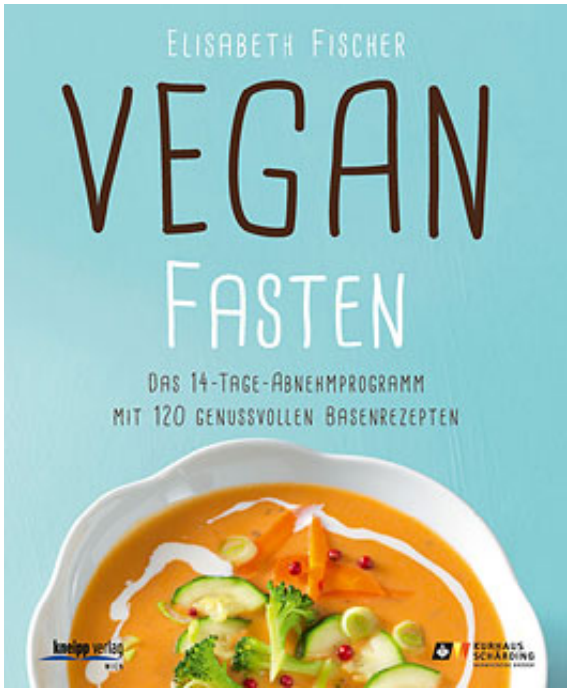
Elisabeth Fischer
Vegan fasten

Leseprobe

Vegan fasten
von Elisabeth Fischer
Herausgeber: Kneipp-Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b15979

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhalt

Aus meinem Kochtopf – so bleibe ich schlank und fit! 7
Vegan essen, schlank und gesund bleiben 8
Was unterscheidet das vegane Fasten von einer veganen Ernährung? 11
Vegan fasten, abnehmen, neue Energie tanken 12
Ihr veganer Fasttag 16
Die erste Fastenwoche 17
Die zweite Fastenwoche 18
Leichter fasten 19
Alles Pflanze – Wunschgewicht, Säure-Basen-Balance und neue Genüsse 20
Lebensmittel mit Zukunft 23
Kleines Knowhow für die vegane Fastenküche 24

Frühstück

Warmes Dinkelfrühstück 28
Warmes Frühstück mit Birnen, Feigen und Nüssen 28
Porridge mit Mango und Kokos 29
Geborgenheit löffelweise – Hirsebrei mit Beerensoße 29
Müsli mit Fruchtsalat 30
Müsli mit Apfel und Orange 32
Sommerfrüchte-Cocktail mit Dinkel-Pops 32
Müsli mit Apfel-Pflaumen-Mus 33
Gemüse-Müsli mit Sprossen und Kräutern 34
Chinesische Frühstückssuppe 34
Grüner Smoothie mit Spinat, Banane und Mango 35
Grüner Smoothie mit Petersilie, Birne, Sellerie und Karotte 35
Ananas-Erdbeer-Bananen-Smoothie 36
Aprikosen-Johannisbeer-Smoothie 36
Der beste Sommer-Smoothie – Melone, Pfirsich, Himbeere 38
Gurken-Erdbeer-Smoothie mit Minze 38
Smoothie mit Roter Beete, Apfel und Mandarinen 39
Wärmender Smoothie mit Mango, Cranberrys und Datteln 39

Salate

Da haben Sie den Salat 42
Kräuter-Haselnuss-Dressing 42
Tofudressing – rosarot und cremig 43
Karotten-Kartoffel-Dressing 43
Fastensalat mit grasgrünem Dressing 44
Folienkartoffeln mit Paprika-Tomaten-Dip 44
Chicorée-Salat mit Karotten und Birnen 46
Avocado-Pfirsich-Salat 46
Spinatsalat mit Tomaten-Oliven-Dressing 47
Sommerfrischer Gurken-Melonen-Salat mit Minze 47
Granatapfel-Orangen-Dressing 48
Japan-Salat – Grüne Bohnen mit Miso-Sesam-Dressing 50

Leseprobe von E. Fischer, „Vegan fasten“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Salat mit Brunnenkresse und Grapefruit 50
Thai-Salat mit Ananas und Tofu 51
Salsa-Salat mit Seidentofu 52
Salat mit Apfel und Selleriedressing 55
Blumenkohlsalat mit Kapern, Rosinen und Zwiebel-Zitronen-Dressing 56
Rote-Beete-Salat mit Apfel-Kokos-Dressing 57
Weißkohlsalat mit Pilzdressing 57
Spargelsalat mit Erdbeeren und Basilikum-Dressing 59
Auberginen mit Sesam-Sojajoghurt-Dressing 60

Suppen

Gazpacho – kalte Tomatensuppe 64
Kalte Kräuter-Salat-Suppe 64
Kalte Karotten-Kürbis-Orangen-Suppe 66
Kalte Pastinaken-Trauben-Suppe 66
Florentiner Topf mit grünen Bohnen, Tomaten, Spinat und Kartoffeln 67
Minestrone – schmeckt immer wieder! 68
Petersilienpesto 69
Steinpilz-Cappuccino mit Pastinakencreme 70
Misosuppe – das Grundrezept 72
Thai-Suppe mit Kokos und Kürbis 73
Ungarische Kohlsuppe 73
Spinat-Zucchini-Suppe mit Petersilie 74
Karotten-Paprika-Dip 74
„Endlich ist wieder Spargelzeit"-Suppe 76
Blitzschnelle Bärlauch-Kartoffel-Suppe 76
Paprika-Sellerie-Suppe mit Kokosmilch 77
Aromatische Blumenkohl-Tomaten-Suppe 77
Rote Beete-Suppe mit Limetten 78
Kohlrabi-Lauch-Suppe mit Kerbel 80
Brokkolisuppe mit Champignons 80
Kürbissuppe mit Aprikosen 81
Karotten-Fenchel-Suppe mit Mandeln 81
Kunterbunte Cremesuppe mit Karotten, Brokkoli und Zucchini 82

Gemüse

Marokkanische Bohnen mit Tomatensoße 86
Orientgewürz, selbst gemischt 87
Gebratener Blumenkohl mit Knoblauch und Kräutern 88
Grill-Zucchini mit Paprikasoße 88
Der wunderbare Cremespinat 89
Fenchel, Pilze und Tomaten ofenfrisch 89
Grüne Bohnen, Karotten und Sprossen aus dem Wok 90
Chili-Tofu mit Zitronengras 90
Lauch in Kapernsoße 92

Leseprobe von E. Fischer, „Vegan fasten"
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Tomatenwürzige Kartoffelspalten 92
Spargelragout mit grüner Soße 93
Zweierlei Pilze und Brokkoli in pikanter Soße 94
Kartoffeln aus dem Ofen 95
Kartoffel-Gröstl mit gebratenem Räuchertofu 96
Geschmortes Paprikakraut 97
Karotten in Cremesoße 98
Rote Beete in Kokos-Curry-Soße 99
Japanisches Gurkengemüse mit Miso 99
Zucchini-Auberginen-Röllchen 100
Kartoffel-Pastinaken-Püree 101
Gebratener Spargel mit Tomaten 103
Pesto-Tofu 103
Zitronenkürbis gefüllt mit Tomaten 104
Auberginen-Pilz-Moussaka 105
Paprika-Kartoffel-Gnocchi 106
Kohlrabi in Minze-Zitronen-Creme mit Rucola 106

Süsses

Melonensuppe mit Beeren 110
Birnen-Mandarinen-Bananen-Salat mit Kaki 110
Pfirsich-Beeren-Salat 111
Rosinen-Orangen-Topping 111
Himbeercreme 112
Kirschen-Kokos-Kompott 114
Mandarinen-Dattel-Mousse 114
Orange und Grapefruit im Mangogelee 115
Wild nach deinem Erdbeermund 117
Mangosoße 117
Ananassalat mit Cranberrys 118
Pflaumen-Schoko-Soße 118
Bananen-Kokos-Pudding 119
Rotes Apfelmus 119
Schoko-Bananen-Creme – schneller geht's nicht 120
Erdbeersalat 120
Heidelbeermarmelade mit Feigen 122
Einfach und himmlisch – Kokos-Aprikosen 123
Gebratene Pfirsiche mit Heidelbeeren 123
Karotten-Halwa 124
Orangen-Kokos-Soße 125
Gedünstete Johannisbeer-Birnen 126
Quitten-Aprikosen-Kompott 126
Bananen-Aprikosen-Pralinen 127
Feigen-Cranberry-Pralinen 127

Leseprobe von E. Fischer, „Vegan fasten"
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Was unterscheidet das vegane Fasten von einer veganen Ernährung?

