







südwest

SIMONE WEIDER  
MARION GRILLPARZER

# VEGAN DOCH MAL!



Das persönliche Buch zum Detoxen,  
Abnehmen, Kraft tanken

# Inhalt



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

## 1

### 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: Und 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 Tarier ...
- 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 Pflanzen schützen vor Krebs
- 72 Dünger für die Darmflora
- 74 Grüne Karte fürs Herz
- 75 Rote Karte für Allergien
- 76 Interview: Peace Food



# 3.



# 4.

## 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
- 94 Brauchen Veganer weniger Eiweiß?



# Inhalt



## 5.

- 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



# 8

*Auf diesen  
Seiten gibt's  
was zu tun*

## 230 Schreib's auf!

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



Aktionen & Tests

## 248 Anhang

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

- 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,

verkniffen 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-vegandoch-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

Vegan  
doch  
mal...







# Ein tierisch gutes Geschäft



Die Veggieworld in Düsseldorf wird gestürmt. Dort kann man die neuesten Veggie-Branchen-Trends probieren: Gourmet-Rohkost, Smoothies, biologische Fair-Trade-Produkte und neue Fleisch-Alternativen. Vegane Backwaren, naturbelassene Öle für Küche und Pflege. Dort tritt man den Beweis an, wie lecker ein Hamburger, ein Döner ohne Fleisch sein kann. Mit den dort präsentierten neuen Brotaufstrichen lässt man die Leberwurst gerne links liegen. Der Klassiker Tofu kriegt Konkurrenz: Lupine, eine Pflanze, die zu Mehl, Milch, Schnitzeln, Schnetzeln und Kaffee-Ersatz verarbeitet wird.

Vegan ist in. Und natürlich ein gutes Geschäft. Warum nicht? Sicherlich altruistischer als Sonderangebotsschnitzel. Aber muss man nun auf Tomatenpüree und Mineralwasser „vegan“ draufschreiben?

Ist alles, wo „vegan“ draufsteht, gesund? Nö. Vieles kommt aus den Töpfen der Industrie und ist mit viel Chemie zusammengepappt, aromatisiert und auf „Ersatz“ getrimmt. Ehrlich gesagt, mir wird manchmal schon ziemlich übel von dem, was da in der Veggie-Wurst drin ist. Oft der Gesundheit auch nicht unbedingt zuträglicher als die Wurst vom Metzger. Und schmeckt das? Nun, ich kann mit Fug und Recht behaupten: Das ist echt ein Abenteuer! Die gute Nachricht: Wir haben vorgetestet. Auf Seite 32 steht eine Hitliste mit Produkten, die wir gut finden.

Allen voran natürlich die Raw-Schokolade. Gefolgt von Zwiebelschmelz, leckerem Taboulé ... Aber es gibt auch so manchen Käse, der uns zwar nicht mit Eiweiß versorgt, dafür aber mit netten Kräuternaromen ...

**„Wer Gemüse isst,  
wird stark. Wer Reis  
isst, wird weise. Wer  
Luft isst, wird heilig.“**

*China*

## Natürlich aus den USA

Freilich kam auch dieser Trend aus den USA. Hollywoodstars wie Gwyneth Paltrow, Natalie Portman und Tobey Maguire machten den Veganismus zum trendigen Lebensstil – halb Hollywood setzt mit ihnen auf Matcha Latte, knabbert Kohl-Chips und wettet gegen Schweineborsten im Brot, Läuse im Lippenstift und Füße in Rinderhaut. Pelz und Leder, Wolle und Seide am Körper sind für die waschechten Veganer ein absolutes No-go.

Auch Promis wie Bryan Adams, Lance Armstrong, Pamela Anderson und Co. machten die pflanzliche Ernährung medientauglich. Wer sich vegan ernährt, liegt also voll im Trend. Nicht zu vergessen: Sogar Oprah Winfrey reduzierte ihren Umfang sichtbar mit veganer Entgiftung.

2006 gab es hierzulande etwa 60 000 Veganer. Heute sind es zehnmal so viel. Und dazu kommen

noch jede Menge „Flexigener“. Solche, die vegane Lebensweisen in ihr Leben einbauen und trotzdem auch mal ein Stück Käse genießen oder sich in wärmende Schurwolle hüllen – ganz ohne schlechtes Gewissen.

