



Dr. med. Wolf Funck | Silvia Bürkle

# Vegetarisch kochen





**metabolic balance**

Dr. med. Wolf Funfack | Silvia Bürkle

# Vegetarisch kochen

Schnell & einfach abnehmen mit  
dem ganzheitlichen Ernährungsprogramm

**südwest**

# Inhalt



*Abwechslung auf dem Speiseplan ist bei metabolic balance® Gesetz.*

<b>Vorwort</b>	7
<b>Wissenswertes für Vegetarier</b>	9
Eine Ernährung nach den Grundsätzen von metabolic balance® lässt sich für Ovo-Lakto-Vegetarier gut umsetzen. Immer mit dem Ziel, den Blutzuckerspiegel und den Insulinspiegel im Griff zu haben.	
<b>Insulingerechte Ernährung</b>	10
<b>Abnehmen beginnt im Kopf - das Mentalprogramm auf CD</b>	14
<b>Vegetarismus</b>	16
<b>Bestandteile der Nahrung</b>	18
<b>Abwechslungsreiche Kost</b>	32
<b>Zum Frühstück</b>	44
Grundlage für den Tag	
Ein eiweißreiches Frühstück versorgt den Körper mit der notwendigen Energie, verdauungsfördernden Ballaststoffen und vielen Vitalstoffen für die anstehenden Aufgaben des Tages.	
<b>Eier</b>	56
Hochwertiges Protein	
Hühnereier sind nicht nur für Vegetarier sehr wertvolle Lebensmittel. Sie enthalten alle lebensnotwendigen Aminosäuren sowie wichtige Fette, Mineralstoffe und Vitamine. Zudem sind sie schnell zubereitet.	
<b>Käse &amp; Quark</b>	70
Abwechslung im Speiseplan	
Ob zum Mittagessen oder zur Abendmahlzeit – metabolic balance® bevorzugt Käsesorten, die während ihrer Herstellung schnell reifen: Mozzarella, Hüttenkäse und Weißkäsesorten sowie Quark.	

## Tofu

### Alternative zu Fleisch

Sein hoher Gehalt an essenziellen Aminosäuren, die leichte Verdaulichkeit und die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten machen Tofu zu einem guten Fleischersatz ohne Purine und Cholesterin.

## Hülsenfrüchte

### Pflanzliches Eiweiß vom Feinsten

Hülsenfrüchte sind hochwertige pflanzliche Eiweißlieferanten. Doch sie enthalten im rohen Zustand ein für den Menschen giftiges Proteingemisch, das erst durch Einweichen und Kochen zerstört wird.

## Sprossen

### Frisch und knackig

Sprossen sind die reinsten Vitalstoffbomben. Jeder Keimling enthält alle Stoffe, die eine junge Pflanze in den ersten Lebenstagen zum Wachsen benötigt, und diesen Schatz gilt es zu nutzen.

## Pilze

### Zum Genießen

Austernpilze und Shiitakes sind die beiden Pilze, die bei metabolic balance® ins Rampenlicht rücken, da sie wertvolle Eiweißlieferanten sind und vielfältig zubereitet werden können.

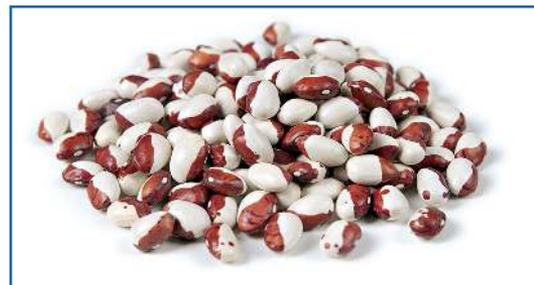
## Rezeptregister

## Zutatenregister

## Literatur

## Impressum

92



104

*Hülsenfrüchte sind wertvolle Eiweißlieferanten für Vegetarier.*

116



130

140

142

143

144

*Das Rezept für die Eier im Wirsingmantel finden Sie auf Seite 69.*



# Vorwort

Weltweit sind rund eine Milliarde Menschen übergewichtig, laut einer Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Das entspricht einem Sechstel der Weltbevölkerung. Den Löwenanteil der Übergewichtigen finden wir in den USA und in Europa. Aber auch Länder wie Brasilien oder China haben mit diesem Problem zu kämpfen. In Deutschland ist nach einer Studie des Robert-Koch-Institutes in Berlin die Hälfte der Menschen übergewichtig. Was also machen wir falsch? Wo liegt das Problem? Obwohl in den westlichen Industriestaaten immer mehr »Light«-Produkte verzehrt werden und der Trend zum »Low Fat« anhält, werden die Menschen immer dicker.

## Die Nahrung richtig zusammensetzen

Dabei gibt es schon viele Menschen, die sich für eine gesunde Lebensweise und eine naturgerechte Ernährung entschieden haben: die Vegetarier. Sie verzichten bewusst auf Fisch und Fleisch, teilweise auch aus ethischen Gründen. Doch schaffen sie es damit, so viel hochwertiges Eiweiß (Protein) aufzunehmen, dass ihr Bedarf auch wirklich gedeckt wird? Oder verzehren sie zu viel Zucker und tappen damit in die Kohlenhydratfalle, die im schlimmsten Fall eine Insulinresistenz nach sich zieht? Auf all diese Fragen hat metabolic balance® eine Antwort. Zum einen wird mit dem einzigartigen Stoffwechselprogramm der Organismus wieder ins Gleichgewicht gebracht, und man erreicht damit das gewünschte Körpergewicht – unabhängig davon, ob man vorher zu dick oder zu dünn war. Zum anderen profitieren Vegetarier von dem Wissen der optimalen Kombination von Lebensmitteln, um sich in Zukunft noch besser zu ernähren.

Guten Appetit wünscht Ihnen  
*Dr. med. Wolf Funfack*





# Wissenswertes

für Vegetarier

# Insulingerechte Ernährung

Alle Vorgänge im Körper beruhen auf chemischen Reaktionen. Ständig werden Stoffe (Nährstoffe, Zusatzstoffe und auch Schadstoffe) aufgenommen, die der Körper abbaut, umwandelt und auch wieder ausscheidet. An diesem System sind 80 Billionen Zellen, Enzyme und Hormone beteiligt. Man fasst diese hochkomplexen Vorgänge unter dem einfachen Begriff Stoffwechsel zusammen. Es klingt so einfach, doch es ist hochkompliziert. Da ist es nur verständlich, dass dabei eine Menge schiefgehen kann. Die Hormone, Enzyme und Zellen müssen mit den richtigen Nährstoffen ausreichend versorgt werden, um ihrer Aufgabe gerecht zu werden. Dabei geht es nicht nur darum, etwas zu essen, wenn sich der Hunger meldet, sondern die richtigen Nährstoffe im richtigen Verhältnis zueinander aufzunehmen.

## Zivilisationskrankheiten entstehen

Viele ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten zeigen uns, welche eine Schiefelage der Stoffwechsel durch Fehlernährung erleiden kann. Dem Körper werden zu viel, zu wenig oder gar die falschen Nährstoffe täglich zugeführt, deren Verarbeitung er nicht mehr bewältigen kann. Lebensmittel sind komplex zusammengesetzte Substanzen, die für sich betrachtet, weder »gut« noch »schlecht« sind. Ein einzelner »guter«, »hochwertiger« Nährstoff (z. B. Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren) kann allein nichts ausrichten. Vielmehr benötigt der Körper andere Stoffe, da alle sich gegenseitig stützen bzw. aufeinander angewiesen sind, um auf- und abgebaut werden zu können.

## Hormone

Hormone wie das Insulin sind wichtige Signal- und Botenstoffe. Im Vergleich zu den Nervensignalen sind Hormone für die »langsameren« Regulationsvorgänge im Körper zuständig. Sie werden von Drüsen bzw. Drüsenzellen gebildet und mit dem Blutstrom im ganzen Körper verteilt, bis sie letztendlich ihre Wirkung entfalten. Immer wieder müssen sie aufs Neue produziert werden, und der Körper muss dafür die nötigen Nährstoffe bereitstellen bzw. die Speichervorräte leeren.

## Insulin

Das Schlüsselhormon ist das Insulin. Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und ist aktiv am Blutzuckerstoffwechsel beteiligt. Nach einer Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel durch die Zuckermoleküle an, die aus dem Darm in die Blutbahn gelangen. Insulin sorgt dafür, dass die Körperzellen Zucker aus dem Blut aufnehmen. Dabei funktioniert Insulin wie ein Schlüssel. Es dockt an bestimmte Stellen an jeder einzelnen Körperzelle an, dadurch wird die Zellmembran durchlässig, der Zucker gelangt hinein und wird von der Zelle entweder gespeichert oder verbrannt. Sind alle Zellen gesättigt, dann wird der restliche Zucker in Fett umgewandelt und in den Fettdepots abgespeichert. Wenn dieser Mechanismus gestört ist, werden die Zellen unzureichend mit Nährstoffen versorgt.

Insulin ist jedoch auch an der Versorgung der Zellen mit Fetten und Eiweiß beteiligt. Wobei ein Zuviel an Insulin genauso schädlich ist wie ein Mangel an Insulin. Zu viel Insulin fördert die

Fetteinlagerung, wird mitverantwortlich gemacht für zu schnelles Altern der Zellen und raubt uns auch den Schlaf, da das dafür zuständige Hormon Melatonin beeinträchtigt wird. Ohne Insulin würden die Zellen trotz Überangebot an Nahrungsmitteln verhungern. Der Zucker bleibt in der Blutbahn und bewirkt einen ständig erhöhten Blutzuckerspiegel, der wiederum auf Dauer Gefäße und Organe schädigt. Zu hohen Insulinspiegeln kann es kommen, wenn die Körperzellen

überevull mit Glukose sind, nicht mehr adäquat auf Insulin reagieren und sich eine sogenannte »Insulinresistenz« entwickelt.

## Unser Stoffwechselprogramm

Bei metabolic balance® stehen die Regulierung und Harmonisierung des Stoