

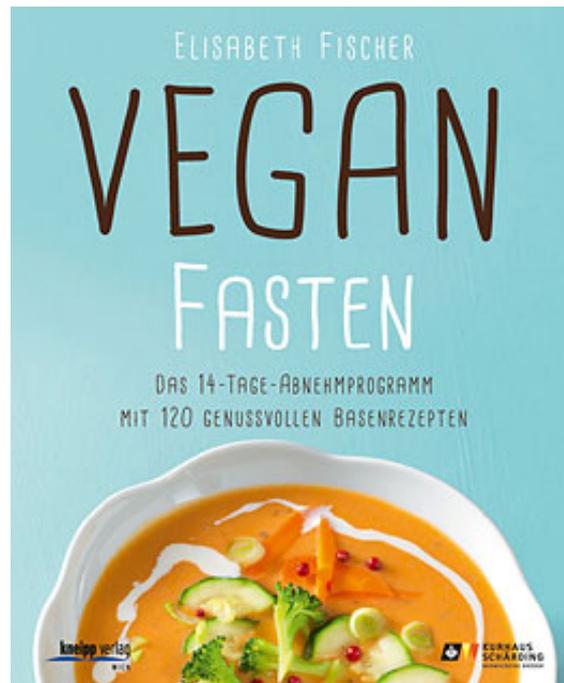
# Elisabeth Fischer Vegan fasten

Leseprobe

[Vegan fasten](#)

von [Elisabeth Fischer](#)

Herausgeber: Kneipp-Verlag



<http://www.unimedica.de/b15979>

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

# INHALT

Aus meinem Kochtopf – so bleibe ich schlank und fit!	7
Vegan essen, schlank und gesund bleiben	8
Was unterscheidet das vegane Fasten von einer veganen Ernährung?	11
Vegan fasten, abnehmen, neue Energie tanken	12
Ihr veganer Fasttag	16
Die erste Fastenwoche	17
Die zweite Fastenwoche	18
Leichter fasten	19
Alles Pflanze – Wunschgewicht, Säure-Basen-Balance und neue Genüsse	20
Lebensmittel mit Zukunft	23
Kleines Knowhow für die vegane Fastenküche	24

## FRÜHSTÜCK

Warmes Dinkelfrühstück	28
Warmes Frühstück mit Birnen, Feigen und Nüssen	28
Porridge mit Mango und Kokos	29
Geborgenheit löffelweise – Hirsebrei mit Beerensoße	29
Müsli mit Fruchtsalat	30
Müsli mit Apfel und Orange	32
Sommerfrüchte-Cocktail mit Dinkel-Pops	32
Müsli mit Apfel-Pflaumen-Mus	33
Gemüse-Müsli mit Sprossen und Kräutern	34
Chinesische Frühstückssuppe	34
Grüner Smoothie mit Spinat, Banane und Mango	35
Grüner Smoothie mit Petersilie, Birne, Sellerie und Karotte	35
Ananas-Erdbeer-Bananen-Smoothie	36
Aprikosen-Johannisbeer-Smoothie	36
Der beste Sommer-Smoothie – Melone, Pfirsich, Himbeere	38
Gurken-Erdbeer-Smoothie mit Minze	38
Smoothie mit Roter Beete, Apfel und Mandarinen	39
Wärmender Smoothie mit Mango, Cranberrys und Datteln	39

## SALATE

Da haben Sie den Salat	42
Kräuter-Haselnuss-Dressing	42
Tofudressing – rosarot und cremig	43
Karotten-Kartoffel-Dressing	43
Fastensalat mit grasgrünem Dressing	44
Folienkartoffeln mit Paprika-Tomaten-Dip	44
Chicorée-Salat mit Karotten und Birnen	46
Avocado-Pfirsich-Salat	46
Spinatsalat mit Tomaten-Oliven-Dressing	47
Sommerfrischer Gurken-Melonen-Salat mit Minze	47
Granatapfel-Orangen-Dressing	48
Japan-Salat – Grüne Bohnen mit Miso-Sesam-Dressing	50

## 4

Salat mit Brunnenkresse und Grapefruit	50
Thai-Salat mit Ananas und Tofu	51
Salsa-Salat mit Seidentofu	52
Salat mit Apfel und Selleriedressing	55
Blumenkohlsalat mit Kapern, Rosinen und Zwiebel-Zitronen-Dressing	56
Rote-Beete-Salat mit Apfel-Kokos-Dressing	57
Weißkohlsalat mit Pilzdressing	57
Spargelsalat mit Erdbeeren und Basilikum-Dressing	59
Auberginen mit Sesam-Sojajoghurt-Dressing	60