Vegan fasten bedeutet, eine bewusste Auswahl pflanzlicher Lebensmittel zu treffen. Auf säurebildende Lebensmittel wird weitestgehend verzichtet, in Bezug auf sie wird also gefastet, während von den basenbildenden Lebensmitteln reichlich gegessen wird. Stark basenbildend sind Gemüse, Kräuter, Früchte, Beeren, Kartoffeln und Trockenfrüchte; schwach basenbildend sind Sojaprodukte und Haselnüsse.

Beim veganen Fasten gibt es täglich drei Mahlzeiten mit insgesamt ca. 900 kcal. Erfahrungsgemäß nimmt man mit dem veganen Fasten zwei bis vier Kilos in einer Woche ab. Durch das vegane Fasten wird dazu eine latente Übersäuerung gestoppt und der Säure-Basen-Haushalt kommt ins Gleichgewicht.

Ausgelöst wird eine latente Übersäuerung durch vitalstoffarme Ernährung, zu viel Fleisch, Wurst, Käse, Fastfood, Fertigprodukte, Süßigkeiten, Limo- und Colagetränke. Aber auch Menschen, die auf tierisches Eiweiß verzichten, können von einer latenten Übersäuerung betroffen sein, wenn sie sich einseitig ernähren, viel Weißmehlprodukte, industriell hergestellte Lebensmittel, Zuckersüßes und Softdrinks konsumieren und zu wenig frisches Obst und Gemüse essen.

Veganes Fasten ist für jeden ein Gewinn

Ob Sie nun Veganer, Ovolactovegetarier, Flexitarier oder ein Fleischtiger sind – von der ausgleichenden Zusammensetzung der Nährstoffe beim veganen Fasten kann jeder profitieren, lösen diese doch eine ganze Kaskade gesundheitsstärkender Mechanismen aus und regen die Fettverbrennung an.

Vegan fasten macht Appetit auf Gesundheit

Mit dem veganen Fasten kommen Sie auf den gesunden Geschmack. Nutzen Sie diese Chance für eine dauerhafte Änderung der Ernährungsgewohnheiten, nach dem Motto:

„Mit veganem Fasten abnehmen, die Übersäuerung stoppen und fit werden. Mit einem vollwertigen veganen Essen das Gewicht halten, dauerhaft in der Säure-Basen-Balance bleiben und die Gesundheit sichern."

Leseprobe von E. Fischer, „Vegan fasten"
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Vegan fasten, abnehmen, neue Energie tanken

Sie fühlen sich müde, ausgelaugt, lustlos. Die Kilos kleben hartnäckig an den Hüften und die Haut war schon mal frischer. Sie haben das unangenehme Gefühl, dass Ihr Körper den Schwung verloren hat, ins Stocken geraten ist. So kann es nicht weitergehen! Sie haben das dringende Bedürfnis, Ihren Körper zu entrümpeln, die Fettpolster loszuwerden, neu durchzustarten. Eine gute Idee! Mit dem veganen Fasten lässt sie sich leicht, auf köstliche Weise und preisgünstig verwirklichen!

Fasten und trotzdem essen!

Vegan fasten, das hört sich nach nichts essen an. Das Gegenteil ist der Fall. Sie werden große Portionen genießen und satt werden. Veganes Fasten basiert auf einer bewussten Auswahl pflanzlicher Naturprodukte: Auf die säurebildenden wird weitestgehend verzichtet, in Bezug auf diese wird also gefastet (für Allesesser sind deshalb sämtliche tierische Produkte gestrichen). Richtig geschlemmt wird hingegen mit den basenbildenden Lebensmitteln. Sie eignen sich am besten zum Abnehmen, haben wenig Kalorien, dafür aber den höchsten Vitalstoffgehalt, sie beschleunigen darum den Fettabbau, „befeuern" den Stoffwechsel, entsorgen Körpermüll, bringen den Säure-Basen-Haushalt in die Balance und wecken die Lebensgeister.

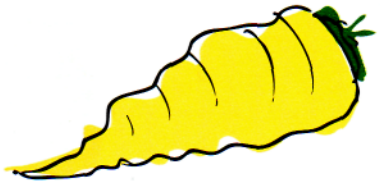
Die stärksten Basenbildner sind Gemüse, Früchte, Beeren, Kräuter und Kartoffeln, schwach basenbildend sind Sojaprodukte und Haselnüsse. Damit lässt sich hervorragend kochen. Sehen Sie sich zur Einstimmung auf das vegane Fasten die Rezeptfotos an. Das Essen darauf habe ich im Studio gekocht und nach dem Fotografieren gemeinsam mit der Fotografin und ihrer Assistentin verkostet.

