

PATRICK BOLK

CLEAN EATING

vegan

Natürlich genießen – bewusst leben

© des Titels »Clean Eating vegan« (978-3-7423-0024-9)
2017 by Riva Verlag, Münchener Verlagsgruppe GmbH München
Nähere Informationen unter <http://www.rv-vg.de>

riva

WAS BEDEUTET »CLEAN EATING VEGAN«?

VOLLWERTKOST HEIßT JETZT »CLEAN EATING« – SONST ÄNDERT SICH NIX?

»Clean Eating« ist gerade wohl der Megatrend schlechthin, und wie so vieles kommt er aus den USA. Dort hat die Autorin Tosca Reno vor wenigen Jahren mit ihrem ersten Buch »The Clean-Eating-Diet« einen riesigen Bestseller gelandet, dem so einige weitere folgten. Tosca Reno war – wie so viele andere Menschen auch – mit sich und ihrem Körper unzufrieden, als sie Clean Eating für sich entdeckte. Aus einer übergewichtigen und unzufriedenen Frau wurde eine strahlendes und schlankes Fitnessmodell – und damit die stellvertretende Erfüllung vieler Träume anderer Menschen. 2007 erschien »The Eat-Clean Diet Book«, und seitdem viele Varianten (für Männer, für die Familie, vegetarisch usw.). Der Erfolg ihrer Bücher liegt sicher nicht nur in ihrer eigenen Wandlung, sondern auch darin begründet, dass die »Eat-Clean Diet« keine Diät in dem Sinne ist, wie wir sie hierzulande verstehen. »Diet« ist nicht mit Diät zu übersetzen, sondern besser mit »Ernährungsweise«. Anstatt ein paar Wochen lang eine einseitige und verzichtreiche Diät durchzuführen, der in der Regel der berühmte Jo-Jo-Effekt folgt, sollte man doch viel besser seine gesamte Ernährung langfristig umkrempeln. Dem stimme ich persönlich und aus eigener Erfahrung absolut zu!

Aber was genau bedeutet nun »Clean Eating«? Die wichtigste Regel ist: Verzichte auf stark verarbeitete Lebensmittel sowie Fast Food, und esse möglichst vollwertige, un- oder wenig verarbeitete Lebensmittel ohne Zusatzstoffe – also »saubere Lebensmittel«. Das klingt doch zunächst mal stark nach der altbekannten »Vollwertkost«, die alles andere als ein neuer Trend ist. Im Gegenteil, eine vollwertige Ernährung wird seit vielen Jahrzehnten angepriesen, und das nicht ohne Grund: Sobald Lebensmittel stark verarbeitet werden, besitzen sie nicht mehr das volle Nährstoffspektrum. Wenn beispielsweise Getreide zu feinem Weißmehl (oder auch Auszugsmehl genannt) verarbeitet wird, gehen all jene wichtigen Nährstoffe verloren, die in den Randschichten und im Keimling enthalten sind. Weißmehl hat nur noch den Bruchteil an Nährstoffen zu bieten, die das volle Korn enthält. Warum aber bekommen wir heutzutage (im Gegensatz zu vor 100 Jahren) in Bäckereien und Supermärkten beinahe ausschließlich Backwaren aus Weißmehl angeboten statt aus Vollkorn? Weil Weißmehl deutlich länger haltbar ist, und Backwaren eine weichere Textur und längere Frische verleiht. Weißmehl wurde mit der Zeit immer populärer und ist heute in unglaublich vielen Produkten enthalten – und vermutlich heute einer der Hauptfaktoren einer ungesunden Ernährung, da es viele leere Kalorien und gleichzeitig wenig Nährstoffe enthält.

Ich habe früher gerne morgens drei oder vier Weißmehlbrötchen zum Frühstück gegessen (mit Salami, Käse, Leberwurst, Fleischwurst und weiteren nicht sonderlich gesunden Belägen), mit dem Ergebnis, dass ich nach 2–3 Stunden schon wieder großen Hunger hatte. Als ich anfang, Vollkornbrötchen zu essen, reichten mir 1–2 Bröt-

chen bis zum Mittagessen. Warum? Weil Vollkornbrötchen deutlich mehr Nährstoffe und vor allem Ballaststoffe enthalten – und die machen länger satt. Brötchen aus Weißmehl hingegen enthalten vor allem einfache Kohlenhydrate, die vom Körper quasi umgehend in Zucker umgewandelt werden. Unser Blutzuckerspiegel steigt sofort dramatisch an, fällt aber auch sehr schnell wieder dramatisch ab – und dann will unser Körper mehr.

Clean Eating bedeutet letztlich aber noch mehr als Vollwertkost. Wer sich mit dem Thema eingehender beschäftigt, findet folgende Regeln genau so oder in ähnlicher Form immer wieder vor:

- Clean Eating ist keine Diät, sondern eine Lebenseinstellung!
- Iss naturbelassene Lebensmittel statt Fast Food und Industrieprodukte!
- Iss vollwertige Lebensmittel statt Weißmehlprodukte!
- Verzichte auf Industriezucker und künstliche Süßungsmittel!
- Verzichte auf Zusatzstoffe – lies die Zutatenliste!
- Iss nichts, was mehr als fünf Zutaten hat, oder was deine Oma nicht gekannt hat!
- Iss reichlich Gemüse & Obst!
- Frühstücke jeden Tag!
- Setze auf komplexe statt auf einfache Kohlenhydrate!
- Kombiniere möglichst komplexe Kohlenhydrate mit hochwertigem Eiweiß!
- Verzichte auf leere Kohlenhydrate zugunsten von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte!
- Iss gute Fette!
- Verzichte (weitgehend) auf Softdrinks und Alkohol!
- Trinke ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser und ungesüßtem Tee!
- Iss regelmäßig, möglichst 5–6 Mal am Tag!
- Stell dich in die Küche und koche selbst!
- Du brauchst keine Kalorien zählen und kannst dich stets sattessen!

Mit diesen Regeln ist das Konzept des Clean Eatings sehr gut zusammengefasst. Clean Eater sollen auf Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen setzen – beim nicht-veganen Clean Eating auch auf Fleisch und Fisch, das aber möglichst selten. Verzichtet wird auf Fast Food, stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker und künstlichen Zuckerersatz, auf Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe, auf weißes Mehl, auf Transfettsäuren und Chemikalien wie Pestizide.

