

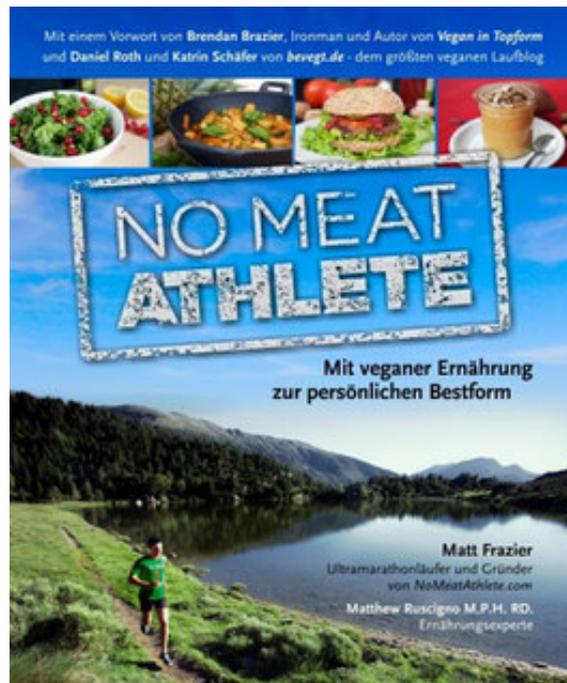
# Frazier M. / Ruscigno M. No Meat Athlete

Leseprobe

[No Meat Athlete](#)

von [Frazier M. / Ruscigno M.](#)

Herausgeber: compassion media



<http://www.unimedica.de/b16327>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# INHALT

<b>Vorwort von Brendan Brazier</b> .....	6
<b>Vorwort von Daniel Roth &amp; Katrin Schäfer (www.bevegt.de)</b> .....	8
<b>Einleitung</b> .....	10
<i>Wie ich mich für den Boston-Marathon qualifizierte, nach dem ich erst seit sechs Monaten Vegetarier war; mit pflanzlicher Ernährung zu einem erfolgreicherem Ich; wie du dieses Buch verwendest</i>	
<b>Teil 1: Pflanzliche Ernährung für Sportlerinnen</b> .....	18
<b>KAPITEL 1: Philosophie von Lebensmitteln und Ernährung</b> .....	19
<b>(Wann wurde Essen eigentlich so kompliziert?)</b>	
<i>Was läuft schief bei der modernen Ernährungsweise und was können wir dagegen tun</i>	
<b>KAPITEL 2: Erste Schritte: Umstellung auf gesunde, pflanzenbasierte</b> .....	36
<b>Essgewohnheiten</b>	
<i>Wie wir das Werkzeug der Gewohnheit nutzen können, um uns dauerhaft gesund zu ernähren; ein einfacher Ansatz wie wir richtig essen, ohne Kalorien zu zählen oder anderen komplizierten Regeln folgen zu müssen</i>	
<b>KAPITEL 3: Pflanzliche Ernährung im Sport: ein ausführlicher Ratgeber</b> .....	63
<i>Richtlinien für eine gesunde Ernährung als Basis für einen aktiven Lebenswandel</i>	
<b>KAPITEL 4: In der Küche: Koch-Grundkenntnisse, um (sich) Zeit, Energie und</b> .....	88
<b>Peinlichkeiten zu (er)sparen</b>	
<i>Gesunde und pflanzliche Ernährung beginnt in der eigenen Küche - ein schneller Einstieg in das Kochen von simplen und leckeren Mahlzeiten</i>	
<b>KAPITEL 5: Pflanzliche Kraft - Rezepte für Sportlerinnen (und ihre Liebsten!)</b> .....	93
<i>57 Rezepte für das Frühstück, Mittag- und Abendessen, Desserts, Snacks und Sport</i>	
<b>Fotos zu den Gerichten</b> .....	121

<b>Teil 2: Laufen mit Pflanzenkraft .....</b>	<b>168</b>
<b>KAPITEL 6: Lerne Laufen lieben .....</b>	<b>169</b>
<i>Die Gründe warum Laufen eine der besten Sportarten ist, um in Form zu kommen und ein Leben lang dabei zu bleiben; Wie du dir ein Ziel setzt um motiviert zu bleiben.</i>	
<b>KAPITEL 7: So machst du Laufen zu deiner Gewohnheit .....</b>	<b>182</b>
<i>Wie macht man Laufen zur Gewohnheit; Tipps für effizientes und verletzungsfreies Training</i>	
<b>KAPITEL 8: Auf zum nächsten Level: fortgeschrittene Trainingsmethoden .....</b>	<b>205</b>
<i>Trainingstipps für anspruchsvolle Workouts und trainingspezifische Ratschläge für die Ernährung</i>	
<b>KAPITEL 9: Training für deinen ersten (oder schnellsten) Lauf .....</b>	<b>225</b>
<i>Laufen macht erst richtig Spaß, wenn du dich für dein erstes Rennen angemeldet hast; Trainingspläne für 5 km- und 10 km-Läufe und die Halbmarathondistanz</i>	
<b>Ressourcen.....</b>	<b>251</b>
<b>Danksagungen .....</b>	<b>256</b>
<b>Über die Autoren.....</b>	<b>258</b>
<b>Register .....</b>	<b>259</b>

## VORWORT VON BRENDAN BRAZIER

Das Interesse an pflanzlicher Ernährung wächst und auch im Mainstream hat sich diese gesunde Lebensweise einen Platz erobert. Dennoch sind immer noch viele Menschen überrascht, dass eine Ernährung frei von tierlichen Produkten eine aktive Lebensweise ohne Weiteres unterstützen kann, sowohl die einfache körperliche Fitness als auch ernsthafte sportliche Ambitionen.

