



Amaranth-Joghurt-Pop, S. 43



Döner, S. 76



Samurai-Shakes, S. 106



Chili, S. 82



Kürbispommes, S. 81



Tofu-Rührei, S. 48



Macadamia Chocolate Chip Cookies, S. 115



Kürbissalat, S. 92



Attilas Spaghetti Tofubolognese, S. 58



INHALT

Vorwort: Zu diesem Buch

- 9 Was bedeutet vegan?
- 9 Warum vegan?
- 13 Der pflanzliche Turbo
- 14 Was Superfoods leisten können
- 17 Vegan ist cholesterinfrei
- 19 Vegane Alternativen in der Küche
- 24 Warum vegan und bio?
- 25 Welche Beschwerden sich bessern
- 27 Abnehmen, ohne zu hungern
- 28 Warum es dir leichtfallen wird
- 33 Der Tierspekt
- 37 Globale Auswirkungen des Fleischkonsums

Rezepte

- 41 Start in den Tag
- 57 Richtig satt
- 91 Snacks und Drinks
- 109 Süße Belohnungen
- 124 Tipps für unterwegs
- 126 Index
- 128 Impressum



WARUM VEGAN UND BIO?

An der Kasse kannst du mit abstimmen, ob Gier und Skrupellosigkeit im konventionellen Massenmarkt Zukunft haben oder nicht. Überleg mal, was du alles nicht mehr in dich reinstopfst:

- Geschmacksverstärker, Süßstoffe, Aromastoffe, Säuerungsmittel
- Konservierungsstoffe, Stabilisatoren, Emulgatoren, Farbstoffe
- Fließverbesserer, Trennmittel, Gelatine aus Knochen
- Stresshormone und Antibiotikazusätze
- Rückstände aus der Frischebegasung

Vegane Produkte in Bioqualität müssen auf Dauer nicht mal teurer sein. Hast du dich erst mal mit dem Grundvorrat an Nussmus und Co. eingedeckt, sind die Kosten für frisches Obst und Gemüse eher gering. Im Bioladen oder Reformhaus sind die Zutatenlisten kürzer und die Zutaten viel besser deklariert, da mehr pure Lebensmittel verarbeitet werden und viele konventionelle Zusätze dem Biostandard widersprechen.

Im Bioladen bestehen zum Beispiel Kartoffelchips noch aus Kartoffeln, Pflanzenöl, Salz und Gewürzen. Im freien Markt findest du aber auch Produkte, die noch nicht mal mehr 50 Prozent Kartoffeln enthalten – und die stammen dann überwiegend aus Püree oder Kartoffelmehl. Sie dürfen dann zwar auch nicht Kartoffelchips heißen, aber die Werbung tut so, als wären es welche. Was an Kartoffel zu wenig ist, haben sie zu viel an anderen Stoffen, die du kaum aussprechen kannst und die du freiwillig nie in den Mund nehmen würdest. Natürlich schneiden Chips dabei nicht schlechter ab als andere Produkte. Der Blick auf andere Etiketten spricht Bände. Hier gilt ganz einfach die alte Regel: alles möglichst frisch einkaufen und selbst zubereiten. So weißt du, was du zu dir nimmst.

Du solltest nie vergessen, dass dein Essen der Grundbaustoff für jede einzelne Zelle deines Körpers ist. Es sollte dir deshalb nicht egal sein, was du zu dir nimmst und woraus dein ganzer Körper auf Dauer aufbaut. Jeder krankmachende Prozess läuft schließlich mithilfe von Substanzen ab, die du irgendwann zu dir genommen hast, genauso wie jede Phase des Gesundwerdens. Es bleibt also nichts ohne Folgen – in die eine wie in die andere Richtung.