Klingt das kompliziert und aufwendig? Vielleicht für den Moment, aber keine Angst: Es wird von Tag zu Tag einfacher, ein Clean Eater zu sein, weil wir im Grunde genommen wieder oder erstmalig erlernen, was unserem Körper wirklich gut tut. Und der belohnt uns dafür: durch mehr Energie, mit einem besseren Körpergefühl, besseren Blutwerten und dem Verlust von überflüssigen Kilos auf den Hüften. Diese Erfolge

motivieren, und irgendwann fragt man sich vermutlich, warum man nicht früher zum Clean Eater wurde. So wie wir gelernt haben, uns falsch zu ernähren, haben wir die Chance, (wieder) zu lernen, wie eine bessere Ernährung aussehen sollte. Der Preis, den wir dafür bezahlen müssen, ist etwas Geduld und Zeit – so wie wir für das Erlernen einer neuen Sprache, eines Computerspiels oder einer noch nie ausgeübten Sportart gerne bereit sind, genau das einzubringen.

Ganz ehrlich, man sollte sich keine Illusion machen: Das wird nicht immer einfach sein, auch wenn so viele Ernährungsratgeber genau das versprechen. Es wird mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit Momente geben, in denen man vom Clean Eating genervt ist, weil ...

- man (noch nicht) weiß, ob man dieses Lebensmittel jetzt essen »darf« oder nicht.
- man im Supermarkt viel länger braucht als sonst, weil man nicht mehr nur die gewohnten Produkte einkauft.
- Zutatenlisten zu lesen keinen Spaß macht und zudem bisweilen eine echte Herausforderung darstellt.
- Freunde zum Grillen eingeladen haben und man sich blöd vorkommt, nur einen Salat zu essen – vielleicht wird man sogar ein wenig veräppelt deswegen.
- man einfach gerade unglaubliche Lust auf Chips oder Burger hat.
- es einfach so lecker riecht, wenn man am Döner-Imbiss vorbeiläuft.
- man das Gefühl hat, auf so vieles verzichten zu müssen.
- weil nach einem Frusttag eigentlich eine Pizza oder Schokolade alles besser machen würde.
- man sich plötzlich rechtfertigen muss, warum man jetzt nur noch »so gesundes Zeug« isst.
- es im Restaurant viel schwieriger ist, etwas Gesundes auf der Karte zu finden als etwas Ungesundes.

Solche Frustrmomente werden mit allerhöchster Wahrscheinlichkeit auch bei dir eintreten. Das ist normal! Vielleicht fragst du dich jetzt, warum du dann überhaupt deine Ernährung umstellen solltest? Vermutlich hast du dir die Antwort schon selbst gegeben, denn sonst hättest du dieses Buch nicht gekauft. Irgendetwas an deiner jetzigen Ernährung hat dir offenbar nicht gefallen. Vielleicht, dass du zu viel auf die Waage bringst, oder dass deine Blutwerte beim letzten Check nicht in Ordnung waren. Vielleicht hast du es schon mit einer veganen Ernährung probiert und trotzdem hat sich körperlich bei dir nichts verbessert, hast du kein Gewicht verloren?

Was auch immer der Grund war, ich bin davon überzeugt, dass es sich für dich lohnen wird, deine Ernährung gesünder zu gestalten! Hättest du ein perfektes Gewicht und perfekte Blutwerte, würdest du dir die Mühe vermutlich kaum machen – warum auch?

VEGAN BEDEUTET NICHT AUTOMATISCH GESUND!

Veganer leben durchschnittlich gesünder, werden älter und wiegen weniger als Omnivore. Soweit die verfügbare Statistik. Der Haken hieran ist das Wort »durchschnittlich«. Ich kenne sehr viele Veganer, die Übergewicht haben und/oder sich nicht fit und gesund fühlen. Ich selbst habe durch die Umstellung auf eine rein pflanzliche Ernährung tatsächlich auch kein Gewicht verloren, obwohl so viele Ratgeber mir genau das in Aussicht stellten: Ernähre dich vegan und du wirst quasi über Nacht schlanker und fitter werden! Das Problem ist nur: Man kann sich auch bei einer veganen Ernährungsweise ganz wunderbar total ungesund ernähren.

Es fängt ja zunächst schon mal sehr gut an: Man verzichtet auf tierische Lebensmittel, die einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben können. Doch schaut man sich pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten an, muss man häufig feststellen, dass diese kaum weniger ungesund sind. Ich spreche hier in erster Linie von sogenannten Ersatzprodukten (auch »Fake-Produkte« genannt, weil sie tierische Produkte imitieren). Für Umsteiger auf eine vegane Ernährungsweise sind solche Ersatzprodukte zunächst einmal praktisch, weil sie die Umstellung des Speiseplans erleichtern. Man kann die gleichen Gerichte zubereiten, indem man tierische Lebensmittel gegen pflanzliche 1:1 austauscht: Sojaschnitzel gegen Schweineschnitzel, Reismilch gegen Vollmilch, Seitan-Gyros gegen Schweine-Gyros, vegane Chicken Nuggets gegen »echte«, Sojasahne gegen (Kuh-)Sahne usw. Das sollte in der Regel gesünder sein, zumindest wenn die Alternativen Reismilch, Hafersahne oder Tofu heißen. Wie sieht es aber mit stark verarbeiteten Produkten wie veganen Shrimps, Hähnchenschenkeln oder Käse aus? Sind solche pflanzlichen Alternativen wirklich gesund? Reicht es, komplett auf tierische Produkte zu verzichten, um gesund zu leben? Leider nein!

Unbehandeltes Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen – alles gesunde Lebensmittel. Stark verarbeitete vegane Lebensmittel hingegen enthalten nicht selten zu viel gesättigte Fettsäuren, zu viel Salz, zu viel Zucker, viele Zusatzstoffe, leere Kalorien oder billiges, minderwertiges Öl – dafür aber wenig Nährstoffe. Schauen wir uns einfach mal als Beispiel die Inhaltsstoffe eines veganen Käses an, den man inzwischen in zig Varianten kaufen kann:

INHALTSSTOFFE VEGANER KÄSE (BEISPIEL)

Wasser, Kokosöl, modifizierte Stärke (aus Kartoffeln), Stärke, Meersalz, vegane Aromen, Säureregulator: Zitronensäure, Konservierungsstoff: Sorbinsäure, Farbstoff: Beta-Carotin.

