegs
- 38 Auch Veganer machen mal Urlaub
- 40 Vegan-Aktion: Mein Veggie-Pass



2

42 Vegan en vogue

- 44 Die vegane Welle
- 44 Tofu-Flut im Supermarkt
- 45 Kuh im Kondom



- 46 Trash statt Tier
- 47 Unsupersize me!
- 48 Vegan-Aktion: Mein Upcycling
- 50 Vegane Helden
- 50 Von Bill Clinton bis Uri Geller
- 50 Vegan im Netz
- 55 Vegan-Aktion: Diese Seiten finde ich einfach veggie
- 56 Interview : Schoko made in ... meiner Küche



60 Grüne Medizin

- 62 Hallo Doc, ich wüsste gern ...
- 63 Leben Veganer länger?
- 65 Vegan-Aktion: Welche Zipperlein plagen mich denn so?
- 66 Die Heilkraft der Erbse
- 66 Phytamine: Die Vitalstoffe der Pflanzen
- 68 Geballte Immunpower
- 69 Natürliche Antibiotika
- 70 Pflanzliche Krebsprophylaxe
- 72 Dünger für die Darmflora
- 74 Grüne Karte fürs Herz
- 75 Die Rote Karte für Allergien
- 76 Interview: Peace Food

3



78 Vegan essen

- 80 Der Pudding-Veganer
- 81 Durch Fehler dick und dumm
- 82 Ein Dutzend Anti-Pudding-Veganer-Regeln
- 84 Vitale Mangelware
- 84 Von Eisen über Omega-3 bis Vitamin D
- 93 Vegan-Aktion: Meine Mangelware
- 94 Eiweiß en masse



Inhalt

5.

- 94 Brauchen Veganer weniger Eiweiß?
- 95 Macht tierisches Eiweiß krank?
- 96 Gut versorgt?
- 100 Vegan-Aktion: So komme ich künftig an mein Eiweiß
- 101 Große Eiweiß-Tabelle: Pflanzliche Quellen
- 102 Fragen an Mama Simone

106 Die Kunst des Veganisierens

- 108 Artgerechte Haltung
- 109 Von Papaya bis Petersilie
- 110 Kräuterweisheiten
- 112 Alternative Liste
- 112 Ersatz von Milch bis Fisch
- 114 BAustoff für grüne Schnitzel
- 115 Lupine versus Soja
- 116 Ei der Daus!
- 118 Raw Food doch mal!
- 118 Raw Food ist cool
- 120 Dörren von Gemüse, Obst und Pilzen
- 122 Kleine Küchenhelfer
- 126 Sprossen ziehen
- 126 Anleitung für Kresse-Guerilleras
- 128 Glück mixen
- 128 Vom Morgen-Smoothie bis zum Betthupferl
- 130 Veganer Grillspaß
- 132 Die Vegan-doch-mal-Einkaufsliste
- 137 Grüner Literaturschock
- 138 Glyxlich vegan
- 138 Glyxliches Drei-Gänge-Menü vegan



6.

142 Veggie Food

- 144 Superfood von A bis Z
- 144 99 Vertreter plus 8 Rezepte
- 181 Fünf Siegel



182 Das 4-Wochen-Programm

- 184 Achtung, fertig, los!
- 184 Gut vorbereiten
- 187 Die Vegan-doch-mal-Regeln
- 194 Guten Appetit!
- 194 Basics
- 200 Frühstück
- 204 Super Suppen
- 208 Salate
- 212 Leckere Hauptsachen
- 226 Süße Sünden



230 Schreib's auf!

- 232 Das Vegan-doch-mal-Tagebuch
- 234 Die 1. Woche
- 242 Die Wochen 2 bis 4

248 Anhang

- 248 Bücher, die weiterhelfen
- 250 Zu bestellen
- 251 Impressum



Auf diesen Seiten gibt's was zu tun

Aktionen & Tests

- 20 Aktion: Wer bin ich?
- 25 Aktion: Vegan doch mal! Warum ich?
- 40 Aktion: Mein Veggie-Pass
- 48 Aktion: Mein Upcycling
- 55 Aktion: Diese Seiten finde ich einfach veggie
- 65 Aktion: Welche Zipperlein plagen mich denn so?
- 93 Aktion: Meine Mangelware
- 100 Aktion: So komme ich künftig an mein Eiweiß
- 32 Test: Guck mal, was da schmeckt!





Wer rät denn da?

