



Vegane Kraftstoff-Rezepte für mehr Power

NO MEAT ATHLETE:

Matt Frazier ist Ultramarathonläufer - und der beste Beweis dafür, dass rein pflanzliche Ernährung eine hervorragende Grundlage für sportliche Leistung und Regeneration bietet. Um seinen 2009 gegründeten Blog »No Meat Athlete« hat sich eine riesige Community begeisterter Sportler gesammelt. In »No Meat Athlete - Das Kochbuch« erklärt Matt Frazier, wie viel Kraft und Energie für Sport und Alltag durch eine vollwertige vegane Ernährung generiert werden können. Und er stellt über 150 unkomplizierte Rezepte vor, die uns direkt mit Energie versorgen, ohne den Körper zu belasten.



Matt Frazier ist veganer Ultramarathonläufer und Gründer der »No Meat Athlete«-Bewegung.

Vorteil der pflanzenbasierten Ernährung für Athleten: schnelle Regeneration

Für Matt Frazier spielt neben ethischen Gründen (nicht am Tierleid schuld sein), Gründen des Umweltschutzes und langfristigen Vorteilen für die Gesundheit (Schutz von ernährungsbedingten Krankheiten) die Regeneration eine wichtige Rolle. Er erklärt, dass bei vollwertiger pflanzenbasierter Kost das Verhältnis der Nährstoffe (Makronährstoffe wie Proteine & Kohlenhydrate und Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe sowie Phytonährstoffe) zu den Kalorien besonders gut ist. Welchen Vorteil hat das nun für Sportler?

»Unsere Verdauung benötigt viel Energie, um Essen zu verstoffwechseln«, erklärt Matt Frazier. »Je mehr Kalorien wir also zu uns nehmen, desto mehr Energie muss unser Körper für kraftraubende Verdauung zur Verfügung stellen. Das bedeutet: Wenn wir alle Nährstoffe, die zum Reparieren von Muskeln und zur Vorbeugung kardiovaskulärer Erkrankungen gebraucht werden, mit einer geringeren Anzahl an Kalorien zu uns nehmen, ist weniger Energie für die Verdauung notwendig.«

Nun haben tierische Produkte und Fastfood mehr Kalorien und verbrauchen daher für die Verdauung mehr Energie. Früchte, Gemüse, Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse & Samen dagegen liefern eine maximale Nährstoffdichte pro Kalorie.

»Die Energie, die nicht für die Verdauung benötigt wird, kann in den Muskelaufbau gesteckt werden. So ist eine schnellere und effizientere Regeneration möglich«, erklärt der Ultramarathonläufer. Dieses Prinzip des Nährstoffgehalts pro Kalorie und der geringen Kaloriendichte ist übrigens auch der Grund, warum eine pflanzenbasierte Ernährung perfekt ist, um ohne zu hungern Gewicht zu reduzieren und das Idealgewicht langfristig zu halten - ganz ohne Kalorienzählen.

Athleten (und nicht nur diese!) profitieren zudem von den entzündungshemmenden Eigenschaften der Pflanzen: »Tierische Produkte können Entzündungen fördern. Die Phytonährstoffe und Nährstoffkomplexe in pflanzlichen Lebensmitteln hingegen bekämpfen Entzündungen.«



im Sport und pure Lebensfreude:

Das Kochbuch

Warum ist diese Tatsache aber für Sportler besonders wichtig? Matt Frazier erläutert es so: »Intensive Workouts verursachen Risse in den Muskelfasern. Dadurch entstehen natürliche Entzündungsprozesse. Lebensmittel, die Entzündungen eindämmen, unterstützen deshalb die Regeneration. Der Körper erholt sich schneller und vollständig.« Dadurch kann man schneller wieder trainieren - ein klarer Wettbewerbsvorteil.

Für den Muskelaufbau setzt Matt Frazier auf rohe Nüsse und Kerne, Tahin-Dressing über den Salat, Hummus, Bohnen, Linsen & Co. sowie Vollkorngetreide. Selbst bei 50-Meilen-Läufen nimmt er kein Proteinpulver mehr zu sich.

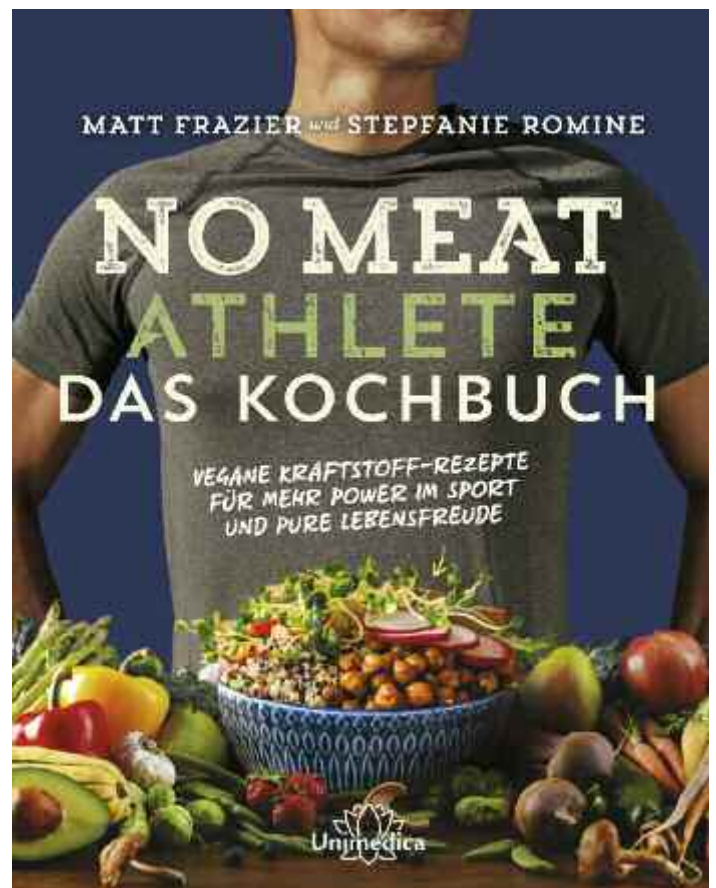
150 unkomplizierte + raffinierte Rezepte

Für »No Meat Athlete - Das Kochbuch« hat Matt Frazier gemeinsam mit Gesundheitscoach Stephanie Romine über 150 unkomplizierte pflanzenbasierte Rezepte zusammengestellt:

- energiereiche Frühstücksideen wie Bananen-Pfannkuchen mit Mandelmus oder herzhaftes Porridge (*das Rezept dafür stellen wir Ihnen auf der nächsten Seite vor*)
- sattmachende und energispendende Hauptmahlzeiten: mal exotisch als Karibische Süßkartoffeln in Kokos oder würzig als Linsen-Champignon-Pasta oder Rote-Bete-Bourguignon (*das Rezept dafür stellen wir Ihnen auf der übernächsten Seite vor*)
- knackfrische Salate: vom Quinoa-Salat mit Tomate, Paprika und Ananas bis zum Anti-Winterblues-Salat mit Rotkohl, Grapefruit und Walnüssen
- kleine Gerichte und One-Pot-Köstlichkeiten wie zitroniger Grünkohl mit Oliven oder Sesam-Kurkuma-Wedges
- Sport-Drinks mit aufregenden Geschmackskombinationen, die vor Antioxidantien nur so strotzen, wie Limette-Gurke-Elektrolytgetränk oder Power-Protein-Smoothie
- gesunde Desserts wie Banane-Dattel-Schichtpudding mit Chia oder Mokka-Käsekuchen ohne Backen

Dazu finden Sie kreativ kombinierte Menüpläne. Alle Rezepte lassen sich auch als ölfreie Variante zubereiten. Wer auf Gluten oder Soja verzichten möchte, findet ebenfalls viele Alternativen.

>>>



Das No-Meat-Athlet-Ernährungskonzept unterstützt sportliche Ambitionen optimal, ist gesund, schnell umsetzbar und schmeckt hervorragend. Ganz nebenbei leisten Sie mit dieser Ernährung aktiven Tier-, Umwelt- und Klimaschutz.

»Absolute Kaufempfehlung! Ein Muss für aktive Menschen und Sportler aller Leistungsstufen, die Bestleistungen erzielen und sich gleichzeitig mit vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln vor Krankheiten schützen wollen.«

Dr. Michael Greger, Bestseller-Autor von HOW NOT TO DIE

Matt Frazier / Stephanie Romine:

No Meat Athlete - Das Kochbuch

Unimedica-Verlag, 2018 · ISBN 978-3-96257-000-2

312 Seiten, gebunden · Preis: 24,80 Euro



Herzhaftes Porridge

Porridge ist bei Sportlern und bei allen, die sich gesund und nahrhaft ernähren, sehr beliebt. Selbst wenn du jeden Morgen ein anderes Topping für dein süßes Porridge verwendest, irgendwann hast du den immer gleichen Geschmack über. Aber wer sagt, dass Porridge immer süß sein muss? Dieses herzhafte Rezept kann immer wieder neu variiert werden. Verwende Zutaten, auf die du gerade Appetit hast. So kommt beim Frühstück immer gute Laune auf.