## SUPPEN

Gazpacho – kalte Tomatensuppe	64
Kalte Kräuter-Salat-Suppe	64
Kalte Karotten-Kürbis-Orangen-Suppe	66
Kalte Pastinaken-Trauben-Suppe	66
Florentiner Topf mit grünen Bohnen, Tomaten, Spinat und Kartoffeln	67
Minestrone – schmeckt immer wieder!	68
Petersilienpesto	69
Steinpilz-Cappuccino mit Pastinakencreme	70
Misosuppe – das Grundrezept	72
Thai-Suppe mit Kokos und Kürbis	73
Ungarische Kohlsuppe	73
Spinat-Zucchini-Suppe mit Petersilie	74
Karotten-Paprika-Dip	74
„Endlich ist wieder Spargelzeit“-Suppe	76
Blitzschnelle Bärlauch-Kartoffel-Suppe	76
Paprika-Sellerie-Suppe mit Kokosmilch	77
Aromatische Blumenkohl-Tomaten-Suppe	77
Rote Beete-Suppe mit Limetten	78
Kohlrabi-Lauch-Suppe mit Kerbel	80
Brokkolisuppe mit Champignons	80
Kürbissuppe mit Aprikosen	81
Karotten-Fenchel-Suppe mit Mandeln	81
Kunterbunte Cremesuppe mit Karotten, Brokkoli und Zucchini	82

## GEMÜSE

Marokkanische Bohnen mit Tomatensoße	86
Orientgewürz, selbst gemischt	87
Gebatener Blumenkohl mit Knoblauch und Kräutern	88
Grill-Zucchini mit Paprikasoße	88
Der wunderbare Cremespinat	89
Fenchel, Pilze und Tomaten ofenfrisch	89
Grüne Bohnen, Karotten und Sprossen aus dem Wok	90
Chili-Tofu mit Zitronengras	90
Lauch in Kapernsoße	92

## INHALT

Tomatenwürzige Kartoffelspalten	92
Spargelragout mit grüner Soße	93
Zweierlei Pilze und Brokkoli in pikanter Soße	94
Kartoffeln aus dem Ofen	95
Kartoffel-Gröstl mit gebratenem Räuchertofu	96
Geschmortes Paprikakraut	97
Karotten in Cremesoße	98
Rote Beete in Kokos-Curry-Soße	99
Japanisches Gurkengemüse mit Miso	99
Zucchini-Auberginen-Röllchen	100
Kartoffel-Pastinaken-Püree	101
Gebratener Spargel mit Tomaten	103
Pesto-Tofu	103
Zitronenkürbis gefüllt mit Tomaten	104
Auberginen-Pilz-Moussaka	105
Paprika-Kartoffel-Gnocchi	106
Kohlrabi in Minze-Zitronen-Creme mit Rucola	106

## SÜSSES

Melonensuppe mit Beeren	110
Birnen-Mandarinen-Bananen-Salat mit Kaki	110
Pfirsich-Beeren-Salat	111
Rosinen-Orangen-Topping	111
Himbeercreme	112
Kirschen-Kokos-Kompott	114
Mandarinen-Dattel-Mousse	114
Orange und Grapefruit im Mangogelee	115
Wild nach deinem Erdbeermund	117
Mangosoße	117
Ananassalat mit Cranberrys	118
Pflaumen-Schoko-Soße	118
Bananen-Kokos-Pudding	119
Rotes Apfelmus	119
Schoko-Bananen-Creme – schneller geht's nicht	120
Erdbeersalat	120
Heidelbeermarmelade mit Feigen	122
Einfach und himmlisch – Kokos-Aprikosen	123
Gebratene Pfirsiche mit Heidelbeeren	123
Karotten-Halwa	124
Orangen-Kokos-Soße	125
Gedünstete Johannisbeer-Birnen	126
Quitten-Aprikosen-Kompott	126
Bananen-Aprikosen-Pralinen	127
Feigen-Cranberry-Pralinen	127

## 6

## WAS UNTERSCHIEDET DAS VEGANE FASTEN VON EINER VEGANEN ERNÄHRUNG?

Vegan fasten bedeutet, eine bewusste Auswahl pflanzlicher Lebensmittel zu treffen. Auf säurebildende Lebensmittel wird weitestgehend verzichtet, in Bezug auf sie wird also gefastet, während von den basenbildenden Lebensmitteln reichlich gegessen wird. Stark basenbildend sind Gemüse, Kräuter, Früchte, Beeren, Kartoffeln und Trockenfrüchte; schwach basenbildend sind Sojaprodukte und Haselnüsse.