Eine kleine Geschichte über die Menschen, die dieses Buch schreiben.

Das erste Mal, als ich mir so richtig, wirklich so richtig, Gedanken über veganes Essen gemacht hab', war vor zwei Jahren, als mein Patchworksohn Alexander zum Veganer mutierte – und sich fürs Wochenende zum Essen ankündigte. Da habe ich natürlich schon ein bisschen den Anspruch, dass ich auch so eine Aufgabe meistere. Und zwar so, dass es schmeckt. Xunt ist, lecker aussieht, nicht aus Fertigprodukten besteht ... Und ehrlich gesagt, stand ich da erst einmal schon ziemlich verzweifelt da. Denn es darf ...

Kein Käse
an die
Spaghetti ...



kein Milchprodukt ins Dessert ... nicht mal Honig. Wie krieg' ich die 185 Zentimeter muskulösen Radl-

und Kletter-Freak nur satt? Und wie kommt der an sein Eiweiß? An diesem Abend gab es Orangen-Chicorée-Salat, Mangold-Pinienkern-Spaghetti und gebackene Bananen. Und mit Alexander zog mein Dörrapparat aus (den hat er mit so glänzenden Augen angeguckt, dass er ihn gleich mitnehmen durfte) und veganes Essen ein. Nicht nur. Aber viel. International freilich – vom orientalischen Hummus über das italienische Pesto, das indische Curry zum Ami-Veggieburger ... Mit viel Genuss – und ohne Zeigefinger. Und ich finde, jeder sollte das mal ausprobieren.

Plastikschuhe
und Moral

Der Veganer von früher war ein eher bleicher Mensch, der in Plastikschuhen steckte, viel predigte, verkiffen sehr viel schlechtes

Gewissen austeilte und am Tisch freilich auf wenig Gegenliebe stieß. Der Veganer von heute ist naturverbunden, kennt sich wunderbar mit Ernährung aus. Hat Lust am Experimentieren in der Küche mit Zutaten, Gewürzen, neuen Zubereitungsmethoden ... Er liebt seinen Körper. Ist nicht selten Triathlet. Und wird von uns allen irgendwie bewundert. Ob seines guten Teints. Der straffen Figur. Des fröhlichen Spiels seiner Muskeln. Dieser unendlichen Energie. Dieser frechen Dynamik. Dieser guten Laune. Und: Ob dieses irgendwie Geerdetseins, dieses Verwurzeltseins. Nein, ich will hier sicherlich nicht esoterisch werden. Aber: Vegan heißt „Pflanzen-Diät“. Und das Glück hat Wurzeln.

Gesundheit
ist grün

Pflanzen bunkern jede Menge Heilstoffe. Und wenn man sich mal vier Wochen lang rein pflanzlich ernährt, dann tut sich was im Körper. Etwas Unglaubliches. Alles wacht irgend-

wie auf. Die Zipperlein verschwinden. Wir entlasten unser gesamtes Körper-System – und fordern es auf eine neue Weise heraus. Fett verschwindet, Muskeln wachsen ... Und auch mit der Seele tut sich was. Nach anfänglichen Verstimmungen zieht Fröhlichkeit ein. Trübes Denken kriegt fröhliche Farben.

Darum geht es in diesem Buch. Und darum, dass man nicht darben muss. Denn die Fragen, die sich alle am Anfang stellen, lauten immer gleich: Wie soll ich da satt werden? Wie kann ich denn ohne Ei einen Kuchen backen? Wie schmeckt mein Cappuccino ohne Milch? Was lege ich mir statt des Käses, der Salami aufs Brot? Ohne Bolognese, ohne Chili con carne mag man doch gar nicht leben ... Tja. Man muss es ja nicht gleich leben, sondern kann es einfach mal ausprobieren. Und wenn man es dann lebt, dann will man es auch richtig machen. Theoretisch heißt „vegan“ ja auch: Pommies. Pudding. Marmeladenbrot. Nudeln mit Tomatensauce. Soja-Currywurst. Pizza ohne Käse.



Richtig machen?

Dazu braucht es einfach ein wenig Anleitung. Es existieren so viele blödsinnige Standpunkte von Ärzten, Ernährungsgesellschaften ... die grad so tun, als würde man als Pflanzenesser sich und seiner Familie ein frühes Grab schaufeln. Und es existieren auch von der Gemüsefront gruselige Aussagen über krankmachendes Eiweiß, unsere „langen“ Pflanzenesser-Gedärme, in denen das Fleisch vor sich hin fault ... da möchte ich ganz gerne so das eine oder andere Wort dazu sagen. Zum Beispiel: Unser Darm ist etwa so lang wie der eines Tigers: 8 Meter. Und die Ziege hat 30 Meter.

Wofür hab' ich denn Ernährungswissenschaften studiert, wenn nicht dafür, den Leuten zu erzählen, wie man auch mit Pflanzen an sein Eiweiß kommt, warum man Vitamin D und B12 substituieren sollte – als Normalmensch und als Veganer erst recht. Wieso Pudding-Veganer nicht so richtig von ihrem Ernährungsstil profitieren ... Und weshalb wer es richtig macht, unglaublich gesund lebt. Als wun-

derbare Sparringpartnerin im grünen Ring habe ich Simone Weider. Ernährungs-Therapeutin – mit unglaublich viel Wissen und vor allem viel Erfahrung mit dem Menschen und der idealen Medizin „Essen & Trinken“: „Mit veganer Ernährung kann man den inneren Doktor wecken – und so viel heilen.“

Ausprobieren!

Warum nicht jetzt gleich ausprobieren – mit einer 4-Wochen-vegan-doch-mal-Kur? Rezepte finden Sie ab Seite 194. Etwas Besseres kann man seinem Körper kaum antun. Denn vegan ist Medizin. Wenn man das wirklich mal vier Wochen lang ausprobiert. Und vier Wochen sollten es schon sein, damit man in den Genuss der Wirkungen kommt. Damit man an den Werten sieht, wie das Gift aus dem Blut verschwindet. Damit man spürt, wie man aufwacht, wie sich Zipperlein in Wohlgefallen auflösen. Wie fit man ist – und sicherlich auch gut drauf.



Ein Lebebuch

Auch dieses myBook ist ein Buch, mit dem Sie leben können. Es mit Eselohren ausstatten, Ihre Gedanken und Erfahrungen reinschreiben. Es unter das Kopfkissen legen. Mit in die Küche nehmen ... Es versorgt Sie mit praktischen Listen. Platz für die eigenen Kreationen. Mit superleckeren Rezepten. Und einem Tagebuch, in das Sie Ihre Gedanken und Gefühle eintragen. Sie finden ein 4-Wochen-Vegan-doch-mal-Programm mit Simones Rezepten aus dem Baukastensystem. Mit Tipps, um das Entgiften anzuregen, ein wenig Bewegung und Entspan-

nung ins Leben einzubauen. Sie müssen nicht Veganer werden. Sie können. Sie dürfen. Ein bisschen Feelgood-Veganismus in Ihr Leben einziehen lassen. Das ist ja schon viel. Für einen selbst und für die Erde.

Mit jedem Tag vegan essen, ja, mit jeder Mahlzeit, tun wir uns was Gutes – und verbessern ja auch unsere Welt ein Stück. Und ich finde, oft sind diese Stückchen, die wir alle beitragen, viel mehr als ein dogmatisches Ganzes.

Nun, was will man mehr?

Guten Appetit!

„Weisheit ist etwas, das jeder Einzelne von uns entdecken muss. Aber sie ist nicht das Ergebnis von Wissen. Wissen und Weisheit haben nichts miteinander zu tun.“

Darf ich vorstellen?

... hier rechts, das ist Simone



Medizin auch viel mit der Heilkraft der Pflanzen. Simone lebt in der Schweiz, in Wallisellen. Sie ist neben ihrem Fulltime-Job Mama von drei Kindern und eine perfekte Köchin. Im Juli 2013 hat sie ihr drittes Kind bekommen, einen properen Loïc. Schwangerschaft, Stillen ... vegan? „Kein Problem! Wenn man das sorgfältig plant.“ Mehr dazu ab Seite 102.

Warum vegan?