WELCHE BESCHWERDEN SICH BESSERN

Für die meisten Menschen ist es das erste Mal in ihrem Leben nach dem Säuglingsalter, dass sie auch nur einen einzigen Tag ohne chemische Zusatzstoffe leben, wenn sie sich konsequent vegan und aus dem Bioladen oder Reformhaus ernähren. Die Wirkung ist verblüffend. Die gute Nachricht: In kürzester Zeit erholt sich der Körper vom Dauerbeschuss durch angeblich gut gemeinte chemische Zusatzstoffe. Viele ernährungsbedingte Leiden oder Zivilisationsbeschwerden bilden sich spontan zurück oder bessern sich wesentlich. Es kommt bei den meisten Menschen zu:

- besserer Verdauung
- überraschendem Kraft- und Ausdauerzuwachs
- angenehm neutralem Körpergeruch und Geschmack im Mund
- reinerer, strafferer Haut mit jüngerem Aussehen und glänzenden Haaren
- höherer Konzentrationsfähigkeit, mehr Ausgeglichenheit
- weniger Schlafbedürfnis und steigenden sexuellen Bedürfnissen
- mehr Bewegungsdrang
- besserem Sättigungsgefühl ohne Heißhungerattacken
- schmerzfreier Periode (weibliche Veganer)
- deutlicher Gewichtsabnahme, dadurch auch weniger Schnarchen

Hier findest du eine Liste der Dinge, die sich durch vegane Ernährung bessern können:

- Neurodermitis
- chronische Entzündungen durch Kalkablagerungen an den Sehnen
- leichte Form der Cellulite
- Blähbauch, Verstopfung, Völlegefühl
- chronische Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Reizung des Verdauungssystems (Reizdarm)
- Hautunreinheiten
- Allergien

Kleine Beschwerden kann es auch geben: Einige Veganer berichten von Blähungen durch den Verzehr von Sojaprodukten.



TRUSTED
TRA...



Müsli, S. 47



Blumenkohl-Curry-Crunch, S. 63



**Auberginentanker
„Italian Sun“, S. 72**



Eiersalat-Brote, S. 103



Caesar Salad, S. 95



Rote Bratkartoffeln, S. 76



Mousse Black 'n' White, S. 110



Attilas Hummus, S. 98



Brotaufstriche, S. 58

48 AUSGEWÄHLTE

REZEPTE

AUS 4 BÜCHERN



AMARANTH-JOGHURT-POP MIT HIMBEEREN UND GERÖSTETEN KOKOSFLOCKEN

ZUTATEN für 2 Personen

60 g gepopptes Amaranth
260 g Sojajoghurt
4 EL Agavendicksaft
200 g Himbeeren
1 Msp. gemahlene Vanille
10 g Kokosflocken

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Amaranth und **Sojajoghurt** mischen, mit 2 EL **Agavendicksaft** süßen. **Himbeeren** verlesen. 1 EL **Agavendicksaft** mit **Vanille** mischen und die Beeren darin marinieren. **Kokosflocken** in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten anrösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit 1 EL **Agavendicksaft** süßen. Beeren mit dem Amaranth-Joghurt in Gläser schichten und abschließend mit gerösteten Kokosflocken toppen.

AH! Ist schnell der Liebling aller geworden, denn es ist schnell zu machen und schmeckt himmlisch leicht und lecker!

ATTILAS SPAGHETTI TOFUBOLOGNESE

ZUTATEN für 2 Personen

250 g Tofu Natur
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 50 ml Olivenöl
 4 EL Tomatenmark
 150 ml trockener Rotwein
 250 g Hartweizenspaghetti
 jodiertes Meersalz
 150 g passierte Tomaten
 1–2 TL Agavendicksaft (oder Rohrzucker)
 1 TL getrockneter Oregano
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 Bund Basilikum
 50 g Pinienkerne
 50 g Hefeflocken

AH! Regel Nummer eins für Tofu: gut anbraten, damit die wabbelige Konsistenz verschwindet. Aufgepasst: Bei diesem Rezept ist die richtige Reihenfolge essenziell. Gibt man zuerst Rotwein statt Tomatenmark zum Tofu, wird die Sauce violett und nicht rot!

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Tofu mit einer Gabel zerbröseln. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin ca. 5 Minuten unter häufigem Rühren anbraten. Zwiebeln zugeben und 2 Minuten braten, danach Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten braten. **Tomatenmark** hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Mit **Rotwein** ablöschen und 4 Minuten einkochen lassen. **Spaghetti** nach Packungsanweisung in reichlich **Salzwasser** al dente kochen. Inzwischen **passierte Tomaten, Agavendicksaft** und **Oregano** zufügen. Dann 3 Minuten köcheln lassen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Basilikum** waschen, trocken schleudern, die Blättchen grob hacken und unter die Sauce rühren. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, mit Tofubolognese auf Teller verteilen. **Pinienkerne** 3 Minuten in einer Pfanne anrösten und anschließend $\frac{2}{3}$ der Pinienkerne mit **Hefeflocken** und etwas **Meersalz** im Mixer zu einem Pulver zerkleinern. Über die Pasta streuen und mit den restlichen Pinienkernen garnieren.



- A. ERDNUSS-SCHOKO-MÜSLI**
- B. CRANBERRY-KOKOS-ANANAS-MÜSLI**
- C. BEEREN-MÜSLI**









A

B

C

**TEX-MEX-BURGER
MIT GUACAMOLE UND SALSA**





























INDEX

A

Amaranth-Joghurt-Pop
mit Himbeeren und gerösteten
Kokosflocken 43
Apfel-Kirsch-Mus 116
Attilas Hummus 38, 100
Attilas Spaghetti
Tofubolognese 58
Auberginentanker „Italian Sun“
38, 72
Aufstriche
Attilas Hummus 38, 100
Erbsen-Minze-Aufstrich 55
Guacamole 68, 69, 100
Hummus 38, 100, 104
Kichererbsen-Tomaten-Aufstrich
55
Nuss-Nugat-Aufstrich „Berlin
Dream“ 51
Sonnenblumenkern-Kresse-
Aufstrich 55
Avocadojoghurt 82

B

Baguette „Relax“ mit Hummus,
gebratener Aubergine und
Pesto 104
Basilikum-Ketchup 81
Beeren-Müsli 47
„Berlin Dream“ 51
Best Müsliriegel
in Town 110
Blumenkohl-Curry-Crunch 38, 63
Bolognese, Tofu- 58
Bratkartoffeln, rote 78
Brotaufstriche
Attilas Hummus 38, 100
Erbsen-Minze-Aufstrich 55
Guacamole 68, 69, 100
Hummus 38, 100, 104
Kichererbsen-Tomaten-
Aufstrich 55
Nuss-Nugat-Aufstrich „Berlin
Dream“ 51
Sonnenblumenkern-
Kresse-Aufstrich 55
Burger 68, 69

C

Caesar Salad mit Cashew-dressing
und Oregano-Croustons 95
Carbonara 65

Cashewcreme 86
Cashew-Dressing 95
Cashew-Parmesan 95
Cashew-Petersilien-Creme 60
Cashew-Senf-Dip 84
Champignon-Baguette 71
Chili
mit Avocado-Joghurt-Topping 82
Cookies 115
Cranberry-Kokos-
Ananas-Müsli 47
Curry-Sonnenblumenkerne 97

D

„Dimi de luxe“ 118
Dip
Attilas Hummus 38, 100
Avocadojoghurt 82
Basilikum-Ketchup 81
Cashew-Senf-Dip 84
Erbsen-Joghurt-Dip 81
Guacamole 68, 69, 100
Mayonnaise 103
Paprikadip 75
Döner 76
Dressing
Cashew-Dressing 95
Senfdressing 98

E

Eiersalat-Brote 38, 103
Eis 44
Erbsen-Joghurt-Dip 81
Erbsen-Minze-Aufstrich 55
Erdnuss-Schoko-Müsli 46, 47

F

Flammkuchen mit Cashewcreme,
Tofu und roten Zwiebeln 86
Flammkuchen, schneller, mit
Cashewcreme, Tofu und roten
Zwiebeln 86
Frühstücksbrot mit Avocado-Apfel-
Topping 53

G

Gemüse-Kokos-Curry
mit Basmatireis 88

Gemüselasagne mit Tomatensauce
und Mandelcreme 66
„Grüne Sonne“ 122
Guacamole 68, 69, 100