Beim veganen Fasten gibt es täglich drei Mahlzeiten mit insgesamt ca. 900 kcal. Erfahrungsgemäß nimmt man mit dem veganen Fasten zwei bis vier Kilos in einer Woche ab. Durch das vegane Fasten wird dazu eine latente Übersäuerung gestoppt und der Säure-Basen-Haushalt kommt ins Gleichgewicht.

Ausgelöst wird eine latente Übersäuerung durch vitalstoffarme Ernährung, zu viel Fleisch, Wurst, Käse, Fastfood, Fertigprodukte, Süßigkeiten, Limo- und Colagetränke. Aber auch Menschen, die auf tierisches Eiweiß verzichten, können von einer latenten Übersäuerung betroffen sein, wenn sie sich einseitig ernähren, viel Weißmehlprodukte, industriell hergestellte Lebensmittel, Zuckersüßes und Softdrinks konsumieren und zu wenig frisches Obst und Gemüse essen.

VEGANES FASTEN IST FÜR JEDEN EIN GEWINN  
Ob Sie nun Veganer, Ovolactovegetarier, Flexitarier oder ein Fleischtiger sind – von der ausgleichenden Zusammensetzung der Nährstoffe beim veganen Fasten kann jeder profitieren, lösen diese doch eine ganze Kaskade gesundheitsstärkender Mechanismen aus und regen die Fettverbrennung an.

### VEGAN FASTEN MACHT APPETIT AUF GESUNDHEIT

Mit dem veganen Fasten kommen Sie auf den gesunden Geschmack. Nutzen Sie diese Chance für eine dauerhafte Änderung der Ernährungsgewohnheiten, nach dem Motto:

„Mit veganem Fasten abnehmen, die Übersäuerung stoppen und fit werden. Mit einem vollwertigen veganen Essen das Gewicht halten, dauerhaft in der Säure-Basen-Balance bleiben und die Gesundheit sichern.“

# VEGAN FASTEN, ABNEHMEN, NEUE ENERGIE TANKEN

Sie fühlen sich müde, ausgelaugt, lustlos. Die Kilos kleben hartnäckig an den Hüften und die Haut war schon mal frischer. Sie haben das unangenehme Gefühl, dass Ihr Körper den Schwung verloren hat, ins Stocken geraten ist. So kann es nicht weitergehen! Sie haben das dringende Bedürfnis, Ihren Körper zu entrümpeln, die Fettpolster loszuwerden, neu durchzustarten. Eine gute Idee! Mit dem veganen Fasten lässt sie sich leicht, auf köstliche Weise und preisgünstig verwirklichen!

## FASTEN UND TROTZDEM ESSEN!

Vegan fasten, das hört sich nach nichts essen an. Das Gegenteil ist der Fall. Sie werden große Portionen genießen und satt werden. Veganes Fasten basiert auf einer bewussten Auswahl pflanzlicher Naturprodukte: Auf die säurebildenden wird weitestgehend verzichtet, in Bezug auf diese wird also gefastet (für Allesesser sind deshalb sämtliche tierische Produkte gestrichen). Richtig geschlemmt wird hingegen mit den basenbildenden Lebensmitteln. Sie eignen sich am besten zum Abnehmen, haben wenig Kalorien, dafür aber den höchsten Vitalstoffgehalt, sie beschleunigen darum den Fettabbau, „befeuern“ den Stoffwechsel, entsorgen Körpermüll, bringen den Säure-Basen-Haushalt in die Balance und wecken die Lebensgeister.

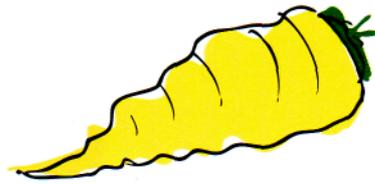
Die stärksten Basenbildner sind Gemüse, Früchte, Beeren, Kräuter und Kartoffeln, schwach basenbildend sind Sojaprodukte und Haselnüsse. Damit lässt sich hervorragend kochen. Sehen Sie sich zur Einstimmung auf das vegane Fasten die Rezeptfotos an.