Noch erstaunter sind sie, wenn ich ihnen - in meinen Büchern oder in Vorträgen in ganz Nordamerika - erzähle, dass ich mich für Veganismus entschieden habe, gerade *weil* ich Sportler bin. Schon in der Highschool beschloss ich, alles daran zu setzen, um Profi-Ausdauersportler zu werden. Ich probierte unzählige Ernährungsweisen aus mit dem Ziel, die zu finden, die mich bei der Verwirklichung meines Traums am besten unterstützt. Während dieser Experimentierphase stellte ich fest, dass ich mich mit einer veganen Kost am schnellsten von Workouts erholte, egal, was Trainer\*innen und andere Leute um mich herum davon hielten. Durch diese verkürzte Regenerationszeit zwischen den Workouts, konnte ich noch intensiver und häufiger trainieren als die Konkurrenz. Und letztlich glaube ich, dass dieser Vorteil ausschlaggebend für meinen Erfolg als professioneller Ironman-Triathlet und zweimaliger Sieger der kanadischen 50 km-Ultramarathon-Meisterschaft war.

Die Vorzüge einer pflanzlichen Ernährung gehen jedoch weit über die sportliche Leistungsfähigkeit hinaus. Es ist kein Geheimnis, dass sich die durchschnittliche amerikanische Ernährungsweise mit industriell verarbeiteten und nährstoffleeren Lebensmitteln verheerend auf die Gesundheit unserer Gesellschaft auswirkt und sogar bei Kindern zu Fettleibigkeit auf Rekordniveau führt. Es wird jedoch nicht annähernd so oft darüber gesprochen, dass es eine ganz simple Lösung für das Problem gibt, die jede\*r von uns ganz einfach umsetzen kann: die Umstellung auf einen nährstoffreichen, vollwertigen, pflanzlichen Speiseplan. Fast im Handumdrehen kann eine solche Ernährungsweise zu weniger Stress, erholsamerem Schlaf und besserer Laune führen. Zusätzlich hat sich herausgestellt, dass langfristig das Risiko für Herzkrankheiten und bestimmten Krebserkrankungen, den häufigsten Todesursachen in unserer Gesellschaft, gesenkt werden kann.

Auch in ökologischer Hinsicht ist das Essen von Pflanzen statt Tieren viel vernünftiger. Für den Anbau von Pflanzen werden wesentlich weniger Land, Wasser und fossile Brennstoffe verbraucht, und es wird weniger CO<sub>2</sub> ausgestoßen. Es ist ganz einfach eine Frage der Effizienz: Mehr Nahrung (Mikronährstoffe) kann mit einem jeweils geringeren Einsatz von notwendigen natürlichen Ressourcen produziert werden.

Und unabhängig davon, ob du für oder gegen Tierzucht zur Nahrungsgewinnung bist: Wie diese Tiere in unserem derzeitigen Nahrungsmittelsystem behandelt werden, in dem Massentierhaltung und Profitstreben um jeden Preis die Norm sind, ist nur schwer hinnehmbar.

Es ist kaum zu glauben, dass eine so einfache Lösung wie die Umstellung auf eine pflanzliche und vollwertige Ernährung eine so große Wirkung auf alle genannten Bereiche haben kann. Aber auch wenn die meisten Menschen diese eindeutigen Vorteile eines pflanzlichen Lebensstils kennen, halten sie ihn für zu extrem, als dass sie ihn selbst annehmen könnten. So tun sie wenig und alles bleibt beim Alten.

An dieser Stelle kommt *No MeatAthlete* ins Spiel. Wenn es einen Grund dafür gibt, dass rund um *No MeatAthlete* eine so große Gemeinschaft an aktiven und begeisterten Menschen gewachsen ist - vielleicht hast du sie schon in ihren Laufshirts mit der Mohre gesehen - dann ist es dieser: Auf der Website geht es um vegane Ernährung und das Laufen von so großer Distanzen, wie die meisten Menschen sie nicht einmal gern fahren (für viele eine „extreme“ Lebensweise). Aber Matt Frazier stellt seine Methoden und Informationen absolut nachvollziehbar dar. Er schafft es, seine Leser\*innen mitzureißen und vermittelt das erhebende Gefühl: „Hey, ich könnte das auch schaffen!“ Matts Herangehensweise an die Themen Gesundheit und Fitness ist sachkundig, einladend und völlig unvoreingenommen. Und wenn es darum geht, bei den Themen Sport und Ernährung Entscheidungen zu treffen, stehen bei ihm Einfachheit und Umsetzbarkeit im Vordergrund (und nicht absolute Perfektion).

