

Dr. med. Anne Fleck

Gesünder geht's kaum



Süßkartoffel-Falafeln auf Blattsalaten mit Orangenfilets



Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola, Feta und Kürbiskernöl-Dill-Dressing



Gemüsecurry mit Kokosmilch



Grüner Pfannenspargel mit Kürbiskernen und Kirschtomaten



Blattspinat mit gerösteten Blumenkohlröschen



Tofu-Omelett mit Pilzen und Kürbiskern-Gremolata



Ofen-Süßkartoffel gefüllt mit Pulled Mushrooms in Kräutercreme



Scharfe Karottensuppe mit Tahini, Limette und Frühlingszwiebel



Blaubeer-Bananen-Nice-Cream mit Pistazien

Dr. med. Anne Fleck

Gesünder geht's kaum

Köstliche **vegane Rezepte** zur idealen
Nährstoffversorgung mit optionalen Portionen
Fleisch, Fisch oder Käse

Rezepte von Bettina Matthaei
Fotos von Hubertus Schüler

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2024

Copyright © 2022 der Originalausgabe:

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Autorin: Dr. med. Anne Fleck

Rezepte: Bettina Matthaei

Illustrationen: Katharina Fleck

Food-Fotografie: Hubertus Schüler

Assistenz Food-Fotografie: Benedikt Obermeier

Foodstyling: Stefan Mungenast

Fotos iStock: S. 11, 37, 47, 69, 91, 175

Autorinnenfoto: Jonas Wresch

Projektleitung: Valerie Meyer

Projektmanagement: Philine Anastosopoulos

Layout: Dipl.-Des. Caroline Mohr

Lektorat: Doreen Köstler

Fachlektorat Rezepte: Şebnem Yavuz

Umschlag: UNO Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von Dipl.-Des. Justyna Schwertner

Umschlagmotiv: Katharina Fleck (Illustrationen), Jonas Wresch (Autorinnenfoto)

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: DZS, Ljubljana

Printed in Slovenia

KW · IH

ISBN 978-3-442-17995-4

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Mit jedem Bissen ein bisschen mehr Vitalität 7

Die bunte Basis – Gemüse, Blattsalate und Obst 14

Rezepte

Hauptgerichte 23

Salate 61

Bowls 93

Suppen 107

Kleine Gerichte 117

Desserts 131

Frühstück 149

Smoothies 160

Brote 165

Aufstriche 176

Powerriegel 180

Powerballs 182

Exkurse

Eiweiß aus Hülsenfrüchten 36

Kräuter 46

Tofu, Seidentofu und Tempeh 58

Aktivieren von Mandeln und Nüssen 59

Algen und Algenöl 68

Pilze 90

Gewürze 104

Sprossen und Microgreens 114

Protein zur Ergänzung 128

Fermentiertes 129

Nüsse und Kerne 146

Ballaststoffe aus der Nahrung und zur Ergänzung 162

Öle 174

Abspann 184

Danke 185

Zutaten- und Rezeptregister 186

„Eine optimale Ernährung liefert viel Pflanzenkost und clevere Strategien zur Nährstoffversorgung.“



Mit jedem Bissen ein bisschen mehr Vitalität

Jetzt haben Sie den Salat und noch mehr Gemüse! Oder anders ausgedrückt hoffentlich bald (noch) mehr Grünzeug auf dem Teller. Die Idee, „Gesünder geht’s kaum“ für Sie zu schreiben, verdanke ich verschiedenen Impulsen. Immer wieder erreicht mich der Wunsch, ein Kochbuch auf den Weg zu bringen, das neue Forschung widerspiegelt und innovative, einfache, nährstoffausgewogene Rezepte und vegane Küche als Schwerpunkt bietet. Außerdem war mein geheimer Wunsch: Es sollte ein Buch werden, das inspiriert und pflanzenbetonte Rezepte liefert, die so richtig gut schmecken. So gut, dass selbst Obelix freiwillig auf seine tägliche Wildschweinportion verzichten würde. Et voilà!