Mit vollwertigen, natürlichen Lebensmitteln haben solche und andere Produkte herzlich wenig zu tun. Das heißt nicht, dass man sich nicht hin und wieder aus Geschmackgründen ein Brot mit veganem Käse oder ein Seitan-Schnitzel gönnen darf – ich persönlich würde aber davon abraten, täglich und in großen Mengen solche Produkte zu verzehren. Wer sich hauptsächlich von Fertiggerichten und Fast Food,

von stark verarbeiteten Lebensmitteln mit viel Zucker, Zusatzstoffen und ungesunden Fetten ernährt, tut seinem Körper nichts Gutes – sowohl, wenn man sich vegan als auch, wenn man sich nicht vegan ernährt!

Veganer Süßkram, Chips, Pommes, Schokoaufstrich, Kaffeeweißer, Aufschnitt, Sprühsahne, Pizzaschmelz, Instant-Sojadrink, Margarine, Lupinen-Schokodessert, Veggie Speck – das sind die Topseller im größten Onlineshop für vegane Produkte. Wirklich gesunde Lebensmittel findet man kaum unter diesen Bestsellern.

WENIG GESUNDES ENHALTEN

Weiteres Beispiel: veganer Schinken. Er besteht (zumindest das Produkt, das ich herausgepickt habe) aus:

INHALTSSTOFFE VEGANER SCHINKEN

Wasser, texturiertes Sojaweiß, Sojaöl, modifizierte Maisstärke, Weizeneiweiß, Zucker, Salz, Maltodextrin, Hefeextrakt, Rauchsalz, Aroma und als Farbstoff: Eisenoxide.

Was genau sich hinter »Aroma« verbirgt, erfährt man nicht, die Zutaten scheinen durchgängig konventionellen Ursprungs zu sein. Nicht nur ein Zuviel an Salz und Zucker (in diesem Falle offenbar raffinierter Industriezucker), sondern auch isoliertes Sojaprotein und Hefeextrakt (als Geschmacksverstärker) werden von vielen Lebensmittelexperten kritisch betrachtet, wengleich Hefeextrakt gesetzlich nicht als deklarationspflichtiger Zusatzstoff ausgewiesen werden muss. Menschen, die allergisch auf Glutamat reagieren, sollten aber wohl besser auf Produkte verzichten, die glutamatreiche Zutaten wie Hefeextrakt enthalten. Modifizierte Stärke ist ein in der Lebensmittelindustrie äußerst beliebter Zusatzstoff (als Verdickungsmittel), doch der Packungshinweis »modifizierte Stärke« sagt nichts darüber aus, welche chemischen Prozesse der Gewinnung zugrunde lagen. Der synthetische Farbstoff Eisenoxide ist ein Zusatzstoff, der auch unter der Bezeichnung »E172« zu finden ist. Weizeneiweiß – auch als Gluten zu bezeichnen – ist nicht nur für Menschen mit einer Glutenuverträglichkeit ein Problem, sondern generell steht der Verzehr von unserem modernen, stark hochgezüchteten Weizen im Verdacht, zahlreiche Krankheiten zu begünstigen. Am Ende bleibt die Erkenntnis, dass solche und ähnliche Produkte wenig Gesundes enthalten. Wengleich sie vermutlich immer noch häufig gesünder sind als das tierische Original. Der vegane Schinken ist dabei nur eines von vielen Beispielen.

Warum gibt es eigentlich so eine große Zahl neuer veganer Produkte auf dem Markt, wenn sie höchstens nur ein bisschen gesünder sind als solche mit tierischen Inhaltsstoffen? Nun, in dem Maße, wie die Zahl vegan lebender Menschen immens anwächst, werden sie als Zielgruppe für die Lebensmittelindustrie immer interessanter. Mit veganen Produkten lässt sich Geld machen. Gleichzeitig hat ja niemand gesagt, dass Veganer gesünder leben müssten als Omnivore. Viele Veganer entscheiden

sich schließlich nicht aus gesundheitlichen, sondern aus moralischen Gründen dafür, sich vegan zu ernähren. Vielleicht ernähren sie sich nach der Umstellung nicht viel gesünder, dafür aber tier- und umweltfreundlicher. Ich persönlich begrüße daher das wachsende vegane Angebot in den Supermärkten. Mir ist lieber, dass jemand in ein Seitan- statt in ein Kalbsschnitzel beißt, selbst wenn das Seitan-Schnitzel nicht sonderlich gesund ist. Dass sich Hersteller veganer Produkte letztlich der gleichen Markt-Mechanismen bedienen (müssen) wie Hersteller nicht-veganer Produkte, finde ich nicht weiter überraschend oder verwerflich.

Nun höre ich aber oft, Veganer würden sich ausschließlich von solchen Ersatzprodukten ernähren – was natürlich völliger Quatsch ist. Eine ausgewogene gesunde pflanzenbasierte Ernährung sollte optimalerweise in erster Linie aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, vollwertigem Getreide, Nüssen, Samen und hochwertigen Ölen bestehen. Ersatzprodukte, Fast Food und Convenience-Food hingegen sollten nur in Maßen genossen werden. Landen hauptsächlich letztgenannte ungesündere vegane Lebensmittel auf dem Teller, so darf man sich nicht nur als »Pudding-Veganer« bezeichnen lassen, sondern auch keinen Beifall seitens seiner Waage oder des Blutbildes erwarten.

Die Umstellung auf eine rein vegane Ernährung, ohne sich vorher ausreichend über die benötigten Nährstoffe und entsprechenden Quellen zu informieren, kann sogar durchaus gefährlich werden. Isst man fortan entweder nur noch die Beilagen oder konsumiert man bergeweise Ersatzprodukte, mangelt es einem schnell an lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralien und weiteren Nährstoffen. Nicht wenige Menschen sind krank geworden, weil ihnen in einer veganen Ernährung kritische Nährstoffe wie Vitamin B12 fehlten. Ich kann daher nur raten: Informiere dich gut darüber, was dein Körper braucht, und woher du es bekommst! Das gilt übrigens selbstverständlich nicht nur für Veganer, sondern für alle, unabhängig vom Esstyp.



Fazit: Sich vegan zu ernähren, bedeutet nicht automatisch, sich auch gesund zu ernähren. Wer sich aber ausgewogen, vollwertig und abwechslungsreich vegan ernährt, steigert seine Chancen auf sein Wohlfühlgewicht und einen rundum optimal versorgten Körper ungemein!