Die meisten Menschen, selbst viele aktive und gesundheitsbewusste, werden mit Hilfe des Ansatzes und der Ernährungsphilosophie in diesem Buch verbessern können, wie sie Kraft für ihr tägliches Leben tanken. Es geht aber hierbei weder um unnachgiebige Ernährungs- und Trainingsformeln noch darum, große Opfer im Alltag als Gegenleistung für sportliche Verbesserungen auf höchstem Niveau zu bringen.

Es geht vielmehr um das große Ganze - um weitreichende Veränderungen der Ernährungs- und Trainingsgewohnheiten, um Veränderungen mit nachhaltigem positivem Einfluss auf deine eigene Lebensqualität und die all derer, mit denen wir diesen Planeten teilen. Es geht darum, diese Lebensweise wirklich umzusetzen, selbst bei dem stressigen Berufs- und Familienleben, das viele von uns führen. Und was noch wichtiger ist: Es geht darum, diesen Gewohnheitswandel ganz bewusst und auf eine intelligente Art und Weise anzugehen, sodass er dieses Mal von Dauer ist.

Herzlichen Glückwunsch zu deinem Entschluss, etwas zu verändern. Beginne am besten sofort und es wird nicht lange dauern, bis dein Körper es dir dankt!

- **Brendan Brazier**, Bestseller-Autor der *Thrive-Bücher*

# VORWORT VON DANIEL ROTH & KATRIN SCHÄFER (BEVEGT.DE)

Im Sommer 2010 wollten wir uns Laufrucksäcke kaufen, um ausreichend Wasser und Verpflegung für lange Trainingsläufe transportieren zu können. Wir hatten ein ganz bestimmtes Modell ins Auge gefasst, und weil wir zu den Menschen gehören, die vor jeder größeren Anschaffung erst einmal seitenweise Erfahrungsberichte lesen, tippten wir "Name des Laufrucksacks + Review" in das Google-Suchfeld und drückten die Enter-Taste.

Wir haben schon viele Google-Suchanfragen abgeschickt, aber diese eine, die uns zu Matt Fraziers Blog führte, markiert das Ende unseres Lebens als Läufer und den Beginn unseres Lebens als No Meat Athletes: als Sportler, die ihre Energie ausschließlich aus pflanzlichen Lebensmitteln erhalten.

Natürlich hätte alles auch ganz anders kommen können. Wenn *No Meat Athlete* ein Blog wie jeder andere gewesen wäre, hätten wir ihn wohl schon nach kurzer Zeit wieder vergessen. Aber *No Meat Athlete* war kein Blog wie jeder andere. Ganz oben, im Kopfbereich der Seite, war eine Karotte mit Armen und Beinen, Augen und einem Stirnband zu sehen. Eine joggende Karotte. Lustig! Und der Untertitel "Runs on Plants" - interessant!

Also setzten wir uns ein Lesezeichen und kamen am nächsten Tag wieder. Und in den Tagen danach. Matts Texte faszinierten uns, weil er uns so ähnlich war - und doch in so vielen Dingen schon einen Schritt weiter. Er war Läufer, wir waren Läufer. Er war damals (noch) Vegetarier, wir spielten seit einiger Zeit mit dem Gedanken, das auch mal auszuprobieren. Matts Art, über pflanzliche Ernährung zu schreiben, war ganz neu für uns: Ohne erhobenen Zeigefinger und ganz unverkrampft zeigte er an seinem eigenen Beispiel, dass das Klischee vom kränklichen, blassen „Körnerfresser“ wirklich überhaupt nichts mit der Realität zu tun hat.

Und vor allem: Er war nicht allein. Hunderte Leser schrieben Kommentare zu seinen Texten und kauften sich Laufshirts mit der joggenden Karotte, um sich beim Training und auf Wettkämpfen als No Meat Athletes zu outen. Auf dem Blog und Matts Facebook-Seite tummelten sich Laufanfänger und ambitionierte Bestzeitenjäger, Freizeitsportler und Ironman-Triathleten, langjährige Veganer, Vegetarier, „Flexitarier“ und neugierige Noch-Alles-Esser. Bei aller Unterschiedlichkeit hatten sie eines gemeinsam: die große Begeisterung, die sie für den „Plant Power Lifestyle“ ausstrahlten, den Matt so sympathisch vorlebte.

Das alles war so mitreißend, dass wir kurzerhand den Selbstversuch starteten und uns Hals über Kopf ins vegane Abenteuer stürzten. Und diese Entscheidung haben wir bis heute noch an keinem einzigen Tag bereut, weil sie so viele positive Veränderungen in unserem Leben bewirkt hat.

Plötzlich fiel es uns ganz leicht, abwechslungsreich und vollwertig zu essen, Fertiggerichten, Chips und Süßigkeiten aus dem Weg zu gehen und stattdessen bergeweise frisches Obst und Gemüse in den Einkaufswagen zu laden. Wir entdeckten eine ganz neue Freude am Kochen und experimentierten mit Lebensmitteln, von denen wir vorher kaum Notiz genommen hatten. Quinoa,

Tempeh, Amaranth und Chiasamen, Mandel-, Reis- und Hafermilch, Pastinaken, Süßkartoffeln, Mangold, Grün- und Schwarzkohl: Es war, als wären wir bis zu diesem Zeitpunkt immer mit Scheuklappen durch den Supermarkt gelaufen.