Doch zunächst tauche ich mit Ihnen kurz in die Anfänge der pflanzenbetonten Ernährung ein. Die Entscheidung, möglichst viel Pflanzenkost zu verzehren, ist keine Modeerscheinung. Die Wurzeln der pflanzenbasierten Ernährung gehen bis in die Antike zurück. So schätzten bereits der Philosoph Pythagoras (570 bis 500 vor Christus) und das Universalgenie Leonardo da Vinci (1452–1519 nach Christus) eine pflanzenbetonte Lebensweise. Breiter akzeptiert wurde die vegetarische Ernährung erst im Laufe des 19. Jahrhunderts. Die offiziellen Anfänge der veganen Lebens- und Ernährungsweise, die sich aus dem Vegetarismus entwickelte, gehen auf 1944 zurück und drücken sich auch in der neuen Wortschöpfung „vegan“ aus. Die wissenschaftliche Diskussion um Risiken und

Chancen einer rein pflanzlichen Ernährung hält an. Eine Ernährung, die individuell passt, die Vorlieben und Verträglichkeiten berücksichtigt und Pflanzenkost als wichtigsten Nährstofflieferanten ins Rennen schickt, ist jedoch grundsätzlich als gesund zu bewerten.

Nach Studien schneiden Menschen mit einer Vorliebe für pflanzenbetonte Ernährung in Sachen Gesundheit meist besser ab als die klassischen Fleischesser. Das liegt meist am aktiven und gesundheitsaffinen Lebensstil derer, die sich für eine vegane (oder auch vegetarische) Ernährung entscheiden. Die Ergebnisse überraschen nicht. Ein Fleisch-Wurst-Esser mit Vorliebe für Weißmehlprodukte und Fastfood, der Grünzeug im Supermarkt oft übersieht, vielleicht raucht und ein Bewegungsmuffel ist, wird unweigerlich schlechter im Gesundheits-Check abschneiden als das bewusst lebende „Gesundle“, das viel in seinen Gesunderhalt investiert, sich für Joggen, Yoga, Radfahren etc. begeistert und außerdem in vorbildlicher Regelmäßigkeit gesunde Portionen Pflanzenkost verspeist. (Apropos: Wer sich für ausführliche Hintergründe und Literaturangaben zum Thema „Ernährung“ interessiert, dem empfehle ich meine weiteren medizinischen Buchveröffentlichungen.)

Die vegane Küche hat sich etabliert und bietet auch dem Nichtveganer viele Inspirationen – geschmacklich wie gesundheitlich. Inzwischen haben viele vegane Produkte den Markt erobert. Schon lange



bieten Supermärkte vegan gekennzeichnete Produkte an. Firmen scheuen keine Kosten, um etwa eine Currywurst geschmacklich fast originalgetreu nachzubasteln, und auch die Zahl der Milch- und Käsealternativen wächst beachtlich.

Doch hier gilt es, genauer hinzusehen, denn automatisch gesund ist vegan etikettierte Nahrung noch lange nicht. Nicht selten finden sich darin Zucker, Zuckerersatzstoffe, Zusätze wie künstliche Aromen und Farbstoffe, Carrageen (E 407; ein Konservierungsmittel, das in Studien bei regelmäßigem Verzehr Entzündungen der Darmschleimhaut fördern kann) und vieles mehr. Was in bunten Marketingversprechen teilweise als gesund und vegan angeboten wird, sollte man seinem Körper nicht auf Dauer zumuten.

Gesundheitlich zuträglich ist die vegane Ernährung dann, wenn sie aus unverarbeiteten frischen Lebensmitteln mit hohem Gemüseanteil zubereitet wird und die Klippen eines Nährstoffmangels umsegelt. Die Wahl von regionalen und saisonalen Lebensmitteln hilft nämlich, die solide Versorgung des Körpers mit Vitalstoffen zu sichern. Eine große Portion frisch zubereitete Pflanzenkost liefert Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die auf jeden gesunden Teller gehören. Der zeitlos gesunde Teller, wie ich ihn auch in meinem Buch „SCHLANK! und gesund mit der Doc Fleck Methode“ beschreibe, ist idealerweise bis zur Hälfte mit sättigendem Gemüse, Salaten und/oder auch zuckerarmem Obst bestückt.

Ihr Magen liebt es, mit nährstoffdichtem, wasserreichem Grünzeug betankt zu werden. Pflanzenkost ist nicht nur der perfekte Sattmacher, sie stärkt durch Ballaststoffe die schlank machenden Darmbakterien, fördert die existenziell wichtigen, gesund erhaltenden Bataillone Ihres Immunsystems und sorgt für Ihr Idealgewicht. Fein schmeckende Nüsse, Kerne, Samen und Hülsenfrüchte sowie gesundes Fett wie hochwertige, frisch gepresste Omega-3-Fette liefern die notwendigen Eiweißmengen und ideales Fett als Zellfutter de luxe.