Das Essen darauf habe ich im Studio gekocht und nach dem Fotografieren gemeinsam mit der Fotografin und ihrer Assistentin verkostet.

## ERFOLGREICH SCHLANK WERDEN

In einer Woche nehmen Sie beim veganen Fasten zwei bis vier Kilos ab. Sie essen dabei Müslis, üppige Salate, würzige Suppentöpfe, herzhaftes Hauptspeisen und fruchtig Süßes. Weil die Hauptzutaten kalorienarm sind, können die Portionen groß und sättigend ausfallen. Die Voraussetzung für dieses Abnehmen mit dem Wohlfühleffekt ist allerdings, dass mit wenig Fett gekocht wird. Als Grundregel gilt: Verwenden Sie für ein Hauptgericht pro Person 250 g Gemüse und 1/2 EL Öl.

Gemüse, Kräuter, Früchte und Kartoffeln erfreuen mit einer hohen Nährstoffdichte und sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen, z.B. auch an Vitamin C. Dieses ist ein starker Fatburner. Es steigert die Bildung der fettabbauenden Hormone Noradrenalin und Wachstumshormon. Trinken Sie beim veganen Fasten häufig Zitronenwasser heiß oder kalt, aber immer ohne Zucker. Das erhöht die Vitamin-C-Zufuhr und somit den Fettabbau. Auch Magnesium bringt die Fettpolster zum Schmelzen. Mit Blattsalaten, Blattgemüse, Kräutern und Bananen wird auch dieser Fatburner täglich und reichlich verzehrt. Weiterer Pluspunkt: Da weder Zucker noch Weißmehlprodukte auf dem Speiseplan stehen, bleibt der Blutzuckerspiegel beim veganen Fasten konstant und Heißhungerattacken, die den Abnehmerfolg gefährden, werden verhindert.



### SCHLUSS MIT DER ÜBERSÄUERUNG

„Ich fühle mich unwohl, richtig übersäuert!“, höre ich häufig und nicht ohne Grund. Immer mehr Menschen verlieren das innere Gleichgewicht. Verantwortlich dafür ist einseitiges Essverhalten, zu viel tierisches Eiweiß, häufig fett verpackt in Fastfood, Fertigprodukte und Süßigkeiten. Zwischendurch viel Weißmehl im Brot, in der Pizza und in den Muffins, dazu reichlich Softdrinks. Kein Wunder, dass man dabei dick wird! Viele erhoffen sich nun Hilfe von einseitigen Diäten, nehmen mühevoll ein paar Kilos ab, fallen dann in die alten Essgewohnheiten zurück und sind bald schwerer als je zuvor.

Jo-Jo-Effekt nennt sich das. Eine verhängnisvolle Spirale, die einen stetig wachsenden Säureansturm im Organismus auslöst. Erste Anzeichen einer latenten Übersäuerung können Kopfschmerzen, Anfälligkeit für jeden Schnupfen, ständige Müdigkeit und blasse Haut sein. Hält dieser Zustand an, können zusätzlich Cellulite, Gelenkschmerzen, Osteoporose und chronische Erkrankungen auftreten.

Das vegane Fasten wirkt wie ein Frühjahrsputz im Organismus und stoppt die Übersäuerung, denn es entsteht ein gewaltiger Überschuss an Basen.

### SÄURE-BASEN-BALANCE - WAS IST DAS?

Damit sämtliche Stoffwechselfvorgänge reibungslos funktionieren – von der Sauerstoffaufnahme bis zur Abwehr von Krankheitserregern – muss im Blut ein konstantes Verhältnis von Säuren und Basen herrschen. Dieses wird mit dem pH-Wert gemessen. Der Blut-pH-Wert liegt im basischen Bereich. Er schwankt nur minimal zwischen pH 7,36 und pH 7,44. Die Regulationssysteme der Leber, Niere und Lunge gewährleisten, dass er in diesen engen Grenzen bleibt. Unterstützend wirken auch die Puffermechanismen von Blut und Bindegewebe. Gefährliche Entgleisungen des pH-Werts in den sauren oder basischen Bereich, eine Azidose oder Alkalose, treten darum nur bei schwersten Erkrankungen auf.