Und gleichzeitig wurden wir immer bessere Läufer. Wir fühlten uns fit, gesund und leistungsfähig, stellten bei Wettkämpfen neue persönliche Bestzeiten auf und schafften es - genau wie Matt - uns für den berühmten Boston-Marathon zu qualifizieren.

Das alles hatte so rein gar nichts mit den weit verbreiteten Vorstellungen über die vegane Lebensweise zu tun: Verzicht, Eintönigkeit, Langeweile, Nährstoffmangel, Leistungsabfall? Komplette Fehlanzeige! Stattdessen: Vielfalt, Abwechslung, Genuss, Energie und Leichtigkeit.

Wir möchten dir an dieser Stelle herzlich gratulieren, denn mit diesem Buch hältst auch du den Schlüssel zu einem neuen Leben als *No Meat Athlete* in der Hand.

Auf den folgenden Seiten hat Matt die besten Tipps zusammengetragen, die ihm (und uns!) auf dem Weg zu einem veganen, sportlich-aktiven Lebensstil geholfen haben. Du wirst lernen, welche einfachen Grundprinzipien du bei der Ernährung beachten solltest, um dein Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit spürbar zu verbessern. Du erfährst, wie du gesunde Ernährungsgewohnheiten entwickelst und dir unkomplizierte, leckere Gerichte zubereiten kannst. Und schließlich wird Matt dir zeigen, wie du das Laufen (oder einen beliebigen anderen Sport) zu einem ganz natürlichen Teil deines Lebens machst.

Dabei ist es egal, ob du noch ganz am Anfang stehst oder schon Erfahrungen als Sportler oder mit der pflanzlichen Ernährung gesammelt hast. Durch den Aufbau des Buches kannst du genau dort einsteigen, wo es für dich am meisten Sinn macht.

Die wichtigste Lektion in diesem Buch betrifft uns aber alle: Es geht niemals darum, perfekt zu sein, sondern immer nur darum, den nächsten Schritt zu machen. *No Meat Athlete* handelt von Veränderung, und das ist nichts, womit du heute anfängst und morgen schon wieder fertig bist. Verstehe deine Veränderung als eine Reise, deren Ziel du noch nicht kennst, bei der du aber an jedem Tag neue Eindrücke sammeln und spannende Entdeckungen machen kannst.

Es ist nicht schlimm, wenn auf dieser Reise nicht immer alles perfekt funktioniert. Dein Weg zum *No Meat Athlete* muss nicht geradlinig verlaufen - die wenigsten Wege führen immer nur stur geradeaus. Es reicht, wenn die grobe Richtung stimmt und du einen kleinen Schritt nach dem anderen machst.

Wir wünschen dir viel Spaß auf deiner persönlichen Reise in ein neues Leben!

- Daniel Roth und Katrin Schäfer  
Vegane Marathonläufer und Autoren von *beVegt.de* -  
dem größten deutschsprachigen veganen Laufblog

## KAPITEL 2

# ERSTE SCHRITTE: UMSTELLUNG AUF GESUNDE, PFLANZENBASIERTE ESSGEWOHNHEITEN

Als Erstes möchte ich, dass du einfach anfängst. Das klingt eigentlich logisch, denn was sollte man sonst zuerst tun, nicht wahr?

Aber oft sind viele von uns zwar zunächst von der Idee einer großen Veränderung beflügelt, schaffen es jedoch nicht, einfach loszulegen. Stattdessen verfallen wir in den Planungsmodus: Wir wollen erst einmal einen Speiseplan machen; die Grundlagen der neuen Ernährung kennenlernen; abwarten, bis uns unsere alten, „bösen“ Lebensmittel ausgegangen sind; nächste Woche anfangen... Du weißt, was ich meine.

Planung ist wichtig, zum richtigen Zeitpunkt. Denn sonst kann daraus zu leicht „Aufschieberitis“ werden. Und ehe wir uns versehen, ist schon wieder etwas Neues, das unsere Aufmerksamkeit beansprucht, in unserem Leben passiert und wir kommen nie dazu, endlich anzufangen.

### **Kleiner Anfang - große Wirkung**

Gesunde Lebensgewohnheiten sind nicht das Ergebnis von Willenskraft. Sie kommen zustande, wenn eine Handlung, der ein gleichbleibender Auslöser vorausgeht und eine Belohnung folgt, oft genug ausgeführt wird. Unsere Gehirne legen Reaktionsketten an, die dafür sorgen, dass auf das Auftreten dieses Auslösers Gewohnheit XY als natürliche Reaktion folgt. Schauen wir uns ein paar Beispiele für diese „Gewohnheitsschleife“ aus dem Bereich Ernährung an.

Das beste Beispiel für eine Auslöser-Handlung-Belohnungs-Schleife ist sicherlich der Kaffee am Morgen. Du wachst auf, quälst dich aus dem Bett und fühlst dich groggy (Auslöser). Dann machst du dir einen Kaffee oder holst ihn dir auf dem Weg zur Arbeit und trinkst ihn (Handlung). Abgerundet wird die Schleife, wenn du dich durch den Duft, Geschmack und das Koffein fit, munter und glücklich fühlst (Belohnung). Das ist eine Gewohnheitsschleife wie aus dem Lehrbuch!

Denk nur einmal darüber nach, wie oft am Tag wir etwas essen, weil wir gestresst sind. Wir kommen nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause und gehen direkt zum Kühlschrank. Solange wir gesunde Sache essen, ist dies nicht unbedingt schlecht, aber es veranschaulicht die Macht der Schleife. Das Heimkommen von der Arbeit ist der Auslöser, das Essen die Handlung. Die Belohnung ist einerseits das Entspannungsgefühl während sich der Magen füllt und andererseits der gute Geschmack des Essens. Interessant dabei ist, dass man selbst nach einem sehr entspannten Arbeitstag in dieses Verhaltensmuster verfällt. Und das einfach nur, weil durch das Hereinkommen zur Tür die Handlung „Essen“ ausgelöst wird.

Die beste Möglichkeit zur Steigerung deiner Erfolgchancen ist: klein anfangen. Viele Studien zeigen, dass Willenskraft wie ein Muskel ist. Je nachdem, wie man ihn trainiert, wird er stärker oder schwächer, aber was noch wichtiger ist, er ermüdet. Sowie deine Brustmuskeln ermüden (und einige Tage zur Regeneration benötigen), wenn du im Fitnessstudio Bankdrücken gemacht hast, so schwindet auch deine Willenskraft, wenn sie von einer schwierigen Aufgabe überlastet sind.

Trotzdem versuchen viele von uns, eine neue Gewohnheit -zum Beispiel eine neue Ernährung oder ein Fitnessprogramm - allein mit Willenskraft in Angriff zu nehmen. Wenn wir uns zum Beispiel vornehmen, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, dann fangen wir direkt mit einem stundenlangen Training an. Am Anfang, wenn unsere Willenskraft noch stark ist, fühlt es sich großartig an. Am nächsten Tag macht es schon nicht mehr ganz so viel Spaß, aber es ist noch erträglich. Am Ende der Woche oder in der Woche darauf wird es allerdings zu einer lästigen Pflicht, das Haus zu verlassen, wenn doch der Fernseher, die Couch und eine Tüte Chips unseren Namen rufen.

In diesen Situationen passiert Folgendes: Unsere Willenskraft schwindet noch bevor unser Gehirn eine Nervenbahn bilden konnte, die den Besuch des Fitnessstudios zu einer Gewohnheit werden lässt.

Zum Glück können wir aber laut Forschung etwas tun, um unsere Gewohnheiten zu ändern und so unsere Erfolgchancen zu steigern. Dazu gehört zum Beispiel, die gewünschte Handlung immer nach einem konkreten täglichen Auslöser auszuüben. Wenn du beispielsweise einen Salat pro Tag essen möchtest, könntest du dir vornehmen, diesen nach dem täglichen Drei-Uhr-Meeting zu essen. Noch wichtiger ist allerdings, dass man sich zunächst *das Einhalten der Gewohnheit* leicht macht.

.....  
***So wie deine  
Brustmuskeln  
ermüden, wenn du  
im Fitnessstudio  
Bankdrücken  
gemacht hast, so  
schwindet auch  
deine Willenskraft,  
wenn sie von einer  
schwierigen Aufgabe  
überlastet sind.***  
.....

## KAPITEL 4

# IN DER KÜCHE: KOCH- GRUNDKENNTNISSE, UM (SICH) ZEIT, ENERGIE UND PEINLICHKEITEN ZU (ER) SPAREN

Okay, du hast dich also für eine pflanzliche Ernährung entschieden. Was ist nun dein erster Schritt auf dem Weg, gesünder als je zuvor zu leben? Die einfachste Antwort darauf ist: Fang an zu Kochen! Michael Pollan, Autor von *Lebens-Mittel: Eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn*, befürwortet ebenfalls den Standpunkt: Wer gesünder leben will, sollte „zurück in die Küche“. Er fasst seine Meinung anschaulich zusammen, indem er darauf aufmerksam macht, dass in der eigenen Küche niemand nach der Flasche Maissirup (mit hohem Fruchtzuckeranteil) greifen würde.

Ob nun pflanzlich oder omnivor, deine Ernährung wird sich ab dem Tag verbessern, an dem du mit dem Kochen beginnst, weil du dir dadurch jeder Zutat, die du in dein Essen und somit in deinen Körper gibst, bewusst wirst. Besonders für vegan lebende Menschen, für die Restaurants mit einem gesunden und reichhaltigen Angebot meistens sehr rar sind, ist das Kochen des eigenen Essens eher ein Muss als eine Option.

Viele Menschen scheuen sich vor dem Kochen. Sie fühlen sich von dem Gedanken überfordert und eingeschüchtert und denken, dass Kochen eine Art magische Fähigkeit ist, die man entweder hat oder eben nicht. Aber diese Angst ist wirklich unbegründet. Kochen lässt sich leicht erlernen und es lohnt sich unglaublich, wenn man aus ein paar bescheidenen Zutaten etwas Köstliches und Nahrhaftes für Leib und Seele zaubert. Darüber hinaus ist Kochen eine der wertvollsten Fähigkeiten, die man sich aneignen kann, weil man dabei auf lange Sicht eine Menge Geld sparen kann. Ganz zu schweigen von der Tatsache, dass du alle, die mit dir zusammenleben, damit sehr glücklich machst.

