

# **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 • Zucchini spaghetti • Nudeln  
mit Pestovarianten • Pfannkuchen mit  
Champignonrahm • Gemüsestrudel  
Rustikaler Erbseneintopf  
Steinpilzrisotto • Frikassee  
Yakisoba



**SEITE 112**

## PARTYTIME

Herzhafte Tomatenmuffins • Tofuwürst-  
chen im Schlafrock • Grünkohlchips  
Sommerrollen mit Erdnusssdip  
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. Veganer 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!

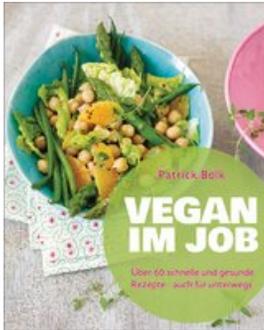
**VIEL SPASS MIT DIESEM BUCH!**



# **VEGAN IM ALLTAG**

.....

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



Patrick Bolk

**Vegan im Job**

Über 60 schnelle und gesunde Rezepte - auch für unterwegs

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 19,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-517-09374-1

Südwest

Erscheinungstermin: April 2015

Vegan to go

Sich vegan zu ernähren muss nicht kompliziert sein! Vor allem wer stark im Berufsleben eingebunden ist und gleichzeitig versucht, vegan und gesund zu leben, der hat es scheinbar nicht leicht - dieses Buch beweist das Gegenteil! "Vegan im Job" zeigt, dass sich mit ein wenig Vorbereitung ein gesundes Frühstück genau so schnell zubereiten lässt wie ein ausgewogenes Mittagessen "to go" oder ein paar Energieriegel für den kleinen Hunger zwischendurch. Und auch am Abend kann man sich ganz flott ein Abendessen auf den Teller zaubern. Statt sich also auf die Schnelle mit fett-, zucker- und kohlenhydratreichem Fastfood zu versorgen, bietet dieses Buch köstliches veganes und gesundes Essen ohne Riesenaufwand, viele Rezeptideen zum Mitnehmen, Tricks zur geschickten Vorratshaltung sowie einen Wochenplaner für stressfreie Kochwochen.