

Die pflanzenbasierte vegane Ernährung ist ein *Game Changer* in der Gesundheits- und Fitnesswelt. Immer mehr Menschen entscheiden sich für einen veränderten Essensstil, um mehr Kraft und Energie zu verspüren. Schließlich ist auch ein starkes Immunsystem der Schlüssel zum Kampf gegen Krankheiten. Unter anderem trägt eine gesündere vegane Vollwertkost, die frei von zusätzlichem Zucker und industriell verarbeiteten Lebensmitteln ist, zu einem [gestärkten Immunsystem](#) bei.

## Kochen auf Pflanzenbasis – *a plant-based lifestyle*

Die pflanzliche Vollwertkost beschränkt die Verwendung von zugesetzten Ölen, Zucker und industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Es werden nur ganze Lebensmittel für die Ernährung verwendet – und zwar aus zweierlei Gründen: So wird die Nährstoffaufnahme maximiert und praktisch alle Lebensmittel, die sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken können, werden eliminiert.

## Was ist pflanzliche Vollwertkost?

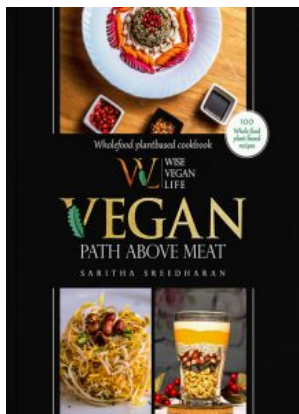
Pflanzliche Vollwertkost ist arm an gesättigten Fetten, frei von Cholesterin und umso reicher an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. In der Küche von [@wiseveganlife](#) wird eine pflanzenbasierte vegane Ernährung gelebt. Es wird sowohl indisch wie auch westlich gekocht, wichtig ist dabei immer nur, dass kein Öl, Zucker oder verarbeitete Lebensmittel verwendet werden. Auch Antihaft-Utensilien kommen hier aus gesundheitlichen Gründen nicht zum Einsatz – sehe ich davon ab, zu verwenden.

## Kochen ohne Öl

Öle fallen in die Kategorie der verarbeiteten Lebensmittel. Das ist auch der Grund, weshalb ohne Öl gekocht wird. Eine vollwertige pflanzliche Ernährung vermeidet verarbeitete Lebensmittel und zugesetzte Öle, vor allem wegen der darin enthaltenen gesättigten Fettsäuren.

Die Aufnahme von essenziellen Fetten geschieht durch ballaststoffreiche Quellen wie Kokosnüsse, Nüsse, Samen, Leinsamen und Sesam. Dies trägt dazu bei, dass dem Körper ausreichend gute Fette zur Verfügung gestellt werden.

Wenn du noch tiefer in das Ernährungsthema einsteigen möchtest, dann bestell dir das [YOGA AKTUELL Spezial Nr. 4 - Bewusste Ernährung](#) an.



© Saritha Sreedharan

### Zum Weiterlesen:

Saritha Sreedharan. *Vegan Path above Meat*. eBook. 2021

Das Buch wird als eBook auf Amazon, KOBO und Google Play gegen Ende Juli 2021 auf Englisch zur Verfügung stehen. Wenn du Interesse an dem Buch hast, dann melde dich gerne über [@wiseveganlife](#) auf Instagram oder per Mail an [info@wiseveganlife.com](mailto:info@wiseveganlife.com)

## Vollwertige pflanzliche Ernährung: 5 Rezepte

### Hirse-Salat



© Saritha Sreedharan

### Zutaten:

Hirse: 1 Cup gekocht

Frühlingszwiebeln: 1-2 Stangen

Karotte: 0,5 Cup, in feine Scheiben geschnitten

Champignons: 0,5 Cup, gebraten

Baby-Rettich: 0,5 Cup in feine Scheiben geschnitten

Granatapfel: 0,5 Cup geschält

### **Dressing:**

Granatapfelsaft: 2 TL

Balsamico-Essig: 1 TL

Himalaya-Salz

Kräuter nach Wahl

Rote Chiliflocken

### **Zubereitung:**

Koch die Hirse mit einem Verhältnis von 1:2 (1 Tasse Hirse auf 2 Tassen Wasser). Sobald die Hirse abgekühlt ist, misch gehackte Frühlingszwiebeln dazu. Drapier das geschnittene Gemüse gerne in einem Muster auf dem Teller – das Auge isst ja schließlich mit! Bereite das Dressing zu und gib es erst kurz vor dem Servieren über den Salat.

## Schwarzer Reis Risotto



© Saritha Sreedharan

### **Zutaten:**

Schwarzer Reis: 1 Cup

Cashews: 8 Stück

Knoblauch: 5 Zehen geschält

Paprika: 2 Stück

Tomaten: 2 Stück

Pfeffer: halber TL

Himalaya-Salz

Italienische Kräuter

Pinienkerne: zur Garnierung

### **Sauce:**

Cashews mit schwarzem Pfeffer und Himalaya-Salz mischen.

### **Zubereitung:**

Weich den schwarzen Reis für 30 Minuten ein und koch ihn dann im Schnellkochtopf. Auch hier gilt das Verhältnis 1:2 – sprich: 1 Portion Reis auf 2 Portionen Wasser. Nimm eine Pfanne, füg den gekochten schwarzen Reis und eine halbe Tasse Wasser hinzu. Sobald er kocht, kannst du die Cashew-Sauce hinzufügen, indem du die Kräuter und das Himalayasalz nach Belieben hinzufügst. Sobald es eine gute Konsistenz hat, kannst du den Herd ausschalten. Füll das gekochte Risotto in die entkernten Paprikaschoten und Tomaten. Garniere das Ganze mit Pinienkernen. Im Backofen 10 Minuten bei 180 Grad überbacken.

**Hinweis:** Aufgrund der Beschaffenheit von schwarzem Reis wird er sehr schnell trocken. Wir empfehlen, ihn erst kurz vor dem Servieren zu kochen.

## Gelber Kürbis Salat



© Saritha Sreedharan

**Zutaten:**

Gelber Kürbis: geraspelt 1 Cup  
 Frische Kokosnuss: geraspelt 1 Cup  
 Bohnensprossen: 1 Cup  
 Geröstete Erdnüsse mit der Schale: 0,5 Cup  
 Chia-Samen: 2 TL  
 Frische Korianderblätter: fein gehackt, 3 TL  
 Grüne Chilischoten: nach eigenem Geschmack  
 Himalaya-Salz: nach eigenem Geschmack  
 Limettensaft: 2 TL

**Zubereitung:**

Mischen Sie die oben genannten Zutaten außer die Erdnüsse und das Salz. Füg die Nüsse, den Limettensaft und das Salz erst kurz vor dem Servieren hinzu.

**Schokoladen-Kokosnuss-Kugeln:**

© Saritha Sreedharan

**Zutaten:**

Vegane Zartbitterschokolade: 100 g  
 Frische Kokosnuss: 100 g  
 Dattelpaste: 75 g  
 Orangenschalen: 2 TL  
 Trocken Ingwerpulver: 0,5 TL  
 Kardamompulver: 0,5 TL

Moschus-Melonen-Kerne: zum Garnieren

### **Zubereitung:**

Schmilz die Schokolade und füg Kokosnuss, Ingwerpulver, Kardamompulver, Dattelpaste und Orangenschale hinzu. Vermisch alles gut und lass es für 2 Minuten kochen. Forme runde Kugeln aus der Mischung und garniere sie mit Muskatmelonenkernen. Frier sie dann für 45 Minuten ein, damit sie eine feste Konsistenz bekommen. Die Kugeln halten sich im Kühlschrank gut für 4 Tage.

### **Rohe Banane Schwarze Quinoa Schnitzel**



© Saritha Sreedharan

### **Zutaten:**

Schwarze Quinoa: 1 Cup  
 Rohe Banane: 2 lang Bananen, gerieben  
 Tapiocamehl: 3 TL  
 Ingwer-Knoblauch-Paste: 1 TL  
 Frische Korianderblätter: 3 TL gehackt

### **Gewürze:**

Rotes Chilipulver: 1 TL  
 Kreuzkümmel-Pulver: 0,5 TL  
 Himalaya-Salz

**Zubereitung:**

Koch 1 Cup schwarze Quinoa, füg die geriebene rohe Banane und die oben genannten Zutaten hinzu. Stell eine dicke Teigkonsistenz her. Beginn dann damit, runde Patty-ähnliche Schnitzel zu formen. Erhitz eine flache Pfanne und leg die Schnitzel zum Garen hinein. Bedecke sie und brate die Schnitzel im Dampf. Wenden die Schnitzel und gare sie gut durch. Passt gut als Snack oder Vorspeise.