ATTILA HILDMANN: VEGAN FOR FIT Gipfelstürmer

Attila Hildmann setzt in seinem neuen Kochbuch *VEGAN FOR FIT Gipfelstürmer* auf Entgiftung und gesunde Ernährung in Kombination mit Sport. Bei seinem 7-Tage Detox-Konzept gibt es statt Hungern vegane Köstlichkeiten, die dem Körper zu mehr Fitness verhelfen.

»Bei den Challengern, die es vorab getestet haben, gab es eine bisher einzigartige, hundertprozentige Erfolgsquote«, berichtet der Vegan-Koch und Fitnesscoach.

Hungerdiäten & Jo-Jo-Effekt ade

Das Erreichen unseres Traumkörpers oder der Bikinifigur verbinden wir im Allgemeinen mit Entbehrung und Hunger. Kurz darauf haben wir die Pfunde aber wieder drauf – der berühmte Jo-Jo-Effekt. Attila erklärt, dass Abnehmkuren mit Hungern sogar kontraproduktiv sind: Wenn der Körper wenig Nährstoffe bekommt, schaltet er in den Notzeit-Modus um und versucht, so wenig Energie wie möglich zu verbrauchen. Stoffwechsel und Körpertemperatur werden abgesenkt, wodurch Gifte länger im Körper bleiben. Die Darmflora leidet, weil die guten Darmbakterien keine Nahrung bekommen. Wenn die Diät beendet ist, bildet der Körper schnell Vorratspolster, um für die nächste Notzeit gerüstet zu sein.

»Gesund und völlig giftfrei essen, dazu Sport machen: Mehr ist es nicht.«

»Wir machen es richtig – ohne zu hungern, mit reinen, gesunden Lebensmitteln und einer optimalen Versorgung positiver Makro- und Mikronährstoffe«, erklärt Attila Hildmann sein Detox-Konzept. Mittels eines kostenlosen Internet-Rechners, der das Buch online ergänzt, werden individuelle Bedarfsmengen, Körpergröße, Alter, Gewicht, Beruf und Bewegungsprofil berücksichtigt und individuelle Einkaufslisten automatisch erzeugt. So kann jeder in 7 Tagen bis zu 4 Kilo abspecken und dabei maximalen gesundheitlichen Nutzen erzielen. Der Körper wird optimal versorgt und nicht durch fehlende Nährstoffe ausgelaugt. Das Ergebnis: »Dein Körper geht an die Fettdepots, weil er mehr verbraucht, als du zuführst, wie er das auch beim Ausdauersport macht. So gibt es anders als bei einer Hunger- oder Nulldiät keinen Jo-Jo-Effekt.« Und mit Hilfe bebilderter Kraft- und Stretching-Übungen kann der Gipfel der Fitness mühelos erstürmt werden.

Attila Hildmann stellt für jeden Tag der Detox-Woche jeweils zwei Rezepte für morgens, mittags und abends zur Auswahl, die die Mikronährstoff- und Vitamindepots im Körper gezielt auffüllen. Dank abwechslungsreicher Rezeptideen lässt es sich auch eine weitere Woche vegan detoxen.

Detoxen ist ein wichtiger Vorgang unseres Körpers, um Schadstoffe loszuwerden. Diese Entgiftung können wir unterstützen, indem wir keine belastenden Stoffe und Gifte zuführen. »Höre also einfach mal auf, die ganzen chemischen Zusätze der Lebensmittelindustrie in dich hineinzufuttern, all die Farb- und Zusatzstoffe, Fließverbesserer, Konservierungsstoffe, gehärteten Fette, Hormone und stelle auf naturbelassene (Bio-)Zutaten um. Dein Körper wird umgehend mit dem Abbau des chemischen Zusatzstoffspiegels beginnen, der deine Zellen belastet«, erklärt Attila Hildmann. Er setzt auf Kräuter und grüne Blattgemüse sowie Superfoods wie Matcha und Acai. »Ihr richtig dosierter Konsum wird dafür sorgen, dass sich der Körper schneller von den abbaubaren Giften erholt. Eine Woche nur gesund und völlig giftfrei essen, dazu Sport machen: Mehr ist es nicht.«

Auf den nächsten Seiten finden Sie drei Rezepte aus *VEGAN FOR FIT Gipfelstürmer*: Morgens Banane-Haferpancakes, mittags Linsennudeln mit Pilzsauce und abends Süßkartoffel-Toasties.

Zu einer besseren Welt beitragen

Diese gesunde Ernährung tut nicht nur unserem Körper gut, sondern ist auch ein Beitrag zu einer besseren Welt. »In Deutschland werden pro Jahr 750 Millionen Tiere geschlachtet«, gibt Attila Hildmann zu bedenken. »Weltweit sind es 65 Milliarden. Beide Zahlen sind schwer vorstellbar. Das durch Menschen verursachte Leid an sensiblen Lebewesen ist immens.«

Attila Hildmann:
Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät
Becker Joest Volk Verlag, 2016 · ISBN 978-39545313182
Gebunden, 160 Seiten · **Preis: 19,95 Euro**

Zum millionenfachen Tierleid hinzu kommen die Umweltfolgen: »Pro Jahr werden 60.000 Quadratkilometer des tropischen Regenwalds vernichtet... Diese Flächen werden überwiegend für den Anbau von Futtermitteln oder für Weideflächen benötigt.«

Hinzu kommt die immense Wasserverschwendung: Attila erinnert daran, dass alleine für die Herstellung von nur 1 Kilo Rindfleisch etwa 15.000 Liter verbraucht werden. »2,6 Milliarden Menschen auf diesem Planeten leben ohne Wasserversorgung ... Die Ärmsten der Armen sind besonders hart betroffen!«

Dramatisch sind Auswirkungen unseres Fleischkonsums auch auf den Welthunger. »795 Millionen Menschen leiden auf unserem Planeten an Hunger und alle 10 Sekunden stirbt ein Kind an Unterernährung.« Doch die gigantischen Futtermengen, die bei uns in den Trögen der Massentierhaltung landen, werden aus den armen Ländern importiert, die dann nicht mehr genug Anbaufläche haben, um die Bevölkerung satt zu bekommen.

»Aber bei all der Ohnmacht kann ich dir versichern: Du kannst das mit deinem Essverhalten ändern!«, so der Appell von Attila Hildmann. Darum: »Nutze deine Freiheit!« >>>

Bilder: (c) Justyna Krzyzanowska · Aus: VEGAN FOR FIT Gipfelstürmer · Becker Joest Volk Verlag

Morgens:
BANANE-HAFERPANCAKES
MIT BEEREN UND BLAUBEERSAUCE

ZUTATEN für 2 Portionen (6 Pancakes)
40 g Leinsamen
310 ml Sojadrink
180 g Haferflocken
2 TL gemahlener Zimt
1 Prise Meersalz
1 TL Backpulver
1 EL Agavendicksaft
1–2 EL Olivenöl

Für die Blaubeersauce
120 g Blaubeeren
1 EL Agavendicksaft (ca. 10 g)

Für Füllung und Topping
160 g Brombeeren
140 g Himbeeren
100 g Blaubeeren
1 Banane
1 EL weißes Mandelmus
1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG 30 Minuten
Für die Pancakes die **Leinsamen** mit dem **Sojadrink** im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. 170 ml Wasser, **Haferflocken, Zimt, Salz, Backpulver und Agavendicksaft** dazugeben und glatt pürieren. Abdecken und den Teig 5 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Das **Öl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen und pro Pancake circa 2 EL Teig in die Pfanne geben. Die Pancakes bei mittlerer Hitze auf jeder Seite circa 3 Minuten goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Währenddessen für die Sauce die **Blaubeeren** mit dem **Agavendicksaft** im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.
Für die Füllung alle **Beeren** waschen und abtropfen lassen.
Die **Banane** schälen und in Scheiben schneiden.
Auf zwei Tellern die Pancakes abwechselnd mit drei Vierteln der Bananenscheiben und Beeren zu je einem kleinen Turm schichten.
Mit der Blaubeersauce beträufeln, mit den restlichen Bananenscheiben und Beeren garnieren und zum Schluss mit **Mandelmus** und **Ahornsirup** toppen.

Aus:

Bild: (c) Hubertus Schüler · Aus: VEGAN FOR FIT Gipfelstürmer · Becker Joest Volk Verlag

Lifestyle: Gesund essen ohne Tierleid

Mittags:

LINSENNUDELN MIT PILZSAUCE

ZUTATEN für 2 Portionen

410 g gemischte frische Pilze
(z. B. Shiitake, Seitlinge, Steinpilze etc., alternativ Champignons oder Pfifferlinge)
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
40 g Cashewmus
Meersalz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
260 g Linsennudeln
(aus 100 % Linsen; gibt's beim Biodealer oder im Reformhaus)
2 Tomaten
1 Bund Basilikum

Linsennudeln bestehen zu 100 % aus Linsen. Der Unterschied im Geschmack zu normalen Nudeln aus Weizen ist minimal. Durch den höheren Eiweißgehalt sind Nudeln aus Hülsenfrüchten super für die Challenge geeignet.

ZUBEREITUNG 30 Minuten

Pilze säubern und je nach Pilzsorte in Stücke oder Scheiben schneiden.
Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Das **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin auf hoher Stufe 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren scharf anbraten.
Die Zwiebel und 1 Minute später den Knoblauch zugeben und weitere 3 Minuten braten.
Das **Cashewmus** mit 360 ml Wasser anrühren. In die Pfanne gießen, einmal aufkochen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Warm halten.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. **Linsennudeln** darin wie normale Nudeln garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Während der Nudelgarzeit die **Tomaten** waschen, die Stielansätze herausschneiden und in Stücke schneiden.
Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Abgetropfte Nudeln zur Pilzmischung in die Pfanne geben und gut vermengen, sodass sie mit der Sauce überzogen sind.
Das Nudelgericht auf zwei Teller verteilen, die Tomatenstücke darauf anrichten und mit dem Basilikum toppen.

Aus:

Bild: (c) Hubertus Schüler · Aus: VEGAN FOR FIT Gipfelstürmer · Becker Joest Volk Verlag

Abends:
SÜSSKARTOFFEL-TOASTIES
MIT AVOCADOCREME, RÄUCHERTOFU UND RÖSTZWIEBELN

ZUTATEN für 2 Portionen
1 Süßkartoffel (370 g)
3 EL Olivenöl
Meersalz
2 Avocados
1 Spritzer Zitronensaft
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
100 g Räuchertofu
1 rote Zwiebel
3 Kirschtomaten (50 g)
1 frische rote Chilischote

Aus:

ZUBEREITUNG 35 Minuten
Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Die **Süßkartoffel** schälen und längs in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, mit 1 EL **Olivenöl** bestreichen und mit **Salz** bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 18–20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die **Avocados** halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen, mit dem **Zitronensaft** zu einer Creme zerdrücken und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden.
Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.
Restliches **Olivenöl** in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Tofuscheiben mit der Zwiebel darin auf mittlerer Stufe von beiden Seiten circa 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen. Dann mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Tomaten waschen und vierteln. **Chilischote** waschen und in feine Scheiben schneiden. Fertig gebackene Süßkartoffelscheiben auf zwei Teller verteilen, mit der Avocadocreme bestreichen, mit Räuchertofu und Röstzwiebeln belegen und mit Kirschtomaten und Chiliringen toppen.
Nach Geschmack mit frisch gemahlenem **Pfeffer** und **Salz** bestreuen.

Bild: (c) Hubertus Schüler · Aus: VEGAN FOR FIT Gipfelstürmer · Becker Joest Volk Verlag