So umgesetzt und mit reichlich Abwechslung in den Mahlzeiten scheint eine vegane Ernährung ein gangbarer Weg zur gesunden Ernährung. Und diese ist immer die entscheidende Rampe zur individuellen Gesundheit und wichtig für ein gesundes, starkes Immunsystem.

Bedauerlicherweise sind unausgewogen und mangelernährte Menschen eine weit verbreitete kritische Patientengruppe. Nicht selten sehe ich dabei Patientinnen und Patienten in der Praxis, die unter einer reduzierten Infektabwehr leiden, zum Beispiel unter Herpes oder anderen Infekten, Energiemangel, Migräne, trockener Haut, Haarausfall sowie Verdauungsbeschwerden, und eine allgemein limitierte körperliche und seelische Belastungstoleranz beklagen. Die Gründe für solche Zustände sind filigran und vielfältiger Art. Meist sind beim Blick auf das Ernährungsprotokoll zu viel Zucker oder Süßstoff, reichlich Kohlenhydrate, die fehlende Begeiste-

„Jeder von uns braucht einen kritischen, liebevollen Blick auf die Teller und die Vitalstoffversorgung.“

rung für Gemüse und der Mangel an hochwertigem Eiweiß und gesundem Fett heimliche Brandbeschleuniger der Symptome. Aber auch latente Störungen der Darmschleimhautbarriere wie durch den Verzehr von jahrelang reichlich Weizenprodukten können die Gesundheit beeinträchtigen, vor allem wenn eine Unverträglichkeit nicht erkannt ist.

Eine vegane Ernährung kann – klug umgesetzt – gesundheitliche Vorteile vereinen. Langfristig sollte sie auch professionell begleitet und kontrolliert werden und eine akribisch optimierte Nährstoffbilanz liefern, um der Gefahr von Nährstoffdefiziten vorzubeugen. Die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und andere internationale Publikationen verweisen auf das Risiko von Nährstoffdefiziten. Vor allem Vitamin B₁₂, Vitamin D, langkettige Omega-3-Fettsäuren (Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure), Calcium und Jod, Zink, Selen und Eisen sowie Eiweiß gelten bei ausschließlich veganer Ernährung als potenzielle Mangelware. Dieser Fakt darf nicht unterschätzt werden. Allerdings sehe ich in der Praxis auch Allesesser mit heftigem Vitalstoffmangel. Also braucht jeder von uns einen kritischen, liebevollen Blick auf die Teller und die Vitalstoffversorgung.

Längst ist bekannt: Über Jahre verkannte Mikronährstoffmängel sind die zischende Zündschnur für chronische Krankheiten. Mit einer optimalen Nährstoffbilanz lässt sich viel Gesundheit bewahren, lassen sich Krankheiten lindern oder sogar über-

winden. Deswegen braucht es im Alltag in Ihren täglichen Mahlzeiten eine ideale Versorgung mit Nährstoffen. Mir liegt daran, dass Sie und Ihre Lieben ein Leben in langer und bestmöglicher Gesundheit genießen – ohne Herzinfarkt, ohne Schlaganfall, ohne Übergewicht, ohne Arthrose und frei von Autoimmunkrankheiten, Schmerzen, Diabetes, Demenz oder Krebs. Deshalb fokussieren wir uns an dieser Stelle auf Nährstoffe, die vor allem bei jahrelang ausschließlich veganer und einseitiger Ernährung zu kurz kommen.

VITAMIN B₁₂

Dieses Vitamin findet sich natürlich und in ausreichenden Mengen nur in Lebensmitteln tierischen Ursprungs (Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte). Daher ist bei einer veganen Ernährungsweise eine gezielte Nahrungsergänzung obligatorisch. Ein langjähriger **Vitamin-B₁₂-Mangel** verursacht irreversible Störungen des Nervensystems bis hin zur Lähmung. Er macht müde. Er schwächt Ihre Konzentration und provoziert Gedächtnislücken, trockene Haut und Schleimhaut, Haarausfall, Muskelschwäche, Kopfschmerzen, Migräne, Depressionen ... Die Liste der unerquicklichen Symptome und Krankheiten ist lang und gipfelt sogar potenziell in einer Demenz. Zum Glück hat sich die Notwendigkeit einer adäquaten Versorgung mit Vitamin B₁₂ herumgesprochen und wird in der gängigen Praxis immer besser berücksichtigt. Neben den klassischen Nah-