WARUM CLEAN EATING FÜR MICH PERSÖNLICH AUCH »VEGAN« BEDEUTET

Der große »Clean Eating«-Trend kommt nicht aus der veganen Szene, nein, in fast allen Büchern zum Thema ist der Konsum tierischer Produkte »erlaubt«. In der Regel jedoch eingeschränkt: möglichst weitgehender Verzicht auf Fleisch und Fisch, möglichst nur Bio-Fleisch, am besten vom Weiderind (weil es sich von Gras ernährt hat), möglichst weniger belastete Fischarten usw. Trotzdem sind Zutaten wie Fleisch, Fisch, Eier und Milch oder Joghurt in sehr vielen Rezepten zu finden. Für mich persönlich hingegen bedeutet Clean Eating gleichzeitig auch »vegan«, und ich möchte natürlich auch gerne kurz erklären, warum.

Für mich sind tierische Produkte aus verschiedenen Gründen nicht »clean«, also sauber, denn allen »Produkten« ist eines gemeinsam: Sie wurden gegen den Willen der Tiere – zumeist ihren Tod in Kauf nehmend – »gewonnen«. Isst man ein Bio-Kalbsschnitzel, so wurde ein Kälbchen dafür getötet – noch im Babyalter. Trinkt man Milch oder isst man Joghurt, so wurden dafür Kühe gezwungen, unnatürlich hohe Mengen an Milch zu geben – was langfristig dazu führt, dass Kühe lange vor ihrer natürlichen Lebenserwartung ausgelaugt sind (2-3 statt 20-25 Jahre). Sie werden dann genauso zu Burgern verarbeitet, wie ihre männlichen Kälbchen für die Herstellung von Wiener Schnitzel getötet werden, weil sie sich nicht zur Milchkuh eignen. Zigmillionen männliche Küken werden – egal ob für die konventionelle oder die Bio-Industrie – jährlich getötet, weil sie keine Eier legen können, als Masthuhn aber ebenfalls nicht effektiv genug genutzt werden können (für die Eierindustrie und die Masthähnchenindustrie werden unterschiedliche Hühnerrassen genutzt). 750 Millionen Tiere werden alleine in Deutschland jährlich geschlachtet!²¹

Wie man es dreht und wendet, am Ende ist nicht zu widerlegen: Für jedes Stück Fleisch und Fisch, letztlich aber auch für jedes Glas Milch und jedes Ei musste ein Tier leiden und früher oder später sterben – auch Tiere aus Bio-Haltung, auch Fische und auch Weiderinder. Jedem dieser Tiere wurde gegen seinen Willen das Leben genommen, das es viel zu kurz und unter unnatürlichen Bedingungen verbringen musste. Tiere sind soziale Wesen, sie haben Vorlieben und Ängste und sie haben einen Lebenswillen. Wir nehmen ihnen all das, um ein paar Minuten »Gaumenfreuden« zu genießen. Viele Tiere ahnen vor der Schlachtung, dass sie in wenigen Minuten getötet werden, denn sie bekommen den Todeskampf und die Schreie der anderen Tiere im Schlachthof mit. Tiere zu essen bedeutet daher für mich auch Tod, Angst und Gewalt – und diese Attribute sind für mich alles andere als »clean«. Im Gegenteil. Und deswegen

21 www.welt.de/politik/deutschland/article123700329/Deutsche-schlachten-pro-Jahr-750-Millionen-Tiere.html



FOODSTARS: INGWER

Seit vielen Jahrhunderten wird diese scharfe Knolle als Heil- und Würzmittel benutzt. Sie ist nicht nur schön scharf und schmeckt gut in indischen Currys, pikanten Soßen oder auch in Süßspeisen, sondern ist darüber hinaus richtig gesund. Ingwer wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und schleimlösend, kann bei Verdauungsproblemen helfen, Übelkeit und Schwindelgefühle bekämpfen und krampf lösend wirken.

verzichte ich in meiner Ernährung komplett und konsequent auf Fleisch, Fisch und weitere tierische Zutaten – und das mit ausschließlich positiven Folgen.

GROBER ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK, ENERGIE-INEFFIZIENZ UND JEDE MENGE CHEMIE

Tierische Produkte haben zudem einen großen ökologischen Fußabdruck. Für ihre Herstellung werden riesige Mengen an Ressourcen verbraucht: Land, Futter und Trinkwasser. Viel Futter (bis zu 16 Kilogramm) und Wasser (bis zu 16.000 Liter Trinkwasser) werden benötigt, um ein Kilogramm Fleisch zu gewinnen. Ein enormer Anteil der landwirtschaftlich nutzbaren Flächen auf diesem Planeten wird für die Tierhaltung genutzt, es werden täglich unfassbar große Flächen Regenwald abgeholzt, um Tierfutter anzubauen oder Tiere weiden zu lassen. Innerhalb eines Jahrzehntes gingen 70 % des Amazonas-Regenwaldes genau aus diesem Grund unwiederbringlich verloren. Natürlich geht das in erster Linie auf das Konto der Massentierhaltung, doch wer kann schon von sich behaupten, dass er ausschließlich Fleisch, Käse und Eier von ganz kleinen Bauernhöfen kauft, auf denen die Tiere bis zu ihrem letzten Tag glücklich leben? Keine Frage: Solche Bauernhöfe gibt es – doch sie könnten selbst einen gemäßigten Appetit auf tierische Produkte nicht im Entferntesten befriedigen, denn sie sind die absolute und schwer zu findende Ausnahme.

40 % der jährlichen Getreideernte sind für die Verfütterung an Nutztiere gedacht – gleichzeitig hungern immer noch fast eine Milliarde Menschen, verhungern täglich

15.000 Kinder.²² Es entbehrt nicht einer gewissen Perversion, wenn in den ärmsten Ländern Afrikas große Flächen für den Anbau und Export von Tierfutter nach Europa genutzt werden, während quasi direkt daneben Kinder verhungern. Der Konsum von Fleisch ist für mich daher nicht sauber – weder moralisch, noch ökologisch.

Nicht »clean« sind tierische Produkte für mich auch in einem anderen Sinne. Unglaubliche Mengen an Antibiotika, Anabolika, Psychopharmaka und weiteren Medikamenten werden Nutztieren präventiv verabreicht – die Rückstände finden wir in Fleisch und weiteren tierischen Produkten. In einem Glas Milch wurden Rückstände von bis zu 20 Medikamenten entdeckt.²³ Etwa 90 % der krebsfördernden Chemikalie Dioxin, die der Mensch aufnimmt, werden über Milchprodukte und Fleisch aufgenommen, so die Weltgesundheitsorganisation. Wer gerne Innereien oder Fisch isst, nimmt Schwermetalle wie Quecksilber, Blei oder Cadmium zu sich.²⁴ Natürlich gilt nicht nur für tierische Lebensmittel, dass man chemische Rückstände mitverzehrt, doch bei tierischen Produkten scheint die Gefahr am höchsten zu sein. Hinzu kommen immer wieder teilweise dramatische Lebensmittelskandale, die ihren Ursprung offenbar immer in der Massentierhaltung haben. Auch in dieser Hinsicht ist für mich der Verzehr von tierischen Produkten absolut nicht »clean«.

Ich persönlich ernähre mich aus diesen bereits angeführten und weiteren Gründen vegan. In erster Linie möchte ich nicht, dass andere Lebewesen für meinen Konsum zu Schaden kommen – weil es einfach völlig unnötig ist. Für eine gesunde Ernährungsweise benötigen wir keine tierischen Produkte; im Gegenteil, sie können uns großen Schaden zufügen. Gleichzeitig möchte ich aber auch dazu beitragen, Umwelt und Klima schützen. Zudem bringt eine ausgewogene rein pflanzliche Ernährung zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich. Dazu später noch mehr. Clean Eating bedeutet daher für mich ganz eindeutig »Clean Eating vegan«!

WORAUF ICH BEIM CLEAN EATING VEGAN VERZICHTE

Ist Clean Eating vegan ein Verzicht? Ganz klar: ja! Ich verzichte darauf, Lebensmittel zu essen, die für mich keine Lebensmittel (mehr) sind. Ich verzichte darauf, Produkte zu mir zu nehmen, von denen ich weiß, dass sie meinem Körper, meiner Umwelt, dem Klima und den Tieren schaden. Ich verzichte darauf, Fast Food, Industrienahrung, zu viele leere Kalorien, Zucker und schlechte Fette zu mir zu nehmen – weil all das mich krank machen kann. Ich verzichte also sehr gerne. Dafür bediene ich mich reichlich all der wunderbaren Lebensmittel, die uns die Natur bietet, und die den Namen »Lebens«-mittel wirklich verdienen. Aber dazu komme ich später. Schauen wir uns doch noch mal etwas genauer an, warum der Verzicht auf die folgenden Dinge aus Clean Eating vegan-Sicht Sinn ergibt.

²² www.globalincome.org/Deutsch/Fakten.html

²³ www.yazio.com/de/artikel/studie-bis-zu-20-medikamente-einem-glas-milch-5224.html

²⁴ www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/schadstoffe-und-rueckstaende-gift-im-essen-3084258.html

TIERISCHE PRODUKTE

Es gibt aus meiner Sicht genau einen Grund, tierische Produkte zu sich zu nehmen: Sie schmecken. Zumindest einige. Im besten Falle könnte man den Konsum von Fleisch & Co. damit begründen, dass es einfacher ist, jederzeit und überall etwas zu essen zu bekommen. Genau das ist aber aus meiner Sicht auch nicht immer positiv zu sehen. Diesem »Pro-Argument« steht eine lange Liste von Argumenten gegenüber, die gegen den Verzehr von tierischen Produkten sprechen. Mir kommt es nach gut fünf Jahren veganer Ernährung inzwischen ehrlich gesagt absurd vor, Tiere zu essen. Wir töten ein anderes Lebewesen, schaden Umwelt und Klima und unserem eigenen Körper – für ein paar Minuten Genuss. Ich bin keinesfalls dogmatisch. Für mich gibt es kein »Ganz oder gar nicht«, auch wenn das in der veganen Szene sehr oft propagiert wird. Mir ist auch klar, dass eine Ernährungsumstellung nicht mal eben so nebenbei erledigt wird. Von daher finde ich, dass jeder das Recht hat, sich seine Zeit zur Umstellung zu nehmen und nur so weit zu gehen, wie er möchte.

Es lohnt sich jedenfalls wirklich, sich neben den moralischen und ökologischen auch die gesundheitlichen Risiken und Nachteile einer Ernährung mit tierischen Produkten anzuschauen. Immer mehr Menschen sehen ein, dass sie den Versprechungen der Fleisch- und Milchindustrie auf den Leim gegangen sind, und dass jene Versprechen leider nicht der Realität entsprechen. Man benötigt kein Fleisch, um stark zu sein. Und Milch macht keine starken Knochen – im Gegenteil. In den Ländern, in denen besonders viel Milch konsumiert wird, ist die Knochenschwäche-Rate (Osteoporose) am höchsten. Das liegt daran, dass Milch zu den Lebensmitteln gehört, die den Körper übersäuern. Der Körper muss dann darauf reagieren und schüttet Kalzium aus, das er aus unserem größten Kalziumspeicher entnimmt: den Knochen. Milchkonsum schwächt also die Knochen, anstatt sie zu stärken.

Mit den gesundheitlichen Vorteilen einer ausgewogenen veganen Ernährung sind bereits viele Bücher gefüllt worden. Längst ist bewiesen und wird immer wieder bestätigt, wie risikoreich der Verzehr tierischer Produkte ist – egal ob Fleisch, Fisch, Milch oder Eier. Menschen unter 65 Jahren, die zu viel Fleisch, Milchprodukte und Eier essen, sterben vier Mal häufiger an Krankheiten wie Krebs oder Diabetes als Menschen, die sich ausgewogener ernähren, so das Ergebnis einer Studie.²⁵ Angesehene Ernährungsinstitute und Universitäten wie Harvard kommen in ihren Studien zu erschreckenden Ergebnissen, was den Zusammenhang von Fleischverzehr (vor allem sogenanntes »rotes Fleisch« wie Steak oder Burger) und der Entstehung von Krebs und anderen schweren Krankheiten betrifft. Milch ist längst als Krankmacher entlarvt worden, fördert u. a. die Entstehung von Krebs, wie eine weitere Harvard-Studie und viele andere Studien eindeutig belegen.²⁶ Kein Wunder eigentlich, denn Milch ist schließlich Baby-nahrung für Kälber, voller (Wachstums-)Hormone, damit das Kälbchen in kürzester Zeit zu einem großen Tier heranwachsen kann. Es ist eigentlich ganz simpel: Kuhmilch

25 www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131%2814%2900062-X

26 <http://news.harvard.edu/gazette/2006/12.07/11-dairy.html>



FOODSTARS: GRANATÄPFEL

Granatäpfel haben viele gesundheitliche Auswirkungen: Sie können den Blutzuckerspiegel stabil halten, Entzündungen hemmen, Diabetes vorbeugen und bei Verdauungsproblemen helfen, sogar in der Krebstherapie werden sie eingesetzt, da sie das Wachstum von Krebszellen hemmen können. Sie enthalten zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe sowie vor allem viele sekundäre Pflanzenstoffe. Gibt es als ganze Frucht, Saft oder in Kapseln.

ist nicht für Menschen gedacht und aus gesundheitlicher Sicht auch nicht geeignet. Der Großteil der Menschheit hat bis heute eine Laktose-Intoleranz. Warum sollten wir auch die Säuglingsnahrung einer anderen Spezies als gesund für uns erachten? Nachdem ich diese Tatsache verinnerlicht hatte, war (Kuh-)Milch für mich einfach kein Thema mehr. Inzwischen finde ich es ehrlich gesagt auch völlig absurd, Milch von Kühen, Schafen oder Ziegen zu trinken.

Tierische Produkte habe ich 2011 komplett von meinem Speiseplan gestrichen und wirklich nicht einen Tag vermisst. Heute frage ich mich vielmehr: Warum sollte ich Lebensmittel essen, an denen so viel Leid hängt, die mir gesundheitlich nicht gut tun und zudem unserer Umwelt schaden?

FAST FOOD

Ich war ein Fast-Food-Junkie, knapp 30 lange Jahre lang. Pommes mit Currywurst, Pizza, Döner, Gyros Kebap, Hotdogs, Hähnchen, Chinapfanne und ganz viel anderes habe ich mir täglich eingefahren, ohne jemals darüber nachzudenken, ob mir das schaden könnte. Warum auch? Mir ging es doch gut – abgesehen von meinem Übergewicht. Fast Food jeglicher Art steckt jedoch voll ungesunder Fette, vor allem Transfettsäuren, die beim starken Erhitzen (z. B. beim Frittieren) entstehen. Fast Food hat sehr häufig auch einen (viel zu) hohen Salz- und/oder Zuckergehalt. Nährstoffe hingegen findet man in Fast Food kaum. Dafür jede Menge Kalorien, sodass wir innerhalb kürzester Zeit wieder Hunger bekommen. Fast Food wird außerdem nicht nur schnell zubereitet, sondern auch viel zu schnell verzehrt – oftmals im Gehen. In der

Folge verputzen wir meist deutlich mehr Kalorien als uns lieb ist, weil unser Körper mit der Aussendung der Sättigungssignale gar nicht hinterherkommt. Fast Food kann sogar süchtig machen, denn chemische Zusatzstoffe, Glutamat, ein hoher Salzgehalt und Fruktosesirup in den Produkten führen zur Ausschüttung von Dopamin, dem Glückshormon – ähnlich wie beim Konsum von Drogen wie Kokain. Unser Gehirn verlangt daher nach Nachschub, immer häufiger und mehr. Sehen wir also lieber zu, dass wir »clean werden und bleiben«.

FERTIGPRODUKTE & STARK VERARBEITETE LEBENSMITTEL

Viele Menschen kochen überhaupt nicht mehr. Warum auch, wenn man sich ein Fertigericht in den Ofen oder in die Mikrowelle schieben kann? Superpraktisch, superschnell, supergünstig. Leider auch superungesund! In Industrienahrung – also stark verarbeiteter Nahrung – finden wir in erster Linie günstige (und zumeist ungesunde) Rohstoffe und häufig auch sehr viele Zusatzstoffe, die das Produkt schmackhaft machen (z. B. Geschmacksverstärker), lange haltbar machen (Konservierungsstoffe), schöner aussehen lassen (künstliche Farbstoffe) oder die Textur verfeinern. Industrienahrung enthält zudem häufig genmanipulierte Rohstoffe (z. B. Mais) sowie Chemierückstände (z. B. Pestizide, die in der konventionellen Landwirtschaft eingesetzt werden). Und wie Fast Food enthält sie zumeist zu viel Salz, Zucker und gesättigte Fettsäuren.

Die Lebensmittelindustrie täuscht und trickst, wo es nur geht, von der Herstellung bis hin zu den Verpackungsangaben. Und das in der Regel sogar im gesetzlich erlaubten Rahmen, den die Hersteller gemeinsam sehr weit ausgedehnt haben – zum Vorteil für sich selbst, zum Nachteil für den Konsumenten. Etwas Hilfe bieten Internetseiten wie www.Lebensmittelklarheit.de oder Smartphone-Apps wie Barcoo. Oder aber man kauft einfach keine Produkte, deren Inhaltsstoffe einem nicht bekannt sind. Warum sollte man auch einen Erdbeeryoghurt essen, der weit über 20 Zutaten enthält, inklusive diverser Süßstoffe, jedoch keine Erdbeeren? Erdbeeraroma stellt die Industrie lieber aus Sägespänen und die Farbe aus Roter Bete her. Ist deutlich günstiger. Trotzdem darf ein solcher Joghurt das Siegel »natürlich« tragen. Ein Farbstoff aus Roter Bete z. B. wäre immerhin tatsächlich noch aus natürlicher Quelle, sehr häufig aber kommen auch nur rein chemische Farbstoffe zum Einsatz. Kochschinken wird aus einzelnen Stückchen zusammengeklebt und besteht bisweilen aus lediglich 50 % Fleisch; auch Hackfleisch wird mit Wasser gestreckt, der vermeintlich leckere Käse ist häufig Analogkäse aus Eiweißpulver, Pflanzenöl, Wasser und Geschmacksverstärkern.

Man könnte diese Aufzählung beinahe endlos fortführen. Die Lebensmittelindustrie reizt den Rahmen des gesetzlich Erlaubten aus, um aus billigsten Rohstoffen ungesunde, schnell verfügbare Nahrung mit riesigen Gewinnspannen herzustellen. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt, die Ergebnisse bisweilen wirklich eklig – doch das gilt es geschickt unter hübschen Verpackungen und Siegeln zu verbergen.