Erfolgreich schlank werden

In einer Woche nehmen Sie beim veganen Fasten zwei bis vier Kilos ab. Sie essen dabei Müslis, üppige Salate, würzige Suppentöpfe, herzhafte Hauptspeisen und fruchtig Süßes. Weil die Hauptzutaten kalorienarm sind, können die Portionen groß und sättigend ausfallen. Die Voraussetzung für dieses Abnehmen mit dem Wohlfühleffekt ist allerdings, dass mit wenig Fett gekocht wird. Als Grundregel gilt: Verwenden Sie für ein Hauptgericht pro Person 250 g Gemüse und 1/2 EL Öl.

Gemüse, Kräuter, Früchte und Kartoffeln erfreuen mit einer hohen Nährstoffdichte und sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen, z.B. auch an Vitamin C. Dieses ist ein starker Fatburner. Es steigert die Bildung der fettabbauenden Hormone Noradrenalin und Wachstumshormon. Trinken Sie beim veganen Fasten häufig Zitronenwasser heiß oder kalt, aber immer ohne Zucker. Das erhöht die Vitamin-C-Zufuhr und somit den Fettabbau. Auch Magnesium bringt die Fettpolster zum Schmelzen. Mit Blattsalaten, Blattgemüse, Kräutern und Bananen wird auch dieser Fatburner täglich und reichlich verzehrt. Weiterer Pluspunkt: Da weder Zucker noch Weißmehlprodukte auf dem Speiseplan stehen, bleibt der Blutzuckerspiegel beim veganen Fasten konstant und Heißhungerattacken, die den Abnehmerfolg gefährden, werden verhindert.

Leseprobe von E. Fischer, „Vegan fasten"
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Schluss mit der Übersäuerung

„Ich fühle mich unwohl, richtig übersäuert!", höre ich häufig und nicht ohne Grund. Immer mehr Menschen verlieren das innere Gleichgewicht. Verantwortlich dafür ist einseitiges Essverhalten, zu viel tierisches Eiweiß, häufig fett verpackt in Fastfood, Fertigprodukte und Süßigkeiten. Zwischendurch viel Weißmehl im Brot, in der Pizza und in den Muffins, dazu reichlich Softdrinks. Kein Wunder, dass man dabei dick wird! Viele erhoffen sich nun Hilfe von einseitigen Diäten, nehmen mühevoll ein paar Kilos ab, fallen dann in die alten Essgewohnheiten zurück und sind bald schwerer als je zuvor.

Jo-Jo-Effekt nennt sich das. Eine verhängnisvolle Spirale, die einen stetig wachsenden Säureansturm im Organismus auslöst. Erste Anzeichen einer latenten Übersäuerung können Kopfschmerzen, Anfälligkeit für jeden Schnupfen, ständige Müdigkeit und blasse Haut sein. Hält dieser Zustand an, können zusätzlich Cellulite, Gelenksschmerzen, Osteoporose und chronische Erkrankungen auftreten.

Das vegane Fasten wirkt wie ein Frühjahrsputz im Organismus und stoppt die Übersäuerung, denn es entsteht ein gewaltiger Überschuss an Basen.

Säure-Basen-Balance – was ist das?

Damit sämtliche Stoffwechselvorgänge reibungslos funktionieren – von der Sauerstoffaufnahme bis zur Abwehr von Krankheitserregern – muss im Blut ein konstantes Verhältnis von Säuren und Basen herrschen. Dieses wird mit dem pH-Wert gemessen. Der Blut-pH-Wert liegt im basischen Bereich. Er schwankt nur minimal zwischen pH 7,36 und pH 7,44. Die Regulationssysteme der Leber, Niere und Lunge gewährleisten, dass er in diesen engen Grenzen bleibt. Unterstützend wirken auch die Puffermechanismen von Blut und Bindegewebe. Gefährliche Entgleisungen des pH-Werts in den sauren oder basischen Bereich, eine Azidose oder Alkalose, treten darum nur bei schwersten Erkrankungen auf.