## Wie du noch heute mit dem Kochen anfängst

Und hier ist der Schlüssel in die Welt des Kochens für alle, die es noch nie versucht haben: Wenn du Anweisungen befolgen kannst, kannst du auch kochen. Mit Rezepten ist der Schritt in die Küche ganz einfach. Für die meisten Anleitungen wird weder Fachwissen noch eine Begabung für das Kochen vorausgesetzt und dank Internet sind viele von ihnen auch kostenlos verfügbar. Das ist schon recht erstaunlich: Du und ich, wir können zu Hause Gerichte zubereiten, für deren Entwicklung die besten Köch\*innen der Welt viel Zeit und Energie aufgewendet haben, und das zu keinen weiteren Kosten als für die Lebensmittel an sich.

In diesem Buch findest du meine Lieblingsrezepte für veganes Essen, das nicht nur gesund, sondern auch für sportlich aktive Menschen gehaltvoll genug ist: Mahlzeiten mit hohem Kohlenhydratanteil, um vor einem Ausdauerwettkampf oder einem langen Workout aufzuladen, Energy-Drinks und -Gels, um währenddessen bei Kräften zu bleiben, sowie Smoothies und Gerichte, um nach dem Workout den Regenerationsprozess der Muskeln in Gang zu setzen und schnell wieder fit für die nächste Trainingseinheit zu sein.

Neben der Tatsache, dass die Rezepte sowohl lecker als auch für sportlich aktive Menschen geeignet sind, habe ich sie so simpel wie möglich gestaltet. Ich persönlich liebe es zu kochen und verbringe am Wochenende oft viele Stunden mit der Zubereitung des Abendessens. Aber ich verstehe auch, dass die meisten sportlich aktiven Menschen lieber draußen trainieren als viel Zeit in der Küche zu verbringen.

Die Rezepte sind so einfach gehalten, dass du in der Lage sein solltest, sie alle auch ohne oder mit nur wenig Kocherfahrung nachzukochen. Aber diese Erfahrung wird um einiges angenehmer, sobald du eine grundlegende Vertrautheit mit den geläufigsten Kochtechniken entwickelt, einige zeitsparende Tricks gelernt hast und mögliche Fallen umgehen kannst.

Um etwas schneller durch diese Lernkurve zu kommen, habe ich in diesem kurzen Kapitel die wertvollsten Fertigkeiten für dich zusammengestellt, die ich mir in meinen ersten Kochjahren angeeignet habe. Du kannst sie ganz leicht auf deine Kochkünste anwenden und dir damit alle (okay, die meisten) Fehler ersparen, die ich gemacht habe.

## Zeit sparen in der Küche - Die vier wichtigsten Tipps

Wenn du es einfach selbst versuchen und mit dem Kochen loslegen willst, kannst du gern einige Rezepte vor dem Lesen dieses Abschnitts ausprobieren. Diese Informationen können dir jedoch eine Unmenge an Zeit und Fehlern ersparen und wenn du dir ein paar Minuten zum Lesen und Verstehen nimmst, ist das eine Investition, die sich unmittelbar auszahlt.

### 1. Zerkleinere die Zutaten vor dem Kochen und habe sie parat

Am Anfang kann es etwas stressig sein bei einem Rezept mitzukommen, deshalb ist eine gute Vorbereitung eine einfache Möglichkeit den Überblick zu behalten. (Diese Methode ist auch bekannt als *mise en place*, was aus dem Französischen kommt und so viel bedeutet wie „an den rechten Ort gestellt“.)

# BUCHWEIZEN-PINOLE UND CHIA-PFANNKUCHEN

*In Chris McDougall's Buch Born to Run wird Pinole als gerösteter, gemahlener Mais bezeichnet und als ein Lebensmittel beschrieben, das die Tarahumara als Kraftquelle für ihre Läufe nutzen, indem sie es mit Wasser zu einer Paste oder einem Getränk mixen. Echte Pinole besteht aus durch Nixtamalisation gewonnenem Mais (das heißt, der Mais wird in einer basischen Lösung eingeweicht und gekocht), den man bei den Tarahumara in Mexiko vorfindet. Meine Schwester Christine und ich haben aber eine Version entwickelt, die eigentlich jede\*r mit Masa Harina (einem Maismehl, das demselben Nixtamalisationsprozess wie Pinole unterzogen wurde und in der Regel zur Herstellung von Maistortillas verwendet wird) herstellen kann. Diese Pfannkuchen sind enorm energiereich und eignen sich am besten vor oder während langen Läufen.*

**60 g Masa Harina oder 70 g fein gemahlenes Maismehl**  
**55 g Chiasamen**  
**60 g Buchweizenmehl**  
**1/2 TL Salz**  
**1 TL Backpulver**

**60 g Apfelmark**  
**235 ml Soja-, Mandel- oder Hanfmilch**  
**2 EL Kokosöl, zerlassen**  
**2 EL Ahornsirup**  
**1 TL Vanilleextrakt**

**Eine große Bratpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Masa Harina bzw. Maismehl hineingeben und regelmäßig umrühren bis es hellbraun wird, ca. 5 Minuten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.**

**Gerösteten Mais, Chiasamen, Buchweizenmehl, Salz und Backpulver in eine große Schüssel geben und umrühren. Apfelmark, Milch, zerlassenes Kokosöl, Ahornsirup und Vanilleextrakt verquirlen.**

**Eine mittelgroße Bratpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und leicht einfetten. Circa 30 g Teig in die Pfanne geben und diese schwenken, um den Teig gleichmäßig zu verteilen. Nach ca. 2 Minuten wenden (wenn es so weit ist, sollte der Pfannenwender einfach unter den Pfannkuchen zu schieben sein).**

**Mit dem verbleibenden Teig wiederholen, Pfanne nach Bedarf nach jedem Pfannkuchen einfetten.**

**ERGIBT 6 GROSSE PFANNKUCHEN**

**PRO PORTION: 191 Kalorien, 8 g Fett (35,5 % der Kalorien aus Fett); 5 g Protein; 27 g Kohlenhydrate; 3 g Ballaststoffe, 0 mg Cholesterin; 180 mg Natrium**

# HAUPTMAHLZEITEN

## QUINOA MIT CASHEWKERNEN UND MANDARINEN

*Quinoa wird oft fälschlicherweise als Getreide bezeichnet, ist aber eigentlich ein Samen, glutenfrei und damit ein hervorragender Ersatz für Reis, jedoch mit einem höheren Proteinanteil. In der Schale der Quinoa sind Bitterstoffe, so genannte Saponine, enthalten, deshalb sollte sie vor der Verarbeitung auch gut abgespült werden. Quinoa kann auch im Voraus gekocht, eingefroren und vor der Verwendung aufgetaut werden. Am Wochenende packen wir oftmals portionsgroße Mengen gekochter Bohnen und gekochten Getreides ab und frieren sie für die Verwendung in der Woche ein.*

175 g rohe Quinoa  
2 EL Bratöl (z. B. Traubenkernöl)  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1 Dose (310 g) Mandarinen, Saft aufheben  
oder 2 frische Mandarinen, geschält.  
Fruchtfleischstücke in der Mitte geteilt  
Ausreichend Wasser, um mit der Flüssigkeit  
der Mandarinen auf 475 ml zu kommen  
(Menge abhängig von Dosen- bzw. frischen  
Mandarinen!)

70 g rohe Cashewkerne, gehackt  
1 Beutel (450 g) tiefgefrorenes  
Pflanzengemüse  
60 ml Reiswein (kann auch durch einen  
anderen Kochwein ersetzt werden)  
60 ml Tamari (Sojasauce)  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 EL Maisstärke oder Pfeilwurzmehl  
(Arrowroot)

Quinoa unter kaltem Wasser abspülen und in kaltem Wasser quellen lassen.

1 EL Öl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und 5 bis 7 Minuten glasig dünsten, jedoch nicht braun werden lassen.

Quinoa abtropfen lassen und erneut abspülen. Anschließend in den Topf geben und unter Rühren eine Minute leicht rösten. 475 ml Flüssigkeit (Wasser oder Wasser mit Mandarinenensaft) hinzugeben, zum Kochen bringen und auf mittlere Hitze abgedeckt ungefähr 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen wurde und die Quinoa zart ist. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel flockig rühren.

Während die Quinoa kocht, die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten. 3 bis 5 Minuten lang regelmäßig umrühren, bis die Cashewkerne goldgelb, aber nicht braun sind. Auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Den verbleibenden EL Öl in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das tiefgefrorene Gemüse hinzugeben und gelegentlich umrühren, bis es zart aber noch leicht knackig ist (5 bis 8 Minuten).

Während das Gemüse kocht, Reiswein, Tamari, Knoblauch und Maisstärke in einer Schüssel verquirlen. Sobald das Gemüse fertig ist, die Reiswein-Mischung in die

## KAPITEL 7

# SO MACHST DU LAUFEN ZU DEINER GEWOHNHEIT

Wie bereits bei der gesunden Ernährung werden wir uns auch beim Laufen auf die Entwicklung von Gewohnheiten konzentrieren. Zur Steigerung deiner Erfolgchancen nutzen wir, was wir bisher über diesen Prozess gelernt haben. Das heißt konkret:

1. Einen täglichen Auslöser auswählen
2. Klein anfangen
3. Spaß dabei haben
4. Aufschreiben und belohnen
5. Nicht gleichzeitig weitere Gewohnheiten ändern

Auf die technischen Fragen wie Laufstil und Workout-Typen gehen wir später in diesem Kapitel etwas genauer ein. Zunächst sehen wir uns an, wie wir jeden dieser Grundsätze auf das Laufen anwenden können.

### 1. Wähle einen täglichen Auslöser

Du musst nicht jeden Tag laufen oder Sport treiben. Sobald du ernsthaft regelmäßig trainierst, wirst du sogar merken, dass ein Tag Pause (oder auch mehrere) pro Woche deinem Körper und Geist Gelegenheit geben, sich auszuruhen und zu regenerieren.

Aber wenn du noch ganz am Anfang stehst, wird dir ein tägliches Training bei der schnelleren Automatisierung dieser Abläufe helfen. Daher wollen wir einen täglichen Auslöser oder ein Zeichen bestimmen, der bzw. das deinem Gehirn signalisiert, dass es Zeit zum Trainieren ist.