Weil ich keine Veganerin bin, bat ich Simone Weider, dieses Buch mit mir gemeinsam zu schreiben. Sie ist dafür einfach prädestiniert. Sie hat selbst mit der GLYX-Diät 30 Kilo abgenommen, entschloss sich 2012, vegan zu leben – und ist heute erfolgreiche Ernährungs-Therapeutin mit Schwerpunkt Lebensmittel-Unverträglichkeiten. Sie arbeitet mit ihrem Mann Philipp in ihrer Praxis für Komplementär-

Alle reden davon. Und mitreden möchte man bitte nur, wenn man das auch mal probiert hat. Nur dann kann man auch mitfühlen. Vegan ist easy. Denn in unserer Zeit ist es recht einfach, sich vegan so zu ernähren, dass man so richtig gesund isst und lecker isst und keinen Hunger hat. Es gibt viele Produkte, die es uns einfach machen: von veganen Aufstrichen über Tofu

in allen Variationen, Ei-Ersatz, Reis-Mozzarella und sogar veganes Kebab. Vegan ist lecker. Sie finden in diesem Buch lauter Rezepte, die einen unabhängig machen von den Töpfen der Industrie. Freilich auch grüne Smoothies, die uns schon morgens entgiften und die Batterien auffüllen. Und dazu viele leckere Rezepte, die einem den Huch-damuss-ich-ja-hungern-Zahn ziehen:

Probieren Sie mal das Auberginen-Tatar, das Chili sin carne, die Schokoladenmousse ... Ab Seite 194 Vegan ist gesund. Pflanzen essen ist Phytomedizin. Vegan essen ist heilen. Körper und Seele – und ein bisschen verbessert man ja auch die Welt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!
Ihre Marion Grillparzer





Der Pudding-Veganer

Eltern kriegen die Krise, wenn ihre Kinder plötzlich als Veganer nach Hause kommen. Der Dr. Hausarzt sagt: „Da lebste aber gefährlich!“ Oma trifft der Schlag: „Kindchen, das geht doch nicht. Da fällste ja vom Fleisch!“ Freunde mustern einen auf Blässe hin ... Da fehlt doch was?! Nö.

Die meisten Veganer sind heutzutage viel besser mit Nährstoffen versorgt als die Allgemeinbevölke-

rung. Weil nämlich Avocado, Greenie und Nüsse nicht nur viele Antioxidantien wie Beta-Carotin, Vitamin C und E, sondern auch essenzielle Fettsäuren, lebenswichtige Aminosäuren, Folsäure, Biotin, Magnesium, die Biostoffe der Pflanze und Ballaststoffe liefern. All das, was schön macht, was gesund macht, was schlank macht, steckt in einer ausgeklügelten Pflanzen-Diät drin. Freilich, das eine oder andere Vita-

min und Mineral gibt es dann doch, bei dem Veganer genauer hinschauen müssen. Sie tun das ab Seite 84. Deutschlands bekanntester Gemüse-Profi, Professor Claus Leitzmann, sagt dazu: „Mit einer sachgerechten Auswahl und Zubereitung pflanzlicher Lebensmittel ist es möglich, sich bedarfsgerecht zu ernähren. Die oft diskutierten und bei falscher Praxis auch feststellbaren Mängel an Eisen, Vitamin B12, Kalzium und Protein treten relativ selten auf, da Veganer sehr ernährungsbewusst sind und ein überdurchschnittlich gutes Ernährungswissen aufweisen.“

Ja, gescheit sind sie. Wenn jetzt noch nicht, dann nach dem Lesen dieses Büchleins. Was selten fehlt, ist Zucker ...

Durch Fehler dick und dumm



Kann veganes Essen dick machen? Freilich. Kann es. Und dumm! Zu viel Zucker und Stärke (Weißmehl/ Kartoffeln) wandelt die Leber in

Fett um. Und das Gehirn verliert nachweislich an Leistungskraft, wenn wir zu viele Kohlenhydrate essen. Das ist zwangsläufig so, wenn man den Speisezettel stark einschränkt – und dann mit Fertigprodukten ausgleicht. Vegan ist nicht gleich schlank. Zuckermüsli ist vegan. Marmeladenbrot ist vegan. Schickt uns schon morgens in die Insulinfalle. Viele Ersatz-Produkte enthalten viel Stärke (Kartoffelstärke, Maisstärke, modifizierte Stärke ...). Wie Käseersatz, Backmischungen, Ei-Ersatz, Brotaufstriche, Wurstersatz ...

Fällt das Tierische weg, isst man mehr Brot, Nudeln, Reis, Kekse und Co., um satt zu werden. Das lockt ständig das Heißhungerhormon Insulin, das den Blutzucker herunterreguliert. Solange Insulin im Blut ist, stoppt die Lipolyse, der Fettabbau.

Wenn man den ganzen Tag Kohlenhydrate isst, was der nicht-wisende Veganer tut, dann ruiniert er seine Gedächtnisleistung – und packt sich Pudding auf die Hüften. Das ist dann kein kerniges Fett, sondern Zuckerrfett. Was tun?

