

VEGAN IM JOB

Über 60 schnelle und gesunde Rezepte – auch für unterwegs



PATRICK BOLK

VEGAN IM JOB

Über 60 schnelle und gesunde Rezepte – auch für unterwegs

südwest



INHALT

EINFÜHRUNG

SEITE 7

Warum es sich lohnt, sich nicht nur im Arbeitsalltag gesund und vegan zu ernähren

VEGAN IM ALLTAG

SEITE 10

- Vegane Lebensmittel einkaufen Seite 13
- Die Lagerung von Lebensmitteln Seite 16
- Effizienter kochen Seite 21
- Unterwegs vegan essen Seite 27
- Sich outen – ja oder nein? Seite 34



REZEPTE

SEITE 36

Rund 60 Rezepte für morgens, mittags, abends oder auch für Bürofeiern zeigen, wie einfach vegan und gesund geht!

ANHANG

SEITE 130

- Wochenplaner Seite 132
- Vorräte für zu Hause Seite 134
- Schnelle Produkte Seite 136
- Saisonkalender Seite 137
- Welche Lebensmittel bekomme ich wo? Seite 138
- Läden & Onlineshops Seite 139
- Infoseiten & Blogs Seite 140
- Register Seite 142
- Danksagung & Impressum Seite 144

REZEPTE



SEITE 38

FRÜHSTÜCK

Frühstücksshakes • Smoothies
Energie aus dem Glas • Chiapudding-
varianten • Knuspriges Joghurtmüsli
Milchreis mit Apfel-Zimt-Kompott
Aufstriche • Sattmacherbrötchen
Tomate-Tofurella-Baguette
Sandwich mit Veggie-Eiersalat
Caesar-Sandwich



SEITE 58

LUNCH TO GO

Mediterraner Nudelsalat
Asiatischer Gurkensalat mit Algen
Kichererbsensalat mit Orangen, grünen Bohnen
und Spargel • Scharfer Reismudelsalat
Kartoffelsalat mit karamellisierten Zwiebeln
Blumenkohlsalat • Maistörtchen
Spargeltarte • Gefüllte Muschelnudeln
Linsenbällchen • Dreierlei
Wrap-Variationen
Gazpacho Andaluz



SEITE 80

QUICK DINNER

Fruchtige, schnelle Kürbissuppe • Blitzschnelle Toma-
tensuppe • Minestrone mit Mandelparmesan
Backofengemüse mit Hummus • Bruschetta
Kartoffelpüree mit mediterraner Stippe
Ofenkartoffeln »Western Style« • Folienkartoffeln
mit grüner Sauce • Kartoffelgratin • Saltimbocca
Lieblingsnudeln • Zucchinispaghetti • Nudeln
mit Pestovarianten • Pfannkuchen mit
Champignonrahm • Gemüsestrudel
Rustikaler Erbseneintopf
Steinpilzrisotto • Frikassee
Yakisoba



SEITE 112

PARTYTIME

Herzhafte Tomatenmuffins • Tofuwürst-
chen im Schlafrock • Grünkohlchips
Sommerrollen mit Erdnussdip
Schnittlauch-Käse-Creme auf Knob-
lauchbaguette • Zwetschgencrumble
Nussecken • Macadamia-Brownies
Energiebällchen
Müsliriegel



Büro

EINFÜHRUNG

Wer, wie man so schön sagt, »mit beiden Beinen im Berufsleben steht«, dem fällt es zumeist gar nicht so leicht, sich im Alltag gesund zu ernähren, denn dazu bedarf es Zeit und Vorbereitung. Und Zeit ist ja bekanntlich knapp. Stellt man sich morgens in einer beliebigen Großstadt auf einen Bahnsteig, so wird man viele Menschen sehen, die sich soeben unterwegs in einer der zahlreichen Bäckereien mit einem Coffee to go, einem belegten Brötchen, einem Croissant oder einer Brezel versorgt haben. Das Ganze wird häufig im Laufen heruntergeschlungen, oft sogar unbewusst nebenbei, weil man ja bereits über das Smartphone Mails abrufen oder Nachrichten liest. Es muss schnell gehen, denn wir alle haben eine Menge zu tun. Spätestens ab elf Uhr knurrt dann der Magen, da das Frühstück nicht wirklich gesättigt hat.

Mittags geht man in die Kantine oder zum nächsten Schnellimbiss, wo man den Hunger mit überwiegend ungesunden, fettigen und zuckerreichen Speisen stillt. Sitzt man anschließend wieder im Büro, bekommt man in der Regel das Mittagstief zu spüren, das man mit viel Kaffee bekämpft. Kommt man abends endlich nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause,

fehlt einfach die rechte Lust, sich noch in die Küche zu stellen, um etwas Gesundes zu kochen. Es lockt die Couch, es locken Fertiggerichte oder der Lieferservice. Und am Wochenende gibt es eine ganze Menge anderer Dinge zu tun, als sich für Einkaufen und Kochen viel Zeit zu nehmen.

»ENERGIE« LAUTET DAS ZAUBERWORT

Eine geradezu verflixte Situation, denn wer viel und hart arbeitet, der braucht Energie, und Energie bekommen wir doch vor allem über unsere Nahrung. So wie wir Benzin in unsere Autos einfüllen, damit sie fahren, müssen wir unseren Körper mit Nährstoffen betanken, damit er funktionieren kann. Wer dem Hunger ständig mit wenig geeigneten Lebensmitteln begegnet, mit Fast Food und Fertigprodukten, der wird niemals so viel Energie zur Verfügung haben wie jemand, der auf eine ausgewogene Ernährung mit vielen frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln setzt. Keine Frage, Letzteres kostet deutlich mehr Zeit.

Gesunde Produkte einzukaufen und frisch zu kochen dauert einfach länger, als im Imbiss um die Ecke einen Schnitzelteller zu bestellen oder morgens ein Schokocroissant mit Kaffee

hinunterzuspülen. Das aber geht nicht nur zulasten unserer Gesundheit, sondern auch zulasten unserer Leistungsfähigkeit. Wer seinem Körper dauerhaft nicht die benötigten Nährstoffe in ausreichender Qualität und Quantität zur Verfügung stellt, geht das große Risiko eines Mangels ein, der schlimmstenfalls zu Erkrankungen führen kann.

Kennen Sie jemanden persönlich, der sich sehr gesund ernährt, vielleicht sogar vegan oder rohköstlich? Mit großer Wahrscheinlichkeit wird Ihnen dieser Mensch davon berichten, dass er seit seiner Ernährungsumstellung über viel mehr Energie verfügt und das berüchtigte Mittagstief überhaupt nicht mehr erlebt. Sich mit Kaffee, Energydrinks und Cola aufzuputschen hat zwar kurzfristig durchaus eine Wirkung; es ist aber langfristig alles andere als gesund, große Mengen solcher Wachmacher zu trinken. Glücklicherweise gibt es zu so ziemlich jedem ungesunden Getränk oder Gericht eine deutlich gesündere Alternative, und wer sich generell ausgewogener und gesünder ernährt, braucht keine Wachmacher mehr.

Zu viele Menschen tappen in die immer gleiche Falle, denn ungesunde Lebensmittel sind überall günstig und schnell zu bekommen. So fühlt man sich zwar für den Moment gesättigt, doch das

hält nicht lange an, und von einem echten Energieschub kann man kaum sprechen. Viele Menschen fühlen sich im Gegenteil nach einer zucker- oder fettreichen Mahlzeit müde, denn der Körper muss das wenig gesunde Essen nun verdauen. Und das verbraucht eine Menge von jener Energie, die man ihm doch gerade erst zugeführt hat. Gerade die Verdauung von Fleisch kostet eine Menge Energie, während pflanzliche Lebensmittel in der Regel leichter verarbeitet werden. Und so bleibt am Ende einfach mehr Energie übrig, wenn man sich von möglichst frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln und vegan ernährt. Doch auch bei einer rein pflanzlichen Ernährung lohnt es, sich näher mit den Lebensmitteln zu beschäftigen: Produkte wie Amaranth, Quinoa oder Buchweizen beispielsweise sind leichter zu verdauen und liefern deutlich mehr Energie als Weißmehlprodukte.

HEISST VEGAN AUTOMATISCH AUCH GESUND?

Natürlich bedeutet eine gesunde Lebensweise nicht zwangsläufig, sich zu 100 Prozent vegan ernähren zu müssen. Zumindest aber bringt eine rein pflanzliche Ernährung viele Vorteile mit sich, da auf viele Lebensmittel, die uns – wenigstens in größeren Mengen – nicht guttun, ganz automatisch verzichtet wird, besonders auf Fleisch und Milchprodukte. Doch auch wer



vegan lebt, kann sich ungesund ernähren, wenn der Speiseplan von industriell verarbeiteten Fertigprodukten und Fast Food bestimmt wird. Ein veganer Gyrosteller mit Pommes ist nun mal tatsächlich fast genauso ungesund wie die tierische Variante. Und wer in der Kantine ausschließlich zu verkochten Beilagen greift, dürfte langfristig auch keine rechte Freude an einer veganen Ernährung haben. Veganes Essen darf und soll richtig gut schmecken!

Eine gesunde Ernährung bedeutet nichts anderes, als seinem Körper die von ihm benötigten Nährstoffe zuzuführen. Das kann man zwar auf ganz unterschiedliche Art und Weise erledigen, doch Nahrung ist nicht gleich Nahrung. Wenn Sie sich einmal die Mühe machen, Nährstofftabellen zurate zu ziehen, werden Sie erkennen, welche Lebensmittel Ihnen am meisten Energie liefern: frisches Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte und weitere unverarbeitete vollwertige Lebensmittel, alles möglichst schonend zubereitet oder gar roh verzehrt. Sie werden recht schnell den Effekt einer gesünderen Ernährung feststellen können, vermutlich schon innerhalb weniger Tage.

VEGAN IM JOB

Bleibt die durchaus berechtigte Frage: Wie soll man das alles schaffen, wenn man täglich acht Stunden oder mehr

arbeiten muss? Oder auch: Wie soll man abends noch den inneren Schweinehund überwinden und sich etwas Gesundes zubereiten, wenn man ausgelaugt und gestresst aus dem Büro kommt?

Genau hier soll Ihnen das Buch, das Sie in Händen halten, helfen: Sie lernen, den zusätzlichen Aufwand für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten auf ein Minimum zu reduzieren. Ganz egal, ob Sie morgens schnell etwas frühstücken wollen, mittags unterwegs sind oder abends keine Lust auf TK-Pizza verspüren – Sie finden auf den folgenden Seiten eine Menge Infos und Tipps und dazu eine ganze Reihe von einfachen und schnellen Rezepten, die Sie immer wieder variieren können.

Sie werden sehen, dass sich der zusätzliche Zeitaufwand lohnt, denn Sie werden gesünder leben und sich fitter fühlen, egal, ob bei der Arbeit oder in Ihrer wohlverdienten Freizeit. Außerdem gilt: Wer leistungsfähiger ist, der bekommt in der gleichen Zeit auch einfach mehr geschafft. Und ein bewussterer Umgang mit unserer Ernährung und unserem Körper kann sogar dazu führen, dass wir uns weniger gestresst fühlen. Nehmen Sie sich also die Zeit und gönnen Sie sich etwas Gesundes!

VIEL SPASS MIT DIESEM BUCH!

VEGAN IM ALLTAG

.....

**Zu Hause gesund vegan essen?
Kein Problem! Doch wie
bekommt man das
unterwegs hin?**

VEGAN IM ALLTAG

Wie schafft man es nun also ganz konkret, sich im Berufsalltag gesund zu ernähren, statt aus Zeitmangel oder Bequemlichkeit wieder zu Fast Food und Co. zu greifen? In erster Linie tatsächlich durch eine gute Vorbereitung, ein paar Tipps (die Sie im Folgenden bekommen) sowie einfache Rezepte. Immer wenn ich mit Menschen gesprochen habe, die sich gerne gesünder ernähren würden, aber gleichzeitig auch viel arbeiten müssen, hieß es entweder: »Mir fehlt einfach die Zeit dazu« oder aber: »Ich weiß gar nicht, wo ich da anfangen soll«.

Wenn Sie mit der veganen Ernährung bereits gut vertraut sind, werden Sie ganz bestimmt einige Informationen auf den folgenden Seiten finden, die für Sie bereits selbstverständlich sind. Doch für alle anderen, die es mal mit der veganen Ernährung probieren wollen, sind diese Tipps sicher ziemlich hilfreich. Aber was sind denn nun eigentlich die größten Hürden, denen man begegnet, wenn man sich im Berufsalltag gesund vegan ernähren möchte? Folgende Fragen stellen sich ganz sicher viele Menschen immer wieder aufs Neue:

- Wie bereite ich mir morgens ein schnelles Frühstück zu, das ich ent-

weder zu Hause, unterwegs oder später im Büro verzehren kann?

- Was kann ich mir zu Hause für das Mittagessen vorbereiten – am besten am Vorabend, da es morgens doch meist eilt – und gut mit ins Büro nehmen?
- Was, wenn ich es nicht geschafft habe, mir morgens etwas einzupacken? Kann ich trotzdem noch mit den Kollegen in einem Imbiss oder Restaurant essen gehen und werde ich dort auch fündig?
- Was, wenn auch dazu keine Zeit ist und ich mich unterwegs auf die Schnelle versorgen muss?
- Wie schaffe ich es, mich auf Geschäftsreisen, bei ganztägigen Veranstaltungen oder auf mehrtägigen Seminaren vegan und gesund zu ernähren?
- Was kann ich abends noch essen, wenn ich so müde vom Arbeitstag bin, dass ich keine Lust mehr habe, noch groß zu kochen?

GUT GEPLANT IST SCHON FAST GESUND

All diese Fragen sind völlig naheliegend und gut nachvollziehbar, und auch ich persönlich kenne solche Situationen nur allzu gut. Nicht jeder Arbeitsplatz bietet eine tolle Kantine mit wunderbar vielfältigem Salatbüfett oder gar

veganen Gerichten zur Auswahl, und kaum ein Büro liegt in der Nähe eines veganen Restaurants. Und wer nicht das Glück hat, nach der Arbeit zu Hause mit einem köstlichen Essen empfangen zu werden, der muss selber ran an den Herd. Ob dieser dann dazu benutzt wird, schnell eine Fertigpizza zu backen oder eine frische Mahlzeit zuzubereiten, das hängt sehr häufig einfach davon ab, ob man ein paar einfache Rezepte kennt und das Nötige im Vorratsschrank hat – denn dann gibt es ja quasi keine Ausrede mehr.

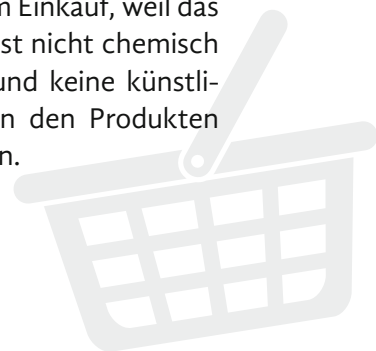
Abgesehen von solchen spontanen Kochaktionen ist es besonders im Hinblick auf die Mittagspause sehr hilfreich, viele Dinge schon am Vortag vorzubereiten, größere Mengen vorzukochen und vielleicht sogar einen Teil einzufrieren sowie sich mit den wichtigsten Lebensmitteln zu bevorraten. Außerdem ist es hilfreich, wenn man weiß, welche Küchengeräte die Zubereitungszeit deutlich verkürzen und wie man frische Lebensmittel richtig lagert, denn Lebensmittel wegzuwerfen ist mehr als schade.

Am Anfang aber steht stets der Einkauf. Gerade Neu-Veganer werden sich sicherlich fragen, wo man denn dieses ganze abgefahrene Veganer-Food her bekommt, wenn man nicht gerade in einer Stadt wie Berlin lebt, in der es bereits zwei Filialen der ve-

ganen Supermarktkette Veganz mit einem rein pflanzlichen Angebot gibt, das keine Wünsche offenlässt.

VEGANE LEBENS- MITTEL EINKAUFEN

Die erste gute Nachricht ist: Man braucht gar keine speziellen veganen Produkte, es sei denn, man möchte unbedingt mal vegane Shrimps und veganes Cordon bleu oder rein pflanzlichen Streichkäse ausprobieren – was natürlich auch völlig in Ordnung ist, wenn auch häufig nicht besonders gesund. Eine ausgewogene vegane Ernährungsweise setzt sich aus Lebensmitteln zusammen, die sowieso rein pflanzlich und eigentlich auch überall erhältlich sind, selbst beim Discounter: frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Nudeln, Brot, Pilze und Sojaprodukte wie Tofu. Das alles natürlich möglichst variantenreich und wenn es geht auch vollwertig (z.B. Vollkornnudeln und Vollkornbrot). Auch gutes Öl, Gewürze, Nüsse, Kerne und Samen (beispielsweise Leinsamen oder Kürbiskerne) gehören in den Einkaufswagen. Viele Menschen – mich eingeschlossen – schwören auf Bio-Qualität beim Einkauf, weil das Gemüse und das Obst nicht chemisch behandelt wurden und keine künstlichen Zusatzstoffe in den Produkten enthalten sein dürfen.



Sie können sich also auch komplett im Supermarkt, im Bio-Laden oder auf dem Wochenmarkt mit allen Basics eindecken, ohne jemals einen veganen Supermarkt aufsuchen zu müssen. Haben Sie aber das Glück, einen solchen in der Nähe zu haben, dürfen Sie sich freuen, denn hier gibt es tatsächlich eine ganze Reihe von Produkten, die Sie im konventionellen Supermarkt (noch) nicht bekommen. Während Pflanzendrinks, Tofu und Sojaschnitzel inzwischen tatsächlich selbst beim Discounter in den Regalen stehen, finden Sie speziellere Produkte wie Seitan, Tempeh, veganen Käse, vegane Müsliriegel oder Superfoods wie Chiasamen oder Matcha-Tee leider bislang nur im veganen Supermarkt oder online, teilweise auch im Bio-Laden. Man braucht diese Produkte nicht zwangsläufig, dennoch gibt es eine ganze Reihe von »Spezialprodukten«, die die vegane Küche noch abwechslungsreicher oder eben einfacher machen.

Wer keinen veganen Supermarkt in der Stadt hat, muss keineswegs verzweifeln, denn Onlineshops wie z. B. alles-vegetarisch.de, Vegan Wonderland oder Veganic liefern bequem alles auch nach Hause, selbst Kühlartikel. Wenn tagsüber niemand zu Hause ist, um ein Paket anzunehmen, kann man auch Pakete an eine Packstation von DHL liefern lassen; dazu muss man

sich einmalig unter packstation.de registrieren und kann dann rund um die Uhr Pakete abholen.

Wer im konventionellen Supermarkt nach veganen Produkten Ausschau hält, der wird besonders am Anfang häufig die Inhaltsliste studieren müssen, denn nicht immer ist auf den ersten Blick zu erkennen, ob ein Produkt vegan ist oder nicht. Und selbst nach eingehendem Studium der Inhaltsstoffe bleiben oft Zweifel, denn hinter Zusatzstoffen (E-Nummern) wie z. B. Aromen verbergen sich nicht selten tierische Stoffe. Bei der Herstellung von Lebensmitteln werden außerdem häufig tierische Hilfsstoffe benutzt, z. B. bei der Klärung von Wein oder Säften. Eine einheitliche Deklaration von veganen Produkten gibt es bislang noch nicht, aber immer mehr Hersteller geben auf der Verpackung inzwischen entsprechende Hinweise – kein Wunder, denn der Markt für vegane Produkte boomt.

WIE GESUND IST VEGANES CONVENIENCE-FOOD?

Nicht nur im Supermarkt um die Ecke, sondern zunehmend auch im veganen Handel findet man vegane Fertiggerichte wie z. B. Suppen, Salate oder TK-Gerichte, die ganz ohne tierische Inhaltsstoffe auskommen. Sie müssen einfach nur erwärmt oder können sogar direkt aus der Verpackung