Logisch eigentlich: Mit vollwertigen Lebensmitteln ist nun mal einfach deutlich weniger zu verdienen. 170.000 industriell gefertigte Lebensmittel sind auf dem Markt, das Geschäft scheint sich also zu lohnen.²⁷

Lebensmittel zu verarbeiten, ist an für sich erst mal nichts Schlechtes. Viele Lebensmittel werden erst durch einen gewissen Verarbeitungsgrad überhaupt genießbar: durch Kochen, Räuchern, Fermentieren, Einlegen, Salzen, Pasteurisieren und andere Techniken. Keimen oder Fermentieren können ansonsten unbehandelte Lebensmittel sogar in ihrem Nährwert deutlich steigern. Das Konservieren von Lebensmitteln ermöglicht eine lange Haltbarkeit. Und nicht jeder hat die Zeit oder das Wissen, beispielsweise Pasta oder Brot selber herzustellen. Die Verarbeitung von Lebensmitteln ist also grundsätzlich nützlich, sie erleichtert uns das Leben und erweitert die Vielfalt im Supermarkt. Das Problem entsteht erst dann, wenn Lebensmittel so stark verarbeitet werden, dass ihr Nährwert extrem stark sinkt oder sie mit weiteren Zutaten angereichert werden, die schädlich sind.

Stark verarbeitete Lebensmittel bzw. Zutaten in Produkten sind zunächst mal das genaue Gegenteil von vollwertigen Lebensmitteln. Ein sehr gutes, weil weitverbreitetes Beispiel ist Mehl. Wird Getreide geerntet, so enthält gerade der Keim besonders viele Vitamine und Mineralstoffe, die Schale bietet wertvolle Ballaststoffe. Im Mehlkörper an sich finden wir in erster Linie komplexe Kohlenhydrate und Eiweiß. Was passiert aber, wenn dieses vollwertige Korn zu Weißmehl verarbeitet wird? Die wertvollen Bestandteile Keim und Schale werden entfernt, einhergehend mit einem dramatischen Verlust an Nährstoffen. Übrig bleibt ein Mehl, das einen hohen Anteil an einfachen Kohlenhydraten aufweist, also viele leere Kalorien birgt. Die Vitamine und Mineralien, die der Körper eigentlich benötigt, um effektiv Energie erzeugen zu können, wurden fast komplett entzogen. Stattdessen wird eine Menge Zucker (Kohlenhydrate werden schließlich in Zucker umgewandelt) in die Blutbahn eingeführt, und überschüssiger Zucker wird in Fett umgewandelt. Deswegen gilt Weißmehl auch als Dickmacher. Produkte aus dem vollen Korn hingegen bieten nicht nur das volle Nährwertespektrum, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile, auf die man nicht verzichten sollte – warum auch?

WARUM DIE ABGESPECKTE VERSION ESSEN, WENN ICH ALLES BEKOMMEN KANN?

Warum sollte man also die abgespeckte Version von etwas essen, obwohl einem die vollwertige Variante zur Verfügung steht? Nicht nur der deutliche höhere Nährstoffgehalt, sondern auch die Kombination der enthaltenen Nährstoffe lässt stark verarbeitete Lebensmittel dagegen absolut unappetitlich erscheinen. Dem Kauf eines Produktes sollte stets ein kritischer Blick auf die Inhaltsliste vorausgehen. Wie kann es sein, dass eine Tüte Chips eine solche lange Liste an Zutaten enthält?

²⁷ www.zdf.de/zdfzeit/die-tricks-der-lebensmittelindustrie-41944648.html

INHALTSSTOFFE KARTOFFELCHIPS

Kartoffeln, Pflanzenöl, Salz, Aroma, Zucker, Maltodextrin, Magermilchpulver, Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat/Dinatriuminosinat/Dinatriumguanylat, Molkenpulver, Gewürze

Oder werfen wir mal einen Blick auf die Inhaltsstoffe einer handelsüblichen Tomatensuppe.

INHALTSSTOFFE TOMATENSUPPE (FERTIGPRODUKT)

Tomatenpulver (26,5 %), Weizenmehl, modifizierte Stärke, Zucker, pflanzliches Fett, Jodsalz, Stärke, Maltodextrin, Zwiebelpulver, Aroma, Hefeextrakt, natives Olivenöl extra, Gewürze, Kräuter (Petersilie, Basilikum, Oregano, Thymian, Lorbeer), Milcheiweißerzeugnis, Emulgatoren (Lecithine, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Säuerungsmittel Citronensäure

Bereiten wir uns eine frische Tomatensuppe selber zu, werden wir wohl auf Zutaten wie Weizenmehl, (künstliches) Aroma, Hefeextrakt, Milcheiweißerzeugnis oder Emulgatoren dankend verzichten. Eine Tomatensuppe kann sehr gesund sein – stellt man sie selber aus frischen Zutaten her. Die hier angeführte Variante möchte ich jedenfalls nicht essen. Hier verzichte ich liebend gerne.

Ich könnte an dieser Stelle noch viele weitere Beispiele anführen (am besten geht man selber mal bewusst durch den Supermarkt oder schaut bei Portalen wie www.das-ist-drin.de rein), aber es läuft am Ende stets auf die gleiche Erkenntnis hinaus: Stark verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte enthalten unnötiges und ungesundes Fett, zu viel (einfachen) Zucker, häufig Weißmehl, künstliche Aromen und weitere Zusatzstoffe sowie jede Menge leere Kalorien. Verzichten muss der Käufer hingegen auf das, worauf es eigentlich am meisten ankommt: den vollen Nährstoffgehalt. Ich bin immer wieder aufs Neue erstaunt, in welchen Produkten man Inhaltsstoffe wie Zucker oder Weizen findet, obwohl sie dort eigentlich nicht hineingehören. Das, was wir zuhause in den Supermarkt-Regalen finden, hat sehr häufig mit dem Begriff »Lebensmittel« nur noch wenig zu tun – es ist wohl eher tote Nahrung.

BEISPIELE FÜR UNVERARBEITET VS. LEICHT VERARBEITET VS. STARK VERARBEITET

UNVERARBEITET	LEICHT VERARBEITET	STARK VERARBEITET
Weizen, ganze Körner	Weizenvollkornmehl	Croissant aus Weißmehl
Sojabohnen (Edamame)	Naturtofu	Tofuwürstchen
Apfel	getrocknete Apfelringe	Apfelkuchen beim Discounter
Tomate	Tomatensoße ohne Zusätze	Tomaten-Tütensuppe

Das sind nur einige wenige Beispiele, die zeigen sollen, in welcher unterschiedlicher Form man Lebensmittel essen kann – von unverarbeitet bis stark industriell verarbeitet. Verzichten sollte man nach Möglichkeit komplett auf alle stark verarbeiteten Lebensmittel, während man bei unverarbeiteten und bei leicht verarbeiteten Lebensmitteln in der Regel zugreifen kann. Mit der Zeit entwickelt man ein besseres Gefühl dafür, zu welcher Kategorie ein Lebensmittel oder ein Produkt zählt.