## Wider die Natur?



Der Mensch ist evolutionär gesehen ein Allesfresser. Er verfügt nicht über mehrere Mägen, und auch sein Darm ist zu kurz, um aus Pflanzen so viel Energie herauszuholen, wie das eine Kuh tut oder ein Pferd. Hätten unsere afrikanischen Vorfahren vor 2,5 Millionen Jahren nicht angefangen, konzentriertes Eiweiß und Phosphor zu essen, wäre unser Gehirn auch nicht so gewachsen. Gemüse und Früchte hätten diesem hungrigen Organ (es verbraucht ein Viertel unseres Tagesbedarfs an Energie!) einfach nicht gereicht, um sich derart weiterzuentwickeln. Dass der Mensch ein Allesfresser ist, ist aber kein Grund, als Ausgewachsener alles zu essen.



# Gesunder Treibstoff

Bleibt die Frage: Mangelt es einem Veganer nicht kräftig an Vitalstoffen? Tut es. Dann, wenn er sich von Mehl und Zucker ernährt. Tut es nicht, wenn er Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse gut geplant in wilder Abwechslung isst. Aufpassen muss der Veganer aber schon. Was leicht ins Defizit abrutschen kann: Eiweiß, Eisen, Kalzium, Jod und Vitamin D, B2 und B12. Aber darüber lesen Sie mehr ab Seite 84.

Hier für alle Ungläubigen noch ein Zitat unseres wohl bekanntesten Ernährungs-Forschers, Professor Dr. Claus Leitzmann von der Universität Gießen: „Studien mit vegan lebenden Menschen zeigen, dass sie deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie allgemeiner Gesundheitsstatus liegen häufiger im Normalbereich.“

In der „Vegan-Woche“ der ZEIT stand letzten Herbst: „Viele Veganer sind überdurchschnittlich gebildet, gut vernetzt und informiert und wissen um die Risiken. Eine bedachte und gut geplante vegane Ernährung birgt auch für Kinder nur ein überschaubares Risiko.“ Hui! Das muss die DGE mal lesen. Denn die sagt immer noch: Vegan verursacht Mangelerscheinungen.

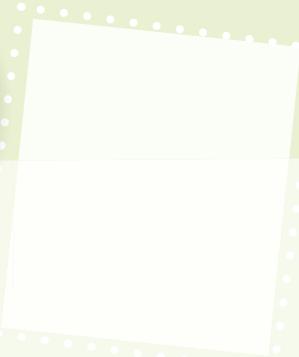
## Rezept

### Matcha Latte

½ TL Matcha (japanischer Grüntee in Pulverform)  
50 ml Wasser  
200 ml Mandelmilch

Wasser kochen, auf 80 Grad abkühlen lassen. Matcha in eine Schüssel geben und gut mit dem warmen Wasser verrühren.

Mandelmilch im Aufschäumer erhitzen. Zugeben. Mit etwas Agavendicksaft süßen.



# Und wer bin ich?

Füllen Sie diese Seiten bitte aus.

Wer bin ich am ..... 20 .....

Vegan heißt für mich

.....

.....

.....

Essen & Trinken ist für mich

.....

.....

.....

Gesundheit ist für mich

.....

.....

.....

Einsamkeit ist für mich

.....

.....

.....

- Bewegung ist für mich
- Energie
  - Freude
  - Zeitvertreib
  - Einfach nur Qual
  - Pflicht

Meine Maße:



Oberarm ..... cm    Bauch ..... cm

Hüfte ..... cm    Oberschenkel ..... cm

Ich wiege ..... kg .....% Fett



Marion Grillparzer

**myBook – Vegan doch mal!**

Das persönliche Buch zum Detoxen, Abnehmen, Kraft tanken

Paperback, Flexobroschur, 256 Seiten, 14,5x20,0

ISBN: 978-3-517-09274-4

Südwest

Erscheinungstermin: März 2014

**Vegan macht Spaß!**

Vegan muss keine Ideologie sein. Vegan macht Spaß! Das zeigt dieses myBook. Und Vegan heißt „Pflanzen-Diät“. Und Pflanzen bunkern jede Menge Heilstoffe. Wenn man mal vier Wochen lang sich rein pflanzlich ernährt, dann tut sich was im Körper. Alles wacht auf. Die Zipperleins verschwinden. Wir entlasten unser gesamtes Körper-System – und fordern es auf eine neue Weise heraus. Fett verschwindet, Muskeln wachsen...

Mit diesem Buch kann wirklich jeder mal für vier Wochen für sich persönlich testen, ob vegan die geeignete Ernährungsform ist, ganz spielerisch, ohne Einschränkungen beim Genuss. Und im typischen myBook-Tagebuch kann man alle Fortschritte dokumentieren.