

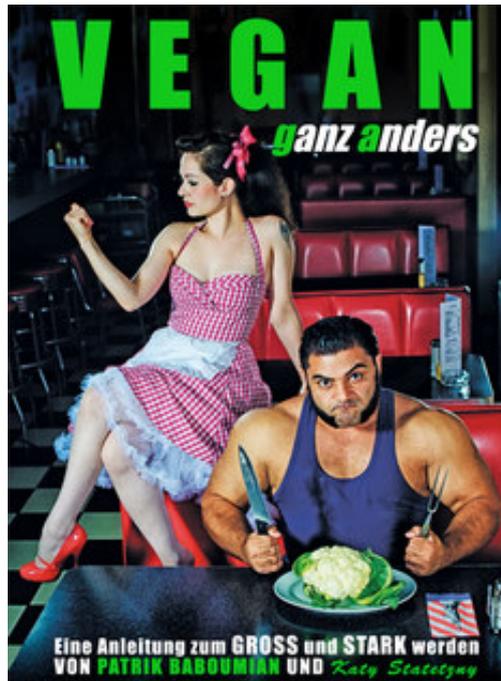
# Baboumian P. / Statetzny K. VEGAN ganz anders - Mängelexemplar

Leseprobe

[VEGAN ganz anders - Mängelexemplar](#)

von [Baboumian P. / Statetzny K.](#)

Herausgeber: Orgalahad Multimedia



<http://www.unimedica.de/b22363>

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>



# INHALTSVERZEICHNIS

## VORWORT

Das flüssige Geheimnis	7
Vegetarisch war gestern	8

## MOTIVATION **16**

## ERNÄHRUNGSKOMPASS

Mikronährstoffe	25
Wasser	28
Makronährstoffe	29
Superfoods	37

## KATY ERZÄHLT

Der Veganer	42
Feeding the Vegan Badass	48
Schnelles & Deftiges	50
Orientalisch	72
Süße Leckereien	90
„Do it yourself!“	106
Smoothies & Shakes	112

## DAS ENDE **130**

## FAQ **144**

## BADASS TAGESPLAN **155**

## DANKSAGUNG **158**

## IMPRESSUM **159**

# VORWORT

In dem Moment, in dem ich diese Zeilen schreibe, wiege ich 125 kg. Ich ernähre mich dabei seit nun schon zwei Jahren komplett vegan, d.h. also ausschließlich pflanzlich und nehme keinerlei tierische Produkte zu mir. Die Tatsache, dass ich mit der veganen Ernährung eine solche Körperfülle erreichen kann, versetzt Zeitgenossen immer wieder in großes Staunen und immer wieder gibt es exakt die gleichen Fragen.

Was sind deine Proteinquellen? Wie kannst du trotz deiner veganen Ernährung so schwer sein? Besonders charmant war mal die Frage, die ich von einem älteren Herrn während eines Vertrags in Polen erhalten habe. Er fragte mich, wie man eigentlich mit veganer Ernährung so dermaßen fett werden kann. Nun, meine Antwort für den älteren Herrn und für auch eben alle, die sich diese Frage stellen, ist: ob man fett ist oder nicht, hängt nicht davon ab, ob man sich vegan ernährt oder eben nicht, sondern davon, ob man einfach zu viel isst und ich esse definitiv zu viel. Ich esse einfach wesentlich mehr, als mein Körper verbraucht und dementsprechend lege ich an Gewicht zu. Dabei ist es vollkommen egal, ob ich mich vegan ernähre oder nicht. Der Grund, warum ich mich vegan ernähre, hat erst einmal nichts mit Ernährungsphysiologie zu tun, sondern damit, dass ich Tierleid vermeiden möchte. Ich möchte durch meine Ernährung auf keinen Fall dazu beitragen, dass tierische Lebewesen ausgebeutet werden oder für mich sterben müssen. Das ist der primäre Grund, warum ich mich vegan ernähre. Jetzt muss ich mir die Gegenfrage stellen, warum eigentlich immer wieder Menschen so erstaunt sind, warum man mit veganer Ernährung wunderbar an Körpergewicht zulegen kann. Mir scheint, dass dabei ein einfacher kleiner Denkfehler eine riesengroße Rolle spielt: in dem Moment, in dem man erzählt, dass man sich rein pflanzlich ernährt, denkt nämlich jeder sofort an Grünzeug. Das soll heißen, dass das erste Bild, das man vor Augen hat, ist, dass jemand, der sich vegan ernährt, wahrscheinlich hauptsächlich Gemüse und Salat isst. Wir wissen, dass Gemüse und Salat zu einem großen Anteil einfach nur aus Wasser besteht, d.h. wenn man große Mengen an Kalorien zu sich nehmen will, müsste man gigantische Mengen Gemüse und Salat essen. Deswegen fragen sich vermutlich viele Leute, wie man es mit einer veganen Ernährung schaffen kann, bei einer niedrigen Kaloriendichte so schwer zu werden und auf seine Kalorien zu kommen, um an Körpergewicht zuzulegen. Nun, dabei muss man ganz einfach bedenken,



dass vegane Ernährung eben nicht ausschließlich aus Salat und Gemüse besteht, sondern beispielsweise aus Dingen, die hochkalorisch sein können wie z.B. Nüsse oder Hülsenfrüchte, die ganz wunderbare Energieträger sind. Wenn wir uns diejenigen Nahrungsmittel, die wir auch bei fleischverzehrenden Zeitgenossen als Energiequelle finden, anschauen, sind das meistens auch rein pflanzliche Nahrungsmittel. Aufzählen möchte ich an dieser Stelle Reis oder Nudeln aus Hartweizengrieß (keine Eiernudeln). Kartoffeln und Haferflocken sind auch wunderbare pflanzliche Energiequellen. Schauen wir uns die Hülsenfrüchte an: Erdnüsse sind eine wunderbare Quelle für Eiweiß. Sie haben einen höheren Anteil an Eiweiß als beispielsweise ein Steak und wir haben auch im Grunde genommen eine höhere Kaloriendichte, als bei den meisten tierischen Produkten. Die Erdnuss enthält auch eine ganze Menge an pflanzlichen Fetten. Sie eignet sich also wunderbar, um uns mit Kalorien und mit Protein zu versorgen. Ich könnte jetzt ewig so weiter machen und alle möglichen Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen usw. und deren Inhaltsstoffe aufzählen. Wir würden feststellen, dass es ganz problemlos möglich ist, seinen Eiweißbedarf, als auch seinen Energiebedarf aus pflanzlichen Quellen zu decken und wie man es an meinem Körper gut sehen kann, ziemlich dick damit zu werden.

Ich schreibe dieses Buch zum einen, um Antworten auf mir immer wieder gestellte Fragen zu meiner Ernährung zu geben und für all diejenigen, die generell daran interessiert sind, wie ich meine Ernährung konzipiere, um auf vegane Art und Weise an Körpergewicht, Kraft und an Muskulatur zuzulegen.

Zum anderen möchte ich darüber hinaus auch noch einen kleinen Einblick in die Besonderheiten meiner speziellen Art und Weise wie ich also meine vegane Ernährung gestalten, bieten, weil ich einfach denke, dass es gewisse Dinge gibt, die ich anders mache. Vielleicht kann ich dem einen oder anderen ganz nützliche Hin-

weise dazu bieten, wie man in seinem Alltag bestimmte Dinge praktisch gestalten kann, um Zeit und Aufwand zu sparen.

Dazu kann ich vorweg schon einmal sagen, dass ich eine sehr pragmatische Herangehensweise an die Ernährung habe. Ich habe noch nie eine Wissenschaft aus der Ernährung gemacht, weder bevor ich vegan wurde, noch nach meinem Wechsel zur veganen Ernährung. Ich habe ein gewisses Grundwissen zur Ernährungsphysiologie, weil ich seit 20 Jahren Leistungssport betreibe und mich in dieser Zeit sehr intensiv und mit einem gewissen Anspruch mit dem Thema Ernährung beschäftigt habe. Ich bin aber bei allem Studium von unzähligen wissenschaftlichen Publikationen immer noch der Meinung, dass man im Alltag keine Wissenschaft aus der Ernährung machen darf, weil Essen zum einen Spaß machen muss und zum anderen ich einfach der Meinung bin, dass der Prozess der Nahrungsaufnahme konzeptionell in unseren Stoffwechsel, unseren Tagesablauf und unzählige andere individuelle Faktoren, die keine mustergültigen Patentrezepte zulassen, eingebettet sein muss.

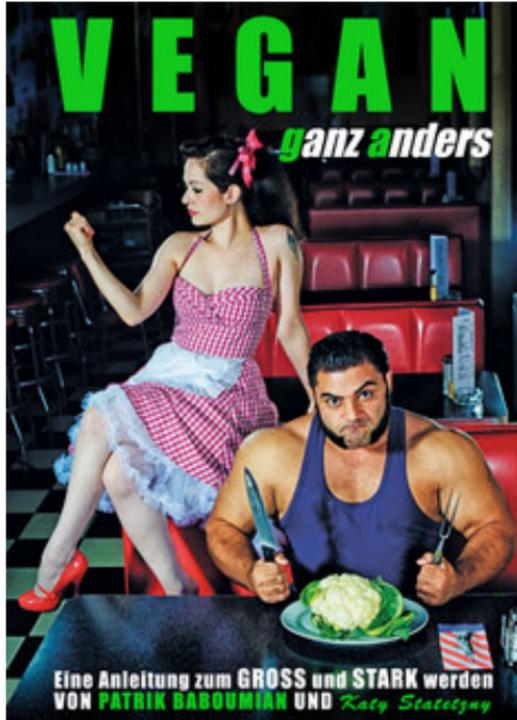
Wenn man sich dieses sehr komplexe System anschaut, dann ist es sicherlich sehr naiv zu denken, dass man alles aufs Gramm genau abwiegen kann und dementsprechend seine Ernährung sozusagen auf das „Fitzelchen“ genau steuern kann. Das ist nicht möglich, weil das System einfach zu komplex ist und davon abgesehen ist jeder Tag anders, als der vorangehende. Es wäre ziemlich vermessen, zu denken, dass man sich einen genauen Plan aufstellen kann und genau danach dann jeden Tag sozusagen gleich „programmieren“ kann, um dann ganz exakt ganz bestimmte Ziele zu erreichen. Ich halte das für nicht umsetzbar und selbst wenn es umsetzbar wäre, würde ich solch ein Leben als ganz furchtbar empfinden. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn sich andere Leute gern einem ganz akribischen Plan unterwerfen wollen und sich damit wohlfühlen, einen sehr strukturierten, bis ins letzte Detail geplanten Tagesablauf zu haben und dementsprechend eben auch so leben. Ich selbst bin da chaotischer und ich genieße dieses Chaos und die Freiheiten, die es mir ermöglicht. Wenn da draußen Leute anderer Meinung sind oder das eben nicht so sehen wie ich, dann möchte ich auch jenen aufzeigen, wie man gewisse Prinzipien in der täglichen Ernährung auf pragmatische Art und Weise umsetzen kann, ohne gleich sein komplettes Leben einem Plan zu unterwerfen.

## DAS FLÜSSIGE GEHEIMNIS

Es gibt eine Frage, die mir sehr häufig gestellt wird: „Wie schaffst Du das nur, so schnell an Körpergewicht zuzulegen?“ Meist gefolgt von der Aussage: „Ich kann essen, was ich will, ich nehme einfach nicht zu.“ Das habe ich in den 20 Jahren, in denen ich jetzt aktiv Kraftsport mache, sicher schon tausend Mal gehört. Es gibt auch viele Leute, die sich vegan ernähren, die das gleiche Problem haben, wie viele sich von Mischkost ernährende Menschen, die der Meinung sind, dass sie essen können, was sie wollen und sie legen einfach nicht an Gewicht zu. Das Problem ist, dass sich diese Leute meistens nicht wirklich der Tatsache bewusst sind, wie viel sie eigentlich an Kalorien zu sich nehmen könnten, wenn sie es auf die richtige

*Ein „Trick“ dabei ist, dass man gigantische Kalorienmengen in Flüssigform zu sich nehmen kann*

Art und Weise tun würden. Ich habe es in den Jahren ganz oft mit Leuten zu tun gehabt, die denken, sie würden viel essen, aber in Wirklichkeit nicht annähernd so viel essen, wie sie könnten, wenn sie wüssten, wie es richtig geht. Ein „Trick“ dabei ist, dass man gigantische Kalorienmengen in Flüssigform zu sich nehmen kann, indem man beispielsweise, wenn man satt ist, einfach noch Flüssigkalorien „hinterher schiebt.“ Das große Geheimnis, wie ich es über die ganzen Jahre geschafft habe, immer wieder einen Kalorienüberschuss zu erreichen, ist, dass ich meine Kalorien getrunken habe. In bestimmten Zeiten habe ich zu mehr als 60% meiner Kalorien in flüssiger Form zu mir genommen. Das soll heißen, dass ich im Grunde genommen eigentlich wesentlich weniger gegessen habe, als diejenigen Leute, die mich völlig ratlos gefragt haben, was sie machen können, um zuzunehmen. Ich habe bestimmt weniger in fester Form gegessen, als diese Leute und habe aber trotzdem die doppelte Kalorienmenge zu mir genommen, weil ich einfach fast 60 % meiner gesamten Nahrung in Flüssigform zugeführt habe. Der Vorteil von Flüssigkalorien ist, dass sie für den Körper einfach bekömmlicher sind. Es ist einfacher, einen Eiweißshake oder Smoothie zu verdauen, als beispielsweise eine Hand voll Erdnüsse. Dazu kommt noch, dass Flüssigkalorien nicht zu so einer hohen Sättigung führen. Das soll heißen, dass dies für jemanden, der Gewicht verlieren möchte, „tödlich“ ist. Eine hohe Kaloriendichte in Lebensmitteln ist ja für denjenigen, der zunehmen möchte, das, was er braucht, nämlich eine hohe Kaloriendichte, damit sein Magen nicht so sehr gefüllt wird und er trotzdem große Kalorienmengen zu sich nehmen kann. Das erreiche ich ganz einfach, indem ich alles, was ich haben möchte, also Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett usw. in möglichst hochwertigen



Baboumian P. / Statetzny K.

[VEGAN ganz anders - Mängelexemplar](#)

Eine Anleitung zum groß und stark werden

168 Seiten, geb.  
erschienen 2014



bestellen

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