ZUTATEN

Für 2 Schüsseln

- 1 Tasse (95 g) zarte Haferflocken, glutenfrei
- 1 Karotte oder kleine Rote Bete, geschält und geraspelt
- 1 1/2 Tassen (360 ml) Wasser
- 1 Tasse (15 g) Grünkohl, entstielt und gehackt
oder (30 g) Spinat, gehackt
- 1/4 Tasse (60 g) Salsa oder Marinara-Sauce
- 2 EL Hefeflocken
- 1/2 Avocado, zerkleinert
- 2 EL Kürbiskerne, geröstet
- Geräuchertes Paprikapulver und/oder Chili-Flocken (nach Belieben)
- Salz und schwarzer Pfeffer

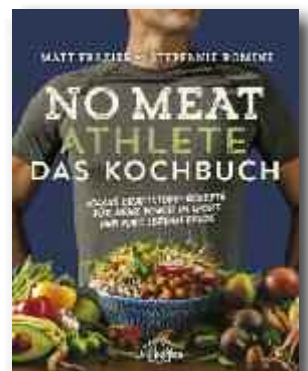
ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Haferflocken und geraspelte Karotte in einem kleinen Topf mischen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Wasser zugeben. (Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr oder weniger Wasser hinzugeben. 1 1/2 Tassen (360 ml) Wasser ergibt ein dickes, festes Porridge).
2. Erst leicht aufkochen, dann unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten kochen, bis die Haferflocken zart sind.
3. Grünkohl, Salsa und Hefeflocken unterrühren.
4. In eine Frühstücksschüssel geben. Mit der Avocado und den Kürbiskernen toppen. Nach Belieben mit geräuchertem Paprikapulver und Chili-Flocken bestreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Variation: Probiere verschiedene Salsa oder Pastasaucen aus. Mit neuen Geschmacksnoten wird dein Porridge-Frühstück nie langweilig.

Aus:







Rote-Bete- Bourguignon

(Linseneintopf mit Roter Bete)

Nach einem Abendlauf bei frostigen Temperaturen wärmt dieser herzhaft Eintopf wieder von innen auf. Linsen und Rote Bete geben geschmacklich den Ton an. Und rote Miso-Paste verleiht dem kräftigen Eintopf mehr aromatische Tiefe. Mit roten und braunen oder französischen Linsen lässt sich der Eintopf ohne Mehl oder Pfeilwurzmehl wunderbar eindicken. (Du kannst statt roter Linsen auch nur braune oder französische Linsen verwenden. Die roten Linsen sorgen jedoch für eine schöne dickflüssige Konsistenz). Schneide das Gemüse jeweils in 2,5 cm große Stücke.

ZUTATEN

Für 4-6 Portionen

- 1 EL Olivenöl (ölfrei: 1/4 Tasse Brühe)
- 1 gelbe Zwiebel, gehackt
- 1 Packung (285 g) frische, braune oder weiße Champignons, geputzt in Scheiben
- 2 Selleriestangen, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer plus mehr zum Abschmecken
- 1/4 Tasse (65 g) Tomatenmark
- 1 Tasse (240 ml) trockenen Rotwein
- 4 festkochende Kartoffeln (z. B. Nicola), geschält und zerkleinert
- 3 Rote Bete, zerkleinert
- 3 Karotten, zerkleinert
- 3 Tassen (720 ml) Wasser
- 1 Tasse (200 g) gemischte Linsen, über Nacht eingeweicht, gewaschen und abgetropft
- 30 g getrocknete Champignons, in Stücke geteilt
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL rote Miso-Paste, glutenfrei
- Salz

ZUBEREITUNG

20 Minuten Vorbereitung, 45 Minuten Kochzeit + Einweichzeit für die Linsen

1. Öl in einem großen Suppentopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel zugeben und 3 Minuten anbräunen lassen, bis sie ihren Geruch verströmt. Champignons, Sellerie, Knoblauch, Rosmarin, Thymian und 1/2 TL Pfeffer dazugeben. Etwa 5 Minuten lang kochen, bis die Champignons schön braun und das Gemüse weich ist.
2. Dann Tomatenmark zugeben und bei gleichmäßigem Rühren weitere 2 Minuten kochen, bis der Eintopf dunkler wird. Den Rotwein hineingießen. Dabei den Bratensatz vom Boden lösen. Anschließend Kartoffeln, Rote Bete, Karotten, Wasser, Linsen, getrocknete Champignons und Lorbeerblätter in den Topf geben.
3. Die Temperatur erhöhen, den Eintopf kurz aufkochen, dann die Hitze wieder reduzieren. Etwa 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse richtig zart ist und die Linsen gar sind. Die Lorbeerblätter herausnehmen. Mit einem Schneebesen Miso unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Aus:

