



Raus aus Übergewicht, Schmerzen und Entzündungen:
Einfache, schnelle und leckere Rezepte für jeden Tag

Vegan Body Reset



Alexander Flohr, bekannt aus dem beliebten YouTube-Kanal »Hier kocht Alex« sowie Koch-Auftritten im Fernsehen, hat inzwischen 6 vegane Kochbücher veröffentlicht.

Als Straßenbaumeister entspricht er nicht gerade dem Stereotypen eines Veganers. Durch seine Umstellung zur pflanzlichen Ernährung 2011 aufgrund von Übergewicht, Asthma und Gelenkschmerzen entdeckte er das vegane Kochen. Überschüssige Pfunde und körperliche Beschwerden wurden dank der gesünderen Lebensweise immer weniger, bis sie ganz verschwanden. 2015 veröffentlichte er erste Kochvideos auf dem YouTube-Kanal von PETA und seit 2020 auf seinem eigenen Kanal »Hier kocht Alex«. Seine Fans begeistert er mit immer neuen köstlichen Rezepten. Wichtig ist ihm bei der Kreation seiner Rezeptideen vor allem eins: Die Gerichte sollen schnell zubereitet, lecker und gesund sein.

»Hier kocht Alex« Internetseite: hierkochtalex.de

YouTube-Kanal: www.youtube.com/@HierkochtAlex

Alex Flohr lebt sein zweites Leben. Sein erstes endete fast in der Katastrophe: Im Alter von 30 Jahren kam er mit ganz großem Tatütata in die Notaufnahme und fand sich bewegungsunfähig stationär am Schmerztopf wieder. Seit seiner Lehre zum Straßenbauer hatte er sich jahrelang fast nur von Fast Food ernährt. Als er sich mit 21 Jahren mit eigener Firma selbstständig machte, hörte er aus Zeitmangel mit Sport auf. Der endgültige Niedergang in Sachen Gesundheit kam mit 27, als er zusätzlich zur Firma am Abend die Meisterschule besuchte: Er stopfte unfassbar viel ungesundes Zeug in sich rein, zwei bis drei schnelle Döner vor der Meisterschule und dann tütenweise M&Ms. Das Ergebnis waren 135 Kilo auf der Waage - und das bei einer Körpergröße von gerade mal 1,74 Metern. Zum Übergewicht hinzu kamen eine multiple Entzündung des Bewegungsapparats, hoher Blutdruck, beginnender Diabetes, eine massive Fettstoffwechselstörung und schweres Asthma. »Ich stand kurz vor der Frührente«, erzählt er. »Ich dachte an meine drei Kinder und fragte mich, ob ich sie wohl noch aufwachsen sehe.« Und da wurde Alex klar, dass er schnellstmöglich sein Essverhalten ändern musste: Er hörte auf mit Fleischessen und stellte kurz darauf um auf eine vollwertige vegane Ernährung. Das war 2011. Schnell ging es ihm immer besser: »Eine Krankheit nach der anderen machte sich vom Acker. Und die Pfunde purzelten.« In nur 14 Monaten konnte er unglaubliche 50 Kilo Gewicht verlieren. Er machte eine Ausbildung zum Ernährungsberater, verkaufte einige Jahre später seinen Handwerksbetrieb und begann sich damit zu beschäftigen, wie man mit veganem Essen richtig viel Spaß am Leben haben kann. Seine deftigen Kochrezepte und YouTube Videos »Hier kocht Alex« fanden in den sozialen Medien schnell eine riesige Zahl an Fans. Die Rezepte für einen totalen Reset der eigenen Gesundheit und seine persönliche Geschichte teilt er nun in seinem neuen Buch »Vegan Body Reset« mit allen, die wieder zurück in ein gesundes, normales, bewegliches Leben wollen (oder das behalten möchten).



Bilder: Hubertus Schüler. Aus: Vegan Body Reset von Alexander Flohr. Becker Joest Volk Verlag, 2023

Raus aus dem »tödlichen Quartett«: 30 Tage, die dein Leben verändern

»Die vier Reiter meiner ganz persönlichen Apokalypse waren Bluthochdruck, Übergewicht, ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel und ein gestörter Fettstoffwechsel«, berichtet Alex. Durch dieses so genannte metabolische Syndrom steigt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Typ-2-Diabetes.

Doch Alex macht Betroffenen aus eigener Erfahrung Hoffnung: Schon 30 Tage konsequent vollwertige pflanzliche Ernährung führen heraus aus dem »tödlichen Quartett« von Adipositas, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Insulinresistenz. Der Blutzuckerspiegel kommt wieder ins Lot. Längere Phasen, ohne ständig wieder etwas essen zu müssen, seien bereits nach zwei bis drei Tagen kein Problem mehr, erklärt Alex. »Man spürt Ausdauer und Kraft, die eigene Leistungsfähigkeit bleibt länger erhalten.« Der zweite Faktor, der auf der Seite der pflanzenbasierten Ernährung punktet, sind die Ballaststoffe: »Sie sorgen für Sättigung durch Beschäftigung und Volumen in Magen und Darm. Beides signalisiert dem Körper, dass er noch nicht wieder Nahrung zu sich nehmen braucht.«

»Abnehmen nach Handwerkerart«

»Wäre dieses Buch ein Rezept, könnte es „Abnehmen nach Handwerkerart“ heißen, denn das bin ich, ein Handwerker.« 2002 hat Alex Flohr die erste Terrasse mit seiner eigenen Baufirma gepflastert. »13 Jahre später stand ich vor einer Fernsehkamera des RBB, röstete Blumenkohl und bereitete Champignon-Tofu-Spieße zu.«

In der ersten Zeit als Veganer hat Alex Fleischgerichte und bekannte Geschmäcker imitiert. Mit der Zeit hat sich eine frische Küche voller Pflanzenpower mit eigenen Konsistenzen und eigenen Aromen entwickelt, die für ihn »Grundlage gesunden Abnehmens und vor allem auch Gesundbleibens ist«.

Allzu aufwändig darf das Ganze dabei immer noch nicht sein, denn einem Grundsatz ist er immer treu geblieben: »Das Kochen muss in den Alltag und das Portemonnaie ganz normaler berufstätiger Leute passen. Ich bin verheiratet und Vater von drei (damals schulpflichtigen) Kindern. Ich weiß, wovon ich rede. Oberster Marschbefehl beim Kochen ist also immer noch: kein Gedöns, kein Chichi!«



Alexander Flohr: Vegan Body Reset

Raus aus Übergewicht, Schmerzen und Entzündungen –
Einfache, schnelle und leckere Rezepte für jeden Tag

Hardcover, 192 Seiten, mit 80 Fotos

Becker Joest Volk Verlag, 2023 · ISBN 9 978-3-95453-297-1

Preis: 28,00 Euro (D) 28,80 Euro (A)

Wollen auch Sie überzählige Kilos loswerden und Ihre Gesundheit retten oder zurückgewinnen? Bereit für ein neues Lebensgefühl? »Hintern hoch und los geht's«, sagt Alex.

FREIHEIT FÜR TIERE stellt Ihnen auf den folgenden Seiten drei Rezepte aus »Vegan Body Reset« vor:

- Schoko-Porridge mit Apfel, Himbeeren und Walnüssen
- Apfel-Walnuss-Pizza mit Oliven auf Sellerieboden
- Cashew-Limetten-Kuchen

➤➤➤



ohne Gluten und raffinierten Zucker

Schoko-Porridge

mit Apfel, Himbeeren und gerösteten Walnüssen

ZUTATEN Für 2 Portionen

30 g Walnusskerne
2 kleine Äpfel (Sorte nach Belieben)
1 mittelgroße reife Banane
1 TL Kokosöl
260 g Sojadrink Natur
1 1/5 EL Kakaopulver
1 Prise Salz
60 g geschälte Hanfsamen
30 g gemahlene Haselnusskerne
15 g geschrotete Leinsamen
80 g Himbeeren
1 Stängel Zitronenmelisse

Nährwerte pro Portion:

571 kcal
Kohlenhydrate 31 g
Fett 30 g
Ballaststoffe 14 g
Eiweiß 14 g

TIPP

»Das ist mein unangefochtenes Lieblingsfrühstück. Je nach Lust und Laune tausche ich den Apfel gegen eine Birne oder die Himbeeren gegen Brom- oder Blaubeeren etc. aus. Auch geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne on top sind superlecker und gesund. Ich selbst entferne im Übrigen das Kerngehäuse von Apfel oder Birne nicht, lediglich Stiel und Blütenansatz. Das Kerngehäuse inklusive der Kerne ist nämlich sehr gesund, in ihm stecken unter anderem viele sekundäre Pflanzenstoffe.«

ZUBEREITUNG · Zubereitungszeit 15 Minuten plus mind. 10 Minuten Quellen

Die **Walnusskerne** grob hacken und in einem kleinen Topf ohne Fett goldgelb anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Inzwischen die **Äpfel** waschen, nach Belieben entkernen und klein würfeln. Die **Banane** schälen und in Scheiben schneiden. Das **Kokosöl** in den Topf geben, in dem die Walnüsse geröstet wurden, und erhitzen. Äpfel und Bananen darin etwa 2 Minuten scharf anbraten. Den **Sojadrink** angießen, **Kakao** und **Salz** einrühren und kurz aufkochen lassen. **Hanfsamen, Haselnüsse** sowie **Leinsamen** unterheben und vom Herd nehmen. Den Deckel auflegen und mindestens 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die **Himbeeren** abbrausen und abtropfen lassen. Die **Zitronenmelisse** abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Porridge in zwei Müslischalen füllen, die Himbeeren darauf anrichten, mit den Walnüssen bestreuen und mit Zitronenmelisse garnieren.

VARIANTE Zimt-Vanille-Porridge

Den Kakao weglassen und stattdessen 1/4 TL gemahlene Zimt und 1/4 TL gemahlene Vanille in die Sojadrinkmischung rühren.

Aus:







ohne Gluten, Soja und raffinierten Zucker

Apfel-Walnuss-Pizza mit Oliven auf Sellerieboden

ZUTATEN Für 2 Portionen

Für den Sellerieboden

450 g Knollensellerie
50 g geschrotete Leinsamen

Für die Creme

200 g veganer Frischkäse Natur
Saft von 1 Zitrone
2 EL Hefeflocken
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
evtl. etwas Pflanzenmilch Natur
(z. B. Haferdrink)

Für den Belag

2 mittelgroße Äpfel (Sorte nach Belieben)
2 Frühlingszwiebeln
2 Zweige Rosmarin
30 g Walnuskerne
80 g Kalamata-Oliven mit Stein
1 Prise Chiliflocken
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem

2 Pizzableche (Ø 25 cm;
alternativ Backblech)

Nährwerte pro Portion:

693 kcal
Kohlenhydrate 51 g
Fett 40 g
Ballaststoffe 28 g
Eiweiß 21 g

ZUBEREITUNG · Zubereitungszeit 20 Minuten plus 30 Minuten backen

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Sellerieboden den **Knollensellerie** schälen und mit der Küchenreibe fein in eine Schüssel reiben. **Leinsamen** und 4 EL Wasser dazugeben und gut vermengen.

Die Selliemasse auf den beiden mit Backpapier ausgelegten Pizzablechen verteilen und fest andrücken, der Sellerieboden darf keine Löcher aufweisen. (Alternativ auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und andrücken.) In den vorgeheizten Ofen schieben und 15 Minuten vorbacken.

Währenddessen für die Creme den **Frischkäse** in eine Schüssel geben, **Zitronensaft**, **Hefeflocken**, **Salz** und **Pfeffer** hinzugeben und zu einer glatten Creme verrühren. Sollte sie zu fest sein, etwas Wasser oder **Hafermilch** untermischen.

Für den Belag die **Äpfel** waschen, halbieren, nach Belieben entkernen und in etwa 5 mm kleine Würfel schneiden. Die **Frühlingszwiebeln** waschen, putzen und in feine Ringe schneiden (weiße und grüne Teile getrennt). Den **Rosmarin** abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und hacken. Die **Walnüsse** ebenfalls hacken, die **Oliven** entsteinen und halbieren. Apfelwürfel, weiße Frühlingszwiebelringe, Rosmarin, Walnüsse und Oliven in eine Schüssel geben, **Chiliflocken**, **Olivenöl** und **Salz** hinzufügen und vermengen.

Den vorgebackenen Sellerieboden gut mit der Frischkäsecreme bestreichen, die Apfelmischung darüber verteilen und weitere 15 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, die Pizzen mit den grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen, mit **Muskat** würzen und heiß genießen.

TIPP

»Wer mag, gibt für eine großartige Optik und eine milde Pfeffernote noch ein paar rote Pfefferbeeren on top. Der Boden lässt sich wie jede andere Pizza ganz nach Belieben belegen. Wichtig ist, dass er 15 Minuten vorgebacken wird, da er sonst nicht zusammenhalten würde.«

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundlich und gesund kochen & backen





ohne Gluten, Soja und raffinierten Zucker

Cashew-Limetten-Kuchen

ZUTATEN Für 1 Kuchen (8 Stücke)

Für den Boden

180 g Mandelkerne
60 g getrocknete Feigen
12 g geschrotete Leinsamen
2 Msp. gemahlene Vanille
30 g flüssiges Kokosöl
1 Prise Salz

Für die Füllung

45 g flüssiges Kokosöl
160 g zimmerwarmes Cashewmus
10 g Flohsamenschalen
30 g entsteinte Datteln
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
1 Prise Salz
½ TL gemahlene Vanille

Für die Garnierung

3 EL gefriergetrocknete Erdbeeren
(oder frische Erdbeeren!)

Außerdem

1 verstellbarer Tortenring
(Ø ca. 17 cm)

Nährwerte pro Stück:

399 kcal
Kohlenhydrate 16 g
Fett 32 g
Ballaststoffe 6 g
Eiweiß 10 g

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit 20 Minuten plus abkühlen und mind. 6 Stunden kühlen

Für den Boden die **Mandeln** in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Feigen grob hacken, mit abgekühlten Mandeln, **Leinsamen, Vanille, Kokosöl** und **Salz** im Blitzhacker zerkleinern, bis eine grobe Paste entsteht. Den Tortenring auf 17 cm Durchmesser einstellen und diesen auf einen mit Backpapier ausgelegten Teller stellen. Die Paste mit einem Löffel gleichmäßig am Boden verteilen und mit feuchten Händen fest andrücken.

Für die Füllung alle **Zutaten** mit 280 ml Wasser im Standmixer fein pürieren. Es sollte eine glatte, cremige Flüssigkeit entstehen. (Alternativ den Stabmixer verwenden.) Die Füllung auf den Boden in den Tortenring gießen und mindestens 6 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren den Tortenring abnehmen und das Backpapier entfernen. Den Kuchen mit den **Erdbeeren** garnieren.

TIPP

Die Torte kann portionsweise eingefroren werden und hält sich gut verpackt 1–2 Monate im Gefrierfach.

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundlich und gesund kochen & backen