H

Hafer-Survival-Balls 122
Himbeer-Joghurt-Eis 44
Hummus 38, 100, 104
Hummus, Attilas 38, 100

K

Kartoffelpuffer mit Apfel-Kirsch-
Mus 116
Kartoffelpuffer, rote und grüne,
mit Paprikadip 75
Kartoffelsalat mit Räuchertofu,
Kirschtomaten und Senfdres-
sing 98
Ketchup 81
Kichererbsen-Tomaten-
Aufstrich 55
Kürbispommes
mit 2 Dips 80
Kürbissalat to go 92

M

Macademia Chocolate Chip
Cookies 115
Mandelcreme 66, 72
Matcha-Banane-
Schoko-Shake 106
Matchariña 106
Matcha-Vanille-
Mandelmilch 106
Mayonnaise 103
Mini-Crunch-Pancakes
mit Himbeer-Joghurt-Eis 44
Moussaka Reloaded
mit Tofuhack und
Cashew-Petersilien-Creme 60
Mousse
black 'n' white
mit Erdbeeren 112
Müsli
Beeren-Müsli 47
Cranberry-Kokos-Ananas-Müsli
47
Erdnuss-Schoko-Müsli 46, 47
Müsliriegel 110

N

Nuss-Nugat-Aufstrich „Berlin Dream“ 51

O

Oregano-Croupons 95

P

Pancakes
mit Himbeer-Joghurt-Eis 44
Paprikadip 75
Parmesan, Cashew- 95
Pasta
Attilas Spaghetti
Tofubolognese 58
Gemüselasagne mit Tomatensauce und Mandelcreme 66
Pasta Carbonara 65
Pasta Carbonara 65
Pesto 104
Pistazientruffeln „Grüne Sonne“ 122
Powerkugeln 122

Q

Quinoa-Salat to go 97

R

Reis-Schoko-Vierecke 120
Richtig satt
Attilas Spaghetti
Tofubolognese 58
Auberginentanker „Italian Sun“ 38, 72
Blumenkohl-Curry-Crunch 38, 63
Champignon-Baguette 71
Chili
mit Avocado-Joghurt-Topping 82
Döner 76
Gemüse-Kokos-Curry
mit Basmatireis 88
Gemüselasagne mit Tomatensauce und Mandelcreme 66
Kürbispommes
mit 2 Dips 80
Moussaka Reloaded
mit Tofuhack und
Cashew-Petersilien-Creme 60
Pasta Carbonara 65
Rote
Bratkartoffeln 78

Rote und grüne
Kartoffelpuffer
mit Paprikadip 75
Saftige Seitanbuletten mit
Cashew-Senf-Dip 84
Schneller Flammkuchen mit
Cashewcreme, Tofu und
roten Zwiebeln 86
Tex-mex-Burger
mit Guacamole und Salsa 69

Rote
Bratkartoffeln 78
Rote und grüne
Kartoffelpuffer
mit Paprikadip 75
Rührei, Tofu- 48

S

Saftige Seitanbuletten mit Cashew-Senf-Dip 84

Salate
Caesar Salad mit Cashew-dressing und Oregano-Croupons 95
Eiersalat-Brote 38, 103
Kartoffelsalat mit Räuchertofu, Kirschtomaten und Senf-dressing 98
Kürbissalat to go 92
Quinoa-Salat to go 97
Salsa 68, 69
Samurai-Shakes 106
Sauce
Guacamole 68, 69, 100
Tomatensauce 66
Schneller Flammkuchen mit
Cashewcreme, Tofu und roten
Zwiebeln 86
Schokotorte „Dimi de luxe“ 118
Seitanbuletten, saftige, mit Cashew-Senf-Dip 84
Senfdressing 98
Snacks und Drinks
Attilas Hummus 38, 100
Baguette „Relax“ mit Hummus, gebratener Aubergine und Pesto 104
Caesar Salad mit Cashew-dressing und Oregano-Croupons 95
Eiersalat-Brote 38, 103
Kartoffelsalat mit Räuchertofu, Kirschtomaten und Senf-dressing 98
Kürbissalat to go 92
Matcha-Banane-Schoko-Shake 106
Matchariñha 106