Eine Ernährung mit zu viel tierischem Eiweiß, Fastfood und Süßigkeiten bewirkt einen Säureüberschuss, den die körpereigenen Regulationssysteme auf die Dauer nicht ausgleichen können. Der Körper muss die Notbremse ziehen, um das Leben zu sichern. Mineralstoffe werden aus den Knochen gelöst, um überschüssige Säuren abzapfen. Auch im Bindegewebe werden Säuren eingelagert. Diesen Zustand bezeichnet man als latente Übersäuerung. Langfristig kann diese Osteoporose, Bindegewebsschwäche mit Cellulite, Gelenkerkrankungen und chronische Krankheiten hervorrufen.

# DIE ERSTE FASTENWOCHE MIT 900 KCAL PRO TAG

## WAS TÄGLICH AUF DEM PLAN STEHT

### Frühstück

1 Portion Müsli oder Getreidebrei mit Früchten (S. 28 bis 34)

### Sie essen zwei Hauptmahlzeiten

Ob mittags oder abends – wann Sie das Gemüsegericht oder die Suppe essen, entscheiden Sie nach Ihrem persönlichen Tagesplan. Suppen sind Hauptmahlzeiten, darum können Sie 2 Portionen davon genießen.

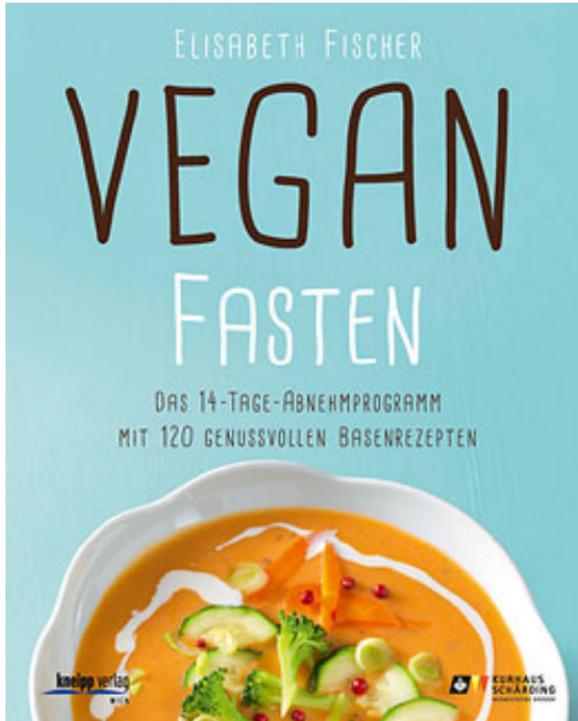
### Fastensalat einmal pro Tag

Ob mittags oder abends, entscheiden Sie! Es muss zeitlich machbar und gut bekömmlich für Sie sein.

### Flexibel gestalten

Sie können jedes Kartoffelrezept gegen 200 g gedämpfte Kartoffeln auswechseln und selbstverständlich auch Gemüse- oder Suppenrezepte tauschen. Hauptsache, die Tageskalorienzufuhr bleibt gleich.

TAG EINS	Lauch in Kapernsoße, dazu tomatenwürzige Kartoffelspalten (S. 92) und Florentiner Topf mit grünen Bohnen, Tomaten, Spinat und Kartoffeln (S. 67)
TAG ZWEI	Spargelragout mit grüner Soße, dazu rosarotes Kartoffelpüree (S. 93) und Brokkolisuppe mit Champignons (S. 80)
TAG DREI	Fenchel, Pilze und Tomaten ofenfrisch (S. 89), dazu 200 g gedämpfte Kartoffeln und ungarische Kohlsuppe (S. 73)
TAG VIER	Kartoffel-Gröstl mit gebratenem Räuchertofu (S. 96) und Paprika-Sellerie-Suppe mit Kokosmilch (S. 77)
TAG FÜNF	Gebratener Blumenkohl mit Knoblauch und Kräutern (S. 88), dazu 200 g gedämpfte Kartoffeln und blitzschnelle Bärlauch-Kartoffel-Suppe (S. 76)
TAG SECHS	Grill-Zucchini mit Paprikasoße (S. 88), dazu 200 g gedämpfte Kartoffeln und Karotten-Fenchel-Suppe mit Mandeln (S. 81)
TAG SIEBEN	Kohlrabi in Minze-Zitronen-Creme mit Rucola, dazu Paprika-Kartoffel-Gnocchi (S. 106) und Thai-Suppe mit Kokos und Kürbis (S. 73)



Elisabeth Fischer

[Vegan fasten](#)

Das 14-Tage-Abnehmprogramm mit 120 genussvollen Basenrezepten

132 Seiten, geb.  
erschienen 2014



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