ZUCKER

Eine der ungesündesten Zutaten in Lebensmitteln, und eben besonders häufig in Industrienahrung und Fast Food zu finden, ist Zucker. Und davon verzehren wir reichlich, der Durchschnittseuropäer immerhin 40 Kilogramm reinen Zucker pro Jahr. Das entspricht etwas 37 Zuckerkwürfeln und 600 Kalorien – täglich. Zucker ist jedoch nicht immer leicht zu identifizieren, er verbirgt sich auch hinter folgenden Begriffen:

- Saccharose
- Dextrose
- Raffinose
- Glukose
- Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup
- Glukosesirup oder Stärkesirup
- Karamellsirup
- Laktose
- Maltose oder Malzextrakt
- Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin
- Süßmolkenpulver
- Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt²⁸

Und natürlich enthalten auch Früchte oder Trockenfrüchte Zucker, zudem findet man in vielen Produkten Dicksäfte wie Apfel- oder Agavendicksaft. Durch die Aufteilung auf verschiedene Zuckerarten schaffen es die Lebensmittelhersteller, den Zuckergehalt auf der Zutatenliste weniger hoch erscheinen zu lassen. Addiert man aber die einzeln ausgewiesenen Zuckerarten, so ergibt sich ein ganz anderes Bild. Die Verbraucherzentrale Niedersachsen hat 70 (!) Bezeichnungen für Zutaten identifiziert, die zum Süßen dienen oder zum Zuckergehalt eines Produktes beitragen.²⁹

Zucker ist keineswegs grundsätzlich ungesund. Es kommt hier – wie bei so vielen anderen Nährstoffen oder Produkten – auf die Qualität bzw. auf die Quelle an. Natürlicher Zucker, wie er in Obst, Gemüse und anderen vollwertigen Lebensmitteln vorkommt, ist wichtig und gesund, denn Zucker liefert uns Energie. Ein zu hoher Zuckerkonsum aus den falschen Quellen sorgt nicht nur für unnötige Kilos, sondern kann

²⁸ www.lebensmittelklarheit.de/informationen/zucker-hat-viele-namen

²⁹ www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/versteckspiel-mit-zucker

FRUCHTIGER CHIAPUDDING MIT VANILLE-CASHEWCREME



ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.



EINWEICHZEIT: 8 STD.



4 PORTIONEN



ZUTATEN

FÜR DEN CHIAPUDDING

2 EL CHIASAMEN

250 ML ORANGENSAFT

2 MARACUJAS

FÜR DIE CREME

130 G CASHEWS

125 ML PFLANZENDRINK

MARK VON EINER VANILLESCHOTE

1 MEDJOU-L-DATTEL, ENTSTEINT (OPTIONAL)

ZUBEREITUNG

1. Am Vortag: Chiasamen in Orangensaft einrühren und Cashews mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Beides im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen. Während der ersten halben Stunde Chia noch ein paar Mal umrühren.
2. Am nächsten Morgen: Maracujas öffnen und das Fruchtfleisch unter die Chia-Masse geben.
3. Cashews abgießen und abspülen. Zusammen mit dem Pflanzendrink und dem Vanillemark im Mixer zu einer glatten Creme verarbeiten; wer es etwas süßer mag, kann eine Medjoul-Dattel dazugeben. Pudding und Creme in zwei Gläser schichten.



© des Titels »Clean Eating vegan« (978-3-7423-0024-9)
2017 by Kiva Verlag, Münchener Verlagsgruppe GmbH München
Nähere Informationen unter <http://www.mv9.de>

KLASSISCHER GRÜNER SMOOTHIE

 ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.  1/2 LITER 

ZUTATEN

100 G SPINAT
1 SÄUERLICHER APFEL
1 REIFE BANANE, GESCHÄLT UND TIEFGEFROREN
1–2 EL ZITRONENSAFT
3 EISWÜFEL
350 ML WASSER

ZUBEREITUNG

1. Spinat waschen und verlesen, Apfel ebenfalls waschen und den Stiel entfernen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren. In ein Glas füllen und gesund in den Tag starten.



MAN KANN DEN SMOOTHIE AUCH GUT IN EINEM SCHRAUGLAS MIT ZUR ARBEIT NEHMEN. EINFACH VOR DEM VERZEHR NOCH EINMAL KURZ SCHÜTTELN.





BUCHWEIZENPFANNKUCHEN MIT BANANEN UND DATTELKARAMELL

 ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.  EINWEICHZEIT: 30 MIN.  4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 BANANEN
KAKAONIBS NACH BELIEBEN

FÜR DEN PFANNKUCHENTEIG

150 G BUCHWEIZENMEHL
250 ML SOJADRINK (NATUR ODER VANILLE)
1 EL BACKPULVER
1 EL NATRON
1 PRISE SALZ
NEUTRALES ÖL ZUM AUSBACKEN

FÜR DAS DATTELKARAMELL

100 G DATTELN, ENTSTEINT
125 ML MANDELDRINK
1 PRISE SALZ

ZUBEREITUNG

1. Die Datteln für 30 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen.
2. Alle Teigzutaten in einer Schüssel miteinander verrühren. Es sollte ein klebriger, aber recht flüssiger Teig entstehen.
3. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen und etwas Pflanzenöl hineingeben. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun ausbacken und auf einem Teller im Ofen warmhalten.
4. Datteln abgießen und mit dem Mandeldrink und Salz in einem Mixer zu einer zähen Creme verarbeiten.
5. Bananen in dünne Scheiben schneiden. Pfannkuchen mit Bananenscheiben belegen und mit Dattelnkaramell beträufeln.

© des Titels »Clean Eating vegan« (978-3-7423-0024-9)
2017 by Riva Verlag, Münchener Verlagsgruppe GmbH München
Nähere Informationen unter <http://www.rv-vg.de>



© des Titels »Clean Eating« vegan (978-3-7423-0024-9)
2017 by Riya Vellay, Münchener Vegetariergruppe GmbH München
Nähere Informationen unter <http://www.rv-ve.de>