Eine Ernährung mit zu viel tierischem Eiweiß, Fastfood und Süßigkeiten bewirkt einen Säureüberschuss, den die körpereigenen Regulationssysteme auf die Dauer nicht ausgleichen können. Der Körper muss die Notbremse ziehen, um das Leben zu sichern. Mineralstoffe werden aus den Knochen gelöst, um überschüssige Säuren abzupuffern. Auch im Bindegewebe werden Säuren eingelagert. Diesen Zustand bezeichnet man als latente Übersäuerung. Langfristig kann diese Osteoporose, Bindegewebsschwäche mit Cellulite, Gelenkserkrankungen und chronische Krankheiten hervorrufen.

Leseprobe von E. Fischer, „Vegan fasten"
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die erste Fastenwoche mit 900 kcal pro Tag

Was täglich auf dem Plan steht

Frühstück
1 Portion Müsli oder Getreidebrei mit Früchten (S. 28 bis 34)

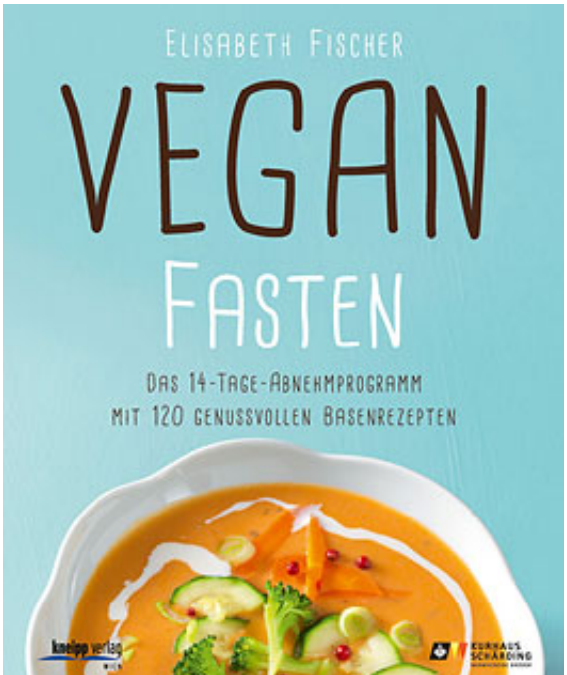
Sie essen zwei Hauptmahlzeiten
Ob mittags oder abends – wann Sie das Gemüsegericht oder die Suppe essen, entscheiden Sie nach Ihrem persönlichen Tagesplan. Suppen sind Hauptmahlzeiten, darum können Sie 2 Portionen davon genießen.

Fastensalat einmal pro Tag
Ob mittags oder abends, entscheiden Sie! Es muss zeitlich machbar und gut bekömmlich für Sie sein.

Flexibel gestalten
Sie können jedes Kartoffelrezept gegen 200 g gedämpfte Kartoffeln auswechseln und selbstverständlich auch Gemüse- oder Suppenrezepte tauschen. Hauptsache, die Tageskalorienzufuhr bleibt gleich.

Tag eins	Lauch in Kapernsoße, dazu tomatenwürzige Kartoffelspalten (S. 92) und Florentiner Topf mit grünen Bohnen, Tomaten, Spinat und Kartoffeln (S. 67)
Tag zwei	Spargelragout mit grüner Soße, dazu rosarotes Kartoffelpüree (S. 93) und Brokkolisuppe mit Champignons (S. 80)
Tag drei	Fenchel, Pilze und Tomaten ofenfrisch (S. 89), dazu 200 g gedämpfte Kartoffeln und ungarische Kohlsuppe (S. 73)
Tag vier	Kartoffel-Gröstl mit gebratenem Räuchertofu (S. 96) und Paprika-Sellerie-Suppe mit Kokosmilch (S. 77)
Tag fünf	Gebratener Blumenkohl mit Knoblauch und Kräutern (S. 88), dazu 200 g gedämpfte Kartoffeln und blitzschnelle Bärlauch-Kartoffel-Suppe (S. 76)
Tag sechs	Grill-Zucchini mit Paprikasoße (S. 88), dazu 200 g gedämpfte Kartoffeln und Karotten-Fenchel-Suppe mit Mandeln (S. 81)
Tag sieben	Kohlrabi in Minze-Zitronen-Creme mit Rucola, dazu Paprika-Kartoffel-Gnocchi (S. 106) und Thai-Suppe mit Kokos und Kürbis (S. 73)

Leseprobe von E. Fischer, „Vegan fasten“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Elisabeth Fischer

Vegan fasten

Das 14-Tage-Abnehmprogramm mit 120 genussvollen Basenrezepten

132 Seiten, geb.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de