



Naturgesund und in Topform:

Vegan & Sport



Von Julia Brunke

Brendan Brazier, kanadischer Triathlet und Ironman, ist ein führender Pionier für eine vollwertige, rein pflanzliche Lebensweise. Sein Buch »Vegan in Topform« revolutioniert die vegane Ernährung.

Brendan Brazier entschied sich bereits im Alter von 15 Jahren, Profisportler zu werden. Seither ernährt er sich vegan - um gesünder zu leben und ein besserer Athlet zu sein. Denn: Um pflanzliche Nahrung zu verdauen, braucht man nicht so viel Energie aufzuwenden. Dadurch steht dem Körper mehr Energie zur Verfügung. Jahrelang experimentierte der Profi-Sportler, um

Rechts: Der Kanadier Brendan Brazier entschied sich im Alter von 15 Jahren Profisportler zu werden - und lebt seither vegan, weil es ihn gesund und wettbewerbsfähiger machte.

eine optimale Zusammenstellung der pflanzlichen Lebensmittel zu finden. Sein Ziel: eine Ernährung, die seine Leistung und vor allem die Regenerationsphase optimierte. Mit Erfolg: Er war nicht nur professioneller Ironman-Triathlet, sondern auch Sieger des kanadischen Ultramaratons von 2003 und 2006 über 50 Kilometer. Für diejenigen, die nicht damit vertraut sind: Ein Ironman-Triathlon beinhaltet: 3,86 km schwimmen, 180 km Rad fahren und ein Marathonrennen von 42,195 km, alles ohne Pause. Es ist eine der härtesten sportlichen Disziplinen überhaupt.

2007 erschien sein erstes Buch *The Thrive Diet*, in dem Brendan Brazier erklärt, auf welche Weise vegane Ernährung zu einer besseren sportlichen Leistung führt. Die Thrive-Diät richtet sich jedoch nicht nur an Profisportler, sondern an jeden, der optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit erlangen und Krankheiten vorbeugen möchte.

Hugh Jackmann: Wolverines Muskeln diesmal auf Pflanzenbasis

»Wie die meisten von uns möchte ich das Beste aus mir herausholen, aus meinem Körper und aus meinem Geist«, schreibt Hugh Jackman in seinem Vorwort zu *Vegan in Topform*. Für seine Rolle als Wolverine im neuen »X-Man«-Film musste sich er 20 Pfund Muskeln »anfuttern«. Für frühere Wolverine-Verfilmungen hatte er dafür »ganze Dörfer von Hühnern« verschlungen. Seiner Gesundheit zuliebe war es ihm dieses Mal wichtig, gänzlich auf Hähnchenfleisch zu verzichten. Dafür beschäftigte er sich mit veganer Ernährung - und zwar mit der Thrive-Diät von Brendan Brazier. »Da war dieser Profi-Athlet, der beschrieb, wie gut sich seine vegane Ernährung auf sein Trainingsprogramm ausgewirkt hatte - das immerhin viel anspruchsvoller war als meines - und wie es ihn von vielem befreit hatte, was ich bei meinem Training auch durchmachte.« Je mehr er las, desto interessierter wurde der Schauspieler - und schließlich vollauf begeistert: »In meinem Beruf muss ich für unterschiedliche Rollen körperlich anders aussehen, aber ich bin nicht mehr bereit, das auf Biegen und Brechen durchzuziehen. In erster Linie bin ich heute Familienvater, und es war mir eigentlich schon immer wichtig, so gesund wie möglich zu leben, den Körper mit Respekt zu behandeln und den Kindern hoffentlich ein Vorbild zu sein und ihnen den Weg zu einem gesunden, vitalen Leben zu ebnet.«

Durch die Thrive-Diät von Brendan Brazier entwickelte Hugh Jackman zusätzliche Energie und fand einen tieferen Schlaf. Auch stellte er fest, dass er durch vegane Ernährung als Tänzer, der auf dem Broadway auftritt, beweglicher ist und nicht so schnell müde wird.

»Es ist meine feste Überzeugung, dass die Art, wie sich unsere Gesellschaft seit den letzten Jahrzehnten ernährt, vollkommen falsch ist und dass viele Krankheiten auf diese Fehlernährung mit ihren Konservierungsstoffen, Zusätzen und leeren Kalorien zurückzuführen sind«, so Hugh Jackman. »Dieses Buch zeigt uns allen den Weg.«

>>>



Foto:

Unten: Für seine Rolle als Wolverine im neuen »X-Man«-Film musste sich Schauspieler Hugh Jackman 20 Pfund Muskeln »anfuttern«. Seiner Gesundheit zuliebe war es ihm dieses Mal wichtig, gänzlich auf Hähnchenfleisch zu verzichten. Dafür beschäftigte er sich mit veganer Ernährung - und zwar mit der Thrive-Diät des Tri-Athleten und Ironman Brendan Brazier.



Foto: depositphotos.com



Das Geheimnis der Thrive-Diät des kanadischen Triathleten Brendan Brazier

Zu Beginn seiner Karriere als Berufssportler nahm Brendan Brazier 8000 Kalorien am Tag zu sich, um im Training Leistung zu bringen. Doch danach musste er lange Ruhepausen einlegen - der Körper musste sich vom Energieverbrauch erholen, der durch eine solch gewaltige Kalorienmenge entstand. Dieses Phänomen bezeichnet Brendan heute als »Ernährungsstress«: »Ich lernte, dass viele konventionelle Lebensmittel ständig ein erhöhtes Maß an Stress im Körper hervorrufen«, erklärt Brendan Brazier.



Der Autor

Brendan Brazier, geboren 1975 im kanadischen Vancouver, ernährt sich seit seinem 15. Lebensjahr vegan. Er war professioneller Ironman-Triathlet und Sieger des kanadischen Ultramarathons von 2003 und 2006 über 50 Kilometer Distanz.

Jahrelang experimentierte er mit einer optimalen Zusammensetzung rein pflanzlicher Lebensmittel zur Steigerung von Leistung, Regeneration und Gesundheit. So entwickelte er die Thrive-Diät. Seine Bücher wurden Bestseller: *The Thrive Diet* (2007), *Thrive Fitness* (2009), *Thrive Foods: 200 Plant-Based Recipes for Peak Health* (2011). Brendan Brazier lebt heute in Los Angeles.

2006 erhielt Brendan Brazier eine Einladung, vor dem US-Kongress zu sprechen. Dort ging er auf den großen sozialen und wirtschaftlichen Nutzen ein, der durch gesündere Ernährung der Bevölkerung erzielt werden könnte. Heute ist er ein angesehener Vortragsredner und gefragter Moderator, der Menschen und Firmen dabei hilft, sich mit Hilfe der Stress abbauenden Thrive-Diät weiterzuentwickeln.

Mit »Vega« entwickelte Brendan Brazier eine preisgekrönte Reihe 100% rein pflanzlicher Vollwertkostprodukte und Nahrungsergänzungsmittel speziell (aber nicht nur) für Sportler - ohne Soja, ohne Gluten, ohne künstliche Aromen, Farbstoffe und Süßungsmittel. Zur Vega-Philosophie gehört, dass die Produkte nicht nur für den Menschen gut sind, sondern auch für unseren Planeten.

Official Homepage: www.brendanbrazier.com

Vega im Internet: vegasport.com · myvega.com

Die Thrive-Diät im Internet: thriveforward.com

Ernährungs-Stress entsteht durch die heute übliche Ernährung mit vielen raffinierten Kohlenhydraten und ungesundem Fett: Fast-food, Burger, Pommes, gezuckerte Cerealien, Limonaden, Chips, Süßigkeiten, Schokolade. Als Profi-Sportler stellte er fest, dass ihn auch stärke- und kalorienhaltige Lebensmittel wie Pasta, Brot oder weißer Reis müde machten - und er hatte ständig Hunger. So ersetzte er diese durch Lebensmittel, die leichter zu verdauen sind und mehr Energie liefern: Amaranth, Quinoa, Buchweizen oder Wildreis, also so genannte Pseudogetreide.

Der Triathlet fand heraus, dass der Schlüssel für sportlichen Erfolg in den Regenerationsphasen liegt: Wenn sich der Körper besser und schneller erholt, kann er schneller wieder mit dem Training beginnen. Durch Nahrung, die leicht zu verdauen ist, kann der Körper die Energie, die er sonst zur Verdauung bräuchte, für andere Dinge einsetzen - so zum Aufbau von Muskeln mit besserer Funktionalität. »Mein Körper wurde effizienter und konnte zum Beispiel mehr Energie in die Zellerneuerung der vom Training geschädigten Muskeln stecken«, so Brendan.

Das Geheimnis der Thrive-Diät: Nur natürliche und direkt verwertbare Nahrungsmittel mit hohem Nutzen verwenden! Denn durch eine optimale Energie- und Nährstoffversorgung regeneriert sich der Körper schneller. Von hohem Nutzen sind Feld- und Gartenfrüchte, die roh oder bei niedriger Temperatur gekocht gegessen werden. Ihre reichhaltigen Vitalstoffe können direkt und ohne Umwandlung verstoffwechselt werden. Sie liefern nährstoffdichte Vollwertkost mit vielen natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen. Ihre basischen Eigenschaften gleichen den pH-Wert im Körper aus. Der Körper muss nicht künstlich dazu stimuliert werden, seinen Energiehaushalt anzupapfen.

Die Basis der Ernährung bilden unverarbeitete Gemüse und Obst. Dazu kommen Hülsenfrüchte, Pseudogetreide und Samen sowie kaltgepresste Öle, Nüsse und Avocado. Stärkehaltige Gemüse wie Kartoffeln und Kürbis sowie Vollkorngetreide werden nur sehr mäßig verzehrt. Zur Leistungssteigerung kann die Ernährung mit »Superfood« optimiert werden: Dazu zählen die Andenwurzel Maca, die legendäre Alge Chlorella oder das nahrhafte Hanfprotein.

Brendan setzt auf viel Rohkost, die nicht höher als auf 48 Grad erhitzt wurde: »Das Kochen und Garen bei hohen Temperaturen zerstört Enzyme und Vitalstoffe, die für eine effiziente Verdauung notwendig sind«, schreibt er in *Vegan in Topform*. »Bevor der Körper gekochte Nahrung verarbeiten kann, muss er erst Enzyme produzieren, die ihm beim Verdauungsprozess helfen. Das erfordert einen Energieaufwand, der eine gewisse Belastung darstellt.«

Die Thrive-Diät führt zum Abbau von Körperfett und Aufbau von Muskelmasse, zu Leistungssteigerung, weniger Stress und Heißhunger auf Junkfood, geistiger Klarheit und besserem Schlaf. Eines der Prinzipien ist, nicht so viele Kalorien zu sich zu nehmen, aber trotzdem satt zu werden. Sportwissenschaftlerin und Veganerin Dr. Katharina Wirmitzer ist von dem hohen Praxisbezug von *Vegan in Topform* begeistert. Dazu gehören zum Beispiel wertvolle Tipps wie: Was esse ich vor, während und nach dem Sport? »Mit der Thrive-Diät finden Sie zurück zu ihrem Körper, zu einem neuen Körpergefühl und damit zu einem neuen Lebensgefühl!«, so die Sportwissenschaftlerin.

Vollwertige pflanzliche Ernährung: Gesünderer Körper - gesündere Umwelt

Die Erzeugung, die Verarbeitung und der Transport von Nahrungsmitteln hat bekanntlich gewaltige Auswirkungen auf unsere Umwelt - mehr als die aller anderen Industriezweige und mehr als der gesamte Verkehr weltweit.

»Wissenschaftler sind sich einig, dass jeder von uns durch Energieeinsparung einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Umwelt leisten kann und dies auch tun sollte«, schreibt Brendan Brazier. »Da die Nahrungsmittelerzeugung in der westlichen Welt den größten Energiebedarf für sich in Anspruch nimmt, lässt sich hier auch am besten ansetzen. Ein geringerer Verarbeitungsaufwand bei den Nahrungsmitteln wäre nicht nur für unsere Gesundheit gut, sondern auch für die Umwelt.«

Bekanntlich werden für die Produktion von einem Kilo Fleisch bis zu 16 Kilo Getreide oder Soja und um die 15.000 Liter Wasser verbraucht. »Es ist also keineswegs energieeffizient, Pflanzen zuerst an Tiere zu verfüttern, nur um dann die Tiere zu essen«, so Brendan Brazier. »Ist ein Mensch zum Beispiel eine Pflanze, dann bleiben ihm je nach Verdaulichkeit und Nutzen der Pflanze knapp 20 Prozent der Energie dieser Pflanze als Brennstoff und zum Wiederaufbau von Zellgewebe. Wird die Pflanze von einem Tier gefressen, dann findet ein ähnlicher Energieverlust statt, und wenn das Tier dann von einem Menschen gegessen wird, gehen noch einmal 80 bis 95 Prozent Energie verloren.« Dazu komme noch der Verbrauch an fossiler Energie, um Zwischenschritte wie Transport, Schlachtung und Verpackung zu ermöglichen. »Es könnten bis zu 30 Prozent Energie eingespart werden, wenn wir eine energieeffizientere Ernährungsweise hätten«, so Brendan. Und er weist darauf hin, dass für die Herstellung von Fleisch und Milchprodukten das meiste Land, das meiste Wasser und die meiste Energie verbraucht werde.

»Die Vorstellung, Hunde und Katzen zu essen ist furchtbar. Aber da ist kein Unterschied, wenn man Kühe und Schweine und Hühner isst...«

Brendan Brazier ist aus gesundheitlichen Gründen Veganer geworden, um ein besserer Athlet zu sein - und entdeckte dann die positiven Auswirkungen der pflanzlichen Ernährung auf unsere Umwelt, unseren Planeten und die Tiere.

Im Gespräch mit **Freiheit für Tiere** sagt er: »Die Leute haben Haustiere - Katzen und Hunde - und essen Schweine und Kühe. Und sie machen da einen Unterschied. Natürlich ist da in Wirklichkeit nicht dieser Unterschied: Ein Schwein ist so intelligent wie ein Hund, und es wird geschlachtet - ihren Hund würden die Leute nie schlachten. Dagegen werden in China Hunde und Katzen gegessen. Die Leute dort essen alles, was ja eigentlich viel folgerichtiger ist. Ich denke, es ist wahr: In Wirklichkeit ist da kein Unterschied. - In China machen sie keinen Unterschied: Sie essen alles. Und du hast recht: Die Vorstellung, Hunde und Katzen zu essen ist für uns furchtbar. Aber da ist wirklich kein Unterschied, wenn man Kühe und Schweine und Hühner isst.«

Die Bücher: Vegan in Topform

Die Thrive-Diät führt zum Abbau von Körperfett und Aufbau von Muskelmasse, zu Leistungssteigerung, weniger Stress und Heißhunger auf Junkfood, geistiger Klarheit und besserem Schlaf. In »Vegan in Topform« finden Sie im zweiten Teil 100 vegane, gluten- und sojafreie Rezepte, von schnell zubereiteten Energieriegeln, Gels und Drinks über Suppen und Pizza bis zu leckeren Desserts - mit einem praktischen 12-Wochen-Plan zum Einstieg in die Thrive-Diät. Für Veganer ein Muss. Für Sportler sowieso. Für Gluten- und Laktoseallergiker ein sehr wichtiges Buch, aber auch für jeden, der mehr Power will.

Vegan in Topform - das Kochbuch

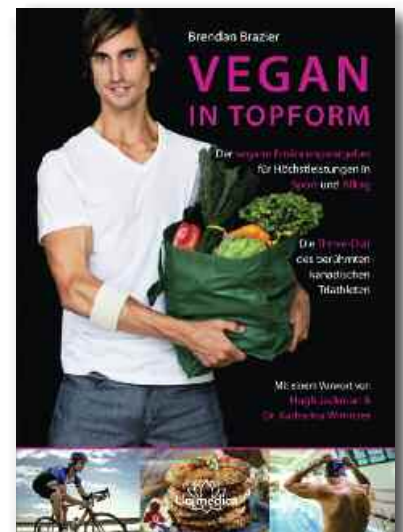
Wenn Sie nachhaltige Energie wollen, dazu guten Schlaf, Kraft und einen klaren Kopf, um das anstrengende Leben heutzutage zu meistern, dann ist »Vegan in Topform - Das Kochbuch« genau das Richtige für Sie. Es bietet 200 Rezepte für nährstoffreiche Gerichte, die leicht zuzubereiten sind. Auf Allergieauslöser wie Weizen, Hefe, Gluten, Soja, Milch und Mais wird verzichtet. Zusätzliche Kraft gibt's durch Supernahrungsmittel wie Maca, Chia-Samen, Hanf und Chlorella.

Brendan Brazier: Vegan in Topform

*Der vegane
Ernährungsratgeber
für Höchstleistungen in
Sport und Alltag -
Die Thrive-Diät des
berühmten kanadischen
Triathleten.*

Mit 100 veganen, gluten- und
sojafreien Rezepten

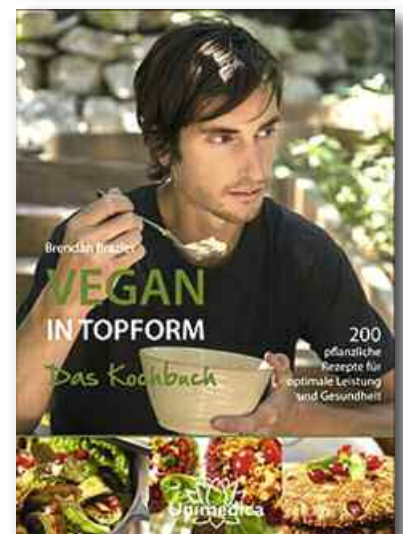
352 Seiten, gebunden,
Unimedica Verlag, 2013
ISBN: 978-3-944125-16-9
Preis: 26 Euro



Brendan Brazier: Vegan in Topform - das Kochbuch

*200 pflanzliche Rezepte
für optimale Leistung und
Gesundheit*

500 Seiten, gebunden.
Narayana Verlag
ISBN: 978-3-944125-17-6
Erscheint voraussichtlich
im Februar 2014.
Preis: 29,- Euro





Smoothies

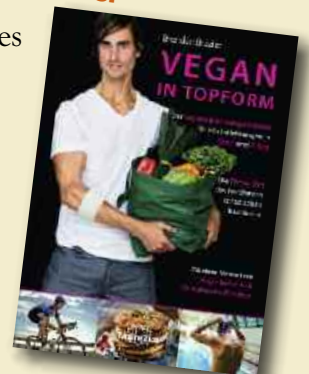
»Ein guter Smoothie sollte die Nährstoffe einer vollen Mahlzeit enthalten, dabei muss das Protein leicht verdaulicher Herkunft sein, da leichte Verdaulichkeit der große Vorteil von Smoothies ist. Das Protein sollte also von Vollwertnahrungsmitteln mit einem hohen pH-Wert stammen und zumindest ein Teil davon aus rohen Nahrungsmitteln, wie z. B. Hanf. Rohes Hanfprotein enthält Enzyme, die die Verdauung und Resorption ins Blut fördern. Außerdem enthält Hanf einen großen Anteil vollständiger Proteine. Wenn ich einen Smoothie zubereite, ist Hanf immer die Hauptbezugsquelle für Proteine. Außerdem gebe ich gerne Leinsamen hinzu wegen seiner Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Lignane und Ballaststoffe. Auf dieser Basis lassen sich mithilfe frischer oder gefrorener Früchte nährstoffreiche, leckere Smoothies herstellen. Die Früchte liefern gesunde Kohlenhydrate, Antioxidantien und Enzyme.

Smoothies sind nicht nur nährstoffreich und leicht zuzubereiten, sie sind auch erstaunlich vielseitig in ihrer Zusammensetzung. Einige meiner Lieblingsrezepte habe ich hier aufgeführt, aber Ihrer Fantasie soll das keine Grenzen setzen. Verwenden Sie alles, was Sie an Früchten und Gemüse in jedweder Kombination zur Verfügung haben. Wenn Sie zum Beispiel sehr hungrig sind, können Sie gekeimten Buchweizen, Amaranth oder Quinoa hinzufügen.«

Bei der Zubereitung von Smoothies gehen Sie wie folgt vor:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt verrühren.
- Alle Smoothies halten sich im Kühlschrank bis zu 3 Tagen, schmecken aber frisch am besten.

Aus:



Blaubeer-Roibos-Antioxidans-Smoothie

Reich an Antioxidantien

Die vielen Antioxidantien in diesem Smoothie sind effektive Radikalfänger für die vom Stress ausgelösten freien Radikale, die die Zellen angreifen.

- 1 Banane
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser + 250 ml Eis)
- 125 g Blaubeeren
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Agavennektar
- 1 EL Hanföl
- 2 TL gemahlener Roibos

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Ingwer-Birnen-Smoothie

Reduziert Infektionsgefahr · ROHKOST

Dieser Smoothie hat einen erfrischend pikanten Geschmack. Er ist nicht süß, obwohl er natürlich süßer wird, je reifer die Birne ist. Wer noch mehr Süße wünscht, kann ein oder zwei frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln hinzugeben.

- 1 Banane
- 1/2 Birne, Kerngehäuse entfernt
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser + 250 ml Eis)
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL frischer, geriebener Ingwer

Ergibt etwa 750 g oder 2 Portionen.

Tropischer Ananas-Papaya-Smoothie

Schnelle Energie ohne Stimulanzien · ROHKOST

Papain in der Papaya und Bromelain in der Ananas sind aktive Verdauungsenzyme, die die Verdauung beschleunigen. Deshalb ist dieser Smoothie gut, wenn Sie sehr aktiv sind oder Ihr Körper nach einem harten Workout ausgepowert ist.

- 1 Banane
- 2 frische oder eingeweichte getrocknete Datteln
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser + 250 ml Eis)
- 1/2 mittelgroße Papaya
- 1/4 Ananas in Stücken
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Kokosöl

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Schoko-Mandel-Smoothie

Reich an Antioxidantien · ROHKOSTOPTION

Nach diesem nährstoffreichen Smoothie hat man lange keinen Hunger.

- 1 Banane
- 2 frische oder eingeweichte getrocknete Datteln
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser + 250 ml Eis)
- 40 g Mandeln (oder 2 EL rohe Mandelbutter)
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL geröstetes Johannisbrotkernmehl (oder Kakaonibs für 100 % Rohkost)

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Blutaufbau-Smoothie

Reich an Eisen · ROHKOST

Das Vitamin C in diesem Smoothie hilft beim Resorbieren des Eisens aus den Kürbiskernen.

- 1 Banane
- 1 Orange
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser + 250 ml Eis)
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Agavennektar
- 1 EL Hanföl
- 1/4 TL Nelkenpulver

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Süßer grüner Smoothie

Reich an Chlorophyll · ROHKOST

Romanasalat ist reich an Chlorophyll und erstaunlich süß. Mit Melone püriert verleiht er dem Smoothie einen besonders frischen Geschmack.

- 6 Blätter Romanasalat
- 2 frische oder eingeweichte getrocknete Datteln
- 500 ml Wasser
- 1/4 Honigmelone
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL frischer geriebener Ingwer

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.



Energieriegel

Mango-Kokos-Energieriegel

ROHKOST

Der Geschmack nach Tropenfrüchten, der hohe Anteil an Elektrolyten und die Energie aus der Kokosnuss machen diesen Riegel ideal für einen langen, harten Tag.

- 150 g frische oder eingeweichte getrocknete Datteln
- 1/4 Mango, klein gewürfelt
- 60 g gemahlene Leinsamen
- 90 g eingeweichte oder gekochte Quinoa
- 40 g Macadamianüsse
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Meersalz nach Belieben
- 120 g Kokosraspeln

Alle Zutaten außer den Kokosraspeln in einer Küchenmaschine verrühren. Herausnehmen und anschließend die Kokosraspeln von Hand einarbeiten.

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.

Granatapfel-Amaranth-Energieriegel

In diesen Energieriegeln sind keine Nüsse enthalten, aber viele Antioxidantien. Ihr Geschmack ist erfrischend und sie sind leicht verdaulich.

- 150 g frische oder eingeweichte getrocknete Datteln
- Granatapfelsamen (die Menge von 1/2 Granatapfel)
- 60 g Leinsamen, gemahlen
- 30 g Hanfsamen
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Meersalz nach Belieben
- 50 g gepuffter Amaranth

In einer Küchenmaschine alle Zutaten außer dem Amaranth verrühren. Herausnehmen und anschließend den Amaranth von Hand einarbeiten.

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.

Chilli-Feuerbohnen-Pizza

Eine sehr sättigende Pizza, die stundenlang Energie gibt.

Boden

- 300 g gekochter Naturreis
- 270 g Feuerbohnen
- 65 ml Kokosöl
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL Chiliflocken
- 1/2 TL Kurkuma
- Meersalz nach Belieben

Belag

- Tomatensoße oder Pesto
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 1 große Paprika, klein gewürfelt
- 1 Karotte, geraspelt
- 1-2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 TL Oregano, 1 TL Thymian

Zubereitung

Die Böden der Thrive-Diät-Pizzas sind schnell zubereitet. Da sie dünn sind und keine Hefe enthalten, muss der Teig nicht erst aufgehen, und da sie weder Weizen noch Gluten enthalten, muss er auch nicht geknetet werden.

- Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
- Alle Zutaten für den Pizzaboden in eine Küchenmaschine geben und verrühren, bis ein Teigklumpen entsteht. Das Backblech leicht mit Kokosöl einfetten. Die Masse etwa 1/2 cm dick gleichmäßig auf dem Blech verteilen.
- Tomatensoße oder Pesto auf dem Boden verteilen. Die Pizzabeläge darauflegen.
- Etwa 45 Minuten im Ofen backen, je nach Feuchtigkeitsgehalt des Gemüsebelags und gewünschter Knusprigkeit des Pizzabodens.

Menge für ein Standard-Backblech von 28 x 38 cm.





Italienisches Gartengemüsepfännchen

Der Duft von Kräutern gibt diesem Gemüsepfännchen ein kräftig-frisches Aroma.

Zubereitungszeit: 15 Minuten.

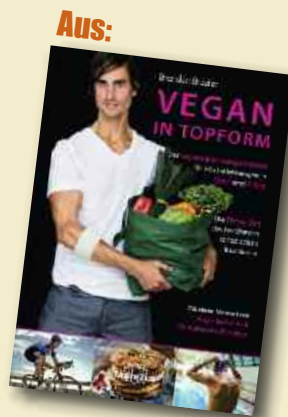
Zutaten

- 1 EL Kokosöl
- ½ Zwiebel, gehackt
- 2 große Zucchini, gehackt
- 1 Handvoll Pilze, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerkleinert
- 450 g gekochte Kichererbsen
- 1 große Tomate, püriert (etwa 125 ml Flüssigkeit)
- 1 TL Palmzucker
- 1 Zitrone, in Spalten geschnitten
- 2 EL frische Minze, gehackt
- 1 EL frischer Oregano, gehackt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt, plus etwas mehr zur Verzierung
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Gekochter Naturreis oder Quinoa als Beilage

Zubereitung

- Kokosöl in einem Bratpfann bei mittlerer Hitze anwärmen. Die Zwiebeln Zucchini und Pilze hinzugeben und 3-4 Minuten braten, bis sie weich werden.
- Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten, dann Kichererbsen, Tomatenpüree und Zucker unterrühren und den Saft aus der Hälfte der Zitronenspalten darüberträufeln.
- Aufkochen lassen, dann die Temperatur auf mittlere bis schwache Hitze reduzieren. Die Kräuter unterrühren. Weitere 5-10 Minuten braten, bis die Flüssigkeit reduziert ist.
- Den Saft der restlichen Zitronenspalten hinzugeben, von der Herdplatte nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Bett aus warmem Reis oder Quinoa servieren.

Ergibt 4-6 Portionen.





Salatdressings

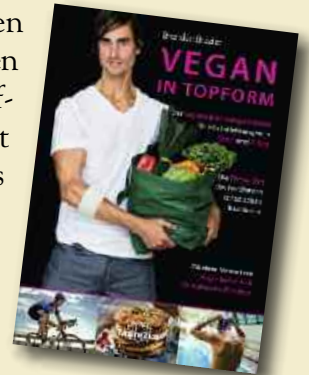
»Grüne Salate sind das Gesundeste, was man essen kann. Warum tun es ihnen Salatdressings dann in Sachen Nährstoffreichtum nicht gleich? Nicht eine einzige kommerzielle Salatsauce auf dem Markt könnte die Vorgaben der **Thrive Diät** erfüllen. Viele von ihnen enthalten minderwertige Öle, die meisten auch noch raffinierten Zucker.

Da ich täglich mindestens einmal einen großen Salat esse und die Thrive-Diät auf frischen Salaten basiert, schien es mir wichtig, eine Auswahl verschiedener Dressings zur Verfügung zu haben, um Abwechslung zu schaffen. Meine Rezepte wurden neben Geschmack auch nach den gesundheitsfördernden Eigenschaften ihrer Zutaten zusammengestellt. Da es sich bei den Dressings um gesunde, nährstoffreiche Produkte handelt, können sie auch gerne zu anderen Gerichten gereicht

werden, um diese nährstoffreich aufzuwerten. Öl wird aus Samen gewonnen, und sein Nährwert ist dem des Samens oder der Ursprungspflanze ganz ähnlich, allerdings in hochkonzentrierter Form. Es bietet Nährstoffe sozusagen komprimiert an.

Dressings können mit gemahlene Sonnenblumenkernen, schwarzen Bohnen oder Schwarzaugenbohnen verdickt und dann als Dips, Aufstriche oder Beläge verwendet werden. Probieren Sie sie aus als Pizzabeläge, als Sauce bei Gemüseburgern, als Dip oder als Sauce.«

Aus:



Cayenne-Dill-Tahin-Dressing

ROHKOST

Dieses Dressing bietet ein volles Aroma mit etwas Schärfe. Die Tahina viel Kalzium und der Cayennepfeffer heizt den Blutkreislauf an.

- ½ Knoblauchzehe
- 125 ml Balsamicoessig
- 125 ml Hanföl
- 65 ml Wasser
- 2 EL Tahin
- 1/2 EL Dill
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1/4 TL Agavennektar
- Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 375 ml.

Tomaten-Basilikum-Dressing

ROHKOST

Ein leichtes Frühlings-Dressing, das durch Hinzufügen der gleichen Menge schwarzer Bohnen zu einem Pizzabelag eingedickt werden kann.

- 2 Tomaten
- 2 EL Apfelweinessig
- 2 EL Hanföl
- 1 EL getrocknetes Basilikum (od. 3 EL frisches Basilikum)
- 1 EL Agavennektar
- Schwarzer Pfeffer und Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 375 ml.

Orangen-Kürbiskern-Dressing

ROHKOST

Eine leichte, süß-säuerliche Vinaigrette: Der Orangensaft sorgt für die Süße, während der Apfelweinessig und die Kürbiskerne eine leicht bittere Note hinzufügen. Dieses Dressing liefert dem Körper wichtiges Eisen, wobei Vitamin C aus dem Orangensaft dazu beiträgt, das Eisen aus den Kürbiskernen aufzuschließen.

- 125 ml Orangensaft
- 65 ml Hanföl
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL geriebene Orangenschale
- 1 TL Apfelweinessig
- Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 250 ml.

Cremiges Ingwer-Dressing

Ein sämiges Dressing mit ausgeprägtem Geschmack. Schon eine kleine Menge davon genügt, um einen Salat zu würzen. Bei doppelter Menge an Tahin und Nährhefe kann dieses Dressing auch als Dip gereicht werden.

Die Nährhefe ist reich an B-Vitaminen, während der Ingwer entzündungshemmend wirkt und bei der Verdauung hilft, was sich besonders bei gekochten Nahrungsmitteln gut auswirkt.

- 125 ml Hanföl
- 1 EL Apfelweinessig
- 2 EL Tahin
- 2 EL Wasser
- 2 TL frischer, geriebener Ingwer
- Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 375 ml.

Ingwer-Karotten-Dressing

ROHKOST

Leicht und frisch, lässt sich dieses Dressing vielseitig einsetzen.

- 125 ml Apfelweinessig
- 1/2 Karotte, geraspelt
- 65 ml Hanföl
- 1 TL frischer, geriebener Ingwer
- 1/2 TL frisch gepresster Limonensaft

Ergibt etwa 250 ml.