Matcha-Vanille-Mandelmilch 106
Quinoa-Salat to go 97
Samurai-Shakes 106
Sonnenblumenkern-Kresse-Aufstrich 55
Spaghetti
Tofubolognese 58
Start in den Tag
Amaranth-Joghurt-Pop
mit Himbeeren und gerösteten
Kokosflocken 43
Beeren-Müsli 47
Cranberry-Kokos-Ananas-Müsli 47
Erbsen-Minze-Aufstrich 55
Erdnuss-Schoko-Müsli 46, 47
Frühstücksbrot mit Avocado-Apfel-Topping 53
Kichererbsen-Tomaten-Aufstrich 55
Mini-Crunch-Pancakes
mit Himbeer-Joghurt-Eis 44
Nuss-Nugat-Aufstrich „Berlin Dream“ 51
Sonnenblumenkern-Kresse-Aufstrich 55
Tofu-Rührei 48
Süße Belohnungen
Best Müsliriegel
in Town 110
Hafer-Survival-Balls 122
Kartoffelpuffer mit Apfel-Kirsch-Mus 116
Macadamia Chocolate Chip
Cookies 115
Mousse
black 'n' white
mit Erdbeeren 112
Pistazientruffeln „Grüne Sonne“ 122
Powerkugeln 122
Reis-Schoko-Vierecke 120
Schokotorte „Dimi de luxe“ 118

T

Tex-mex-Burger
mit Guacamole und Salsa 69
Tofubolognese 58
Tofuhack 60
Tofu-Rührei 48
Tomatensauce 66

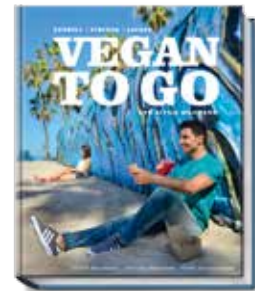
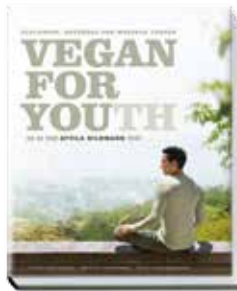
MEINE WEBSITE MIT DEN NEUESTEN INFORMATIONEN:

www.attilahildmann.de

In meiner kostenlosen „Vegan for You“-App, erhältlich für iPhone oder Android, bekommst du 20 kostenlose Rezepte zum Ausprobieren. Weitere Rezepte kannst du preiswert zukaufen.



Attila-Hildmann-App
„Vegan for you“



Alle vier von Attila Hildmann im Becker Joest Volk Verlag erschienenen Titel sind ebenfalls als E-Book bei Amazon und iBooks erhältlich.

Originalausgabe Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG

Bahnhofsallee 5, 40721 Hilden, Deutschland

© 2015 – alle Rechte vorbehalten

1. Auflage September 2015

ISBN 978-3-95453-093-9

REZEPTE UND TEXT Attila Hildmann

FOOD-FOTOS Simon Vollmeyer

FOOD-STYLING Johannes Schalk

PORTRÄTS Dipl.-Des. Justyna Krzyżanowska

PROJEKTLEITUNG Johanna Hänichen

LAYOUT, GESTALTUNG Makro Chroma Joest & Volk OHG, Werbeagentur

BUCHSATZ Dipl.-Des. Katharina Staal

BILDBEARBEITUNG UND LITHOGRAFIE

Ellen Schlüter und Makro Chroma Joest & Volk OHG, Werbeagentur

LEKTORAT REZEPTE Bettina Snowdon, Dr. Stephanie Kloster

LEKTORAT Doreen Ludwig, Doreen Köstler

DRUCK Firmengruppe Appl, aprinta druck GmbH



**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**
www.bjvv.de

Praktisch: Die Einkaufslisten zu den Rezepten aus diesem Buch kannst du unter www.bjvvlinks.de/1012 für die gewünschte Personenzahl berechnen und für deinen Einkauf ausdrucken.