Der Auslöser sollte etwas sein, das immer einmal am Tag passiert, wie beispielsweise das Aufstehen am Morgen, das Zähneputzen, die Mittagspause oder das Heimkommen von der Arbeit sein. Solange er bereits Teil deines typischen Tagesablaufes ist, wird es funktionieren.

Sobald du deinen Auslöser gefunden hast, solltest du sofort nach seinem Eintreten zum Laufen (oder Walken) nach draußen gehen. Deinem Gehirn wird dadurch beigebracht: „Sobald X eintritt, tu Y.“, wobei Y in diesem Fall für Laufen oder Walken steht.

Überspringe diesen Schritt auf keinen Fall! Dieses Einsatzzeichen ist ein wesentlicher Teil des Gewohnheitszyklus und ohne einen klar definierten Auslöser wird sich deine Gewohnheit nie so tief verwurzeln wie sie es könnte.

## 2. Fange klein an

Wenn ich klein sage, meine ich wirklich klein. Wenn du nicht in Form oder nie besonders viel gerannt bist, wäre wahrscheinlich zunächst etwas Walking gut geeignet. Das ist völlig in Ordnung! Wirf deinen Stolz über Bord und mach dir bewusst, dass mit jedem Zuschnüren deiner Schuhe und jedem Hinaustreten aus der Tür genau die Nervenbahn gebildet wird, die Sport treiben zu einem Automatismus werden lässt.

Du musst selbst entscheiden, wie viel genug ist, aber im Zweifelsfall trainiere lieber zu leicht und zu kurz. Denke daran, dass du im Moment noch nicht versuchst, große körperliche Veränderungen zu erreichen, sondern zunächst nur daran arbeitest, eine Gewohnheit zu entwickeln. Und das, ohne dabei deine Willenskraft aufzehren zu müssen, weil es zu anspruchsvoll ist.

Wenn du ganz von vorn anfängst, sind fünf Minuten Walken ausreichend. Wenn du für diese fünf Minuten Walken Vorwände findest, um sie verschieben zu können, kannst du auch weniger ansetzen! Versuche es mit zwei Minuten oder zieh einfach nur deine Schuhe an und geh nach draußen.

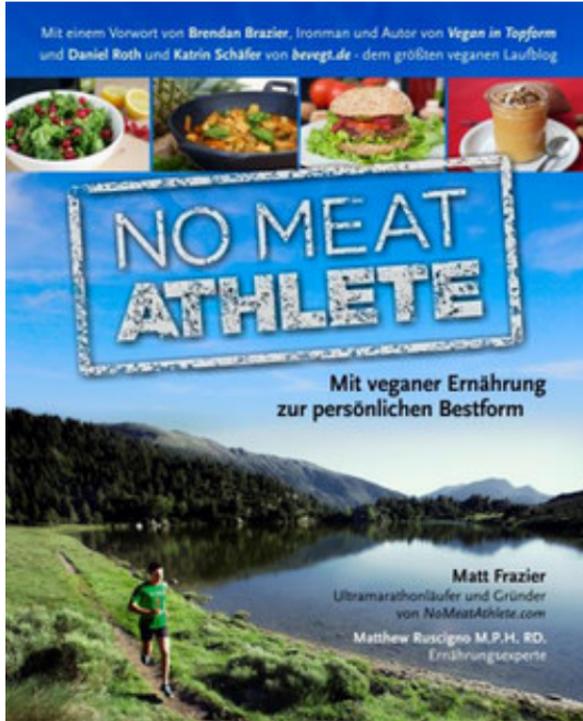
Bleib eine Woche bei dieser Zeit, bevor du sie erhöhst. Erst wenn du eine Woche lang jeden Tag diese Übung gemacht hast, kannst du die Zeit oder Intensität steigern.

Es gibt noch einen weiteren Grund, klein anzufangen: Neben der Chance, dass sich Laufen auf diese Weise zu einer dauerhaften Gewohnheit entwickelt, kann man so am besten Verletzungen vermeiden! Deine Beine müssen sich erst an die

Belastung gewöhnen, der sie auch durch leichtes Laufen ausgesetzt sind. Sich in der Anfangsphase *m* zwingen, nicht bis an die Grenzen zu gehen, beugt Verletzungen durch Überbeanspruchung vor, die häufig auf zu schnelles Erhöhen der Laufleistung zurückzuführen sind.

Wenn du bereits recht fit bist, kannst du auch mehr als fünf oder zehn Minuten laufen bzw. walken, aber übernimm dich nicht. Wenn ich nach langer Zeit ohne Laufen wieder einsteige (und ja, ich habe diese Einbrüche wie jede\*r andere auch), beginne ich mit einer Woche zwanzig Minuten Laufen pro Tag. Dann erhöhe ich die tägliche Laufzeit jede Woche um fünf oder zehn Minuten, bis ich mit meiner Laufleistung wieder auf dem Stand bin, bei dem ich mich wohlfühle.

.....  
*Mit jedem  
Zuschnüren deiner  
Schuhe und jedem  
Hinaustreten aus  
der Tür wird genau  
die Nervenbahn  
gebildet, die Sport  
treiben zu einem  
Automatismus  
werden lässt.*  
.....



Frazier M. / Ruscigno M.

## No Meat Athlete

mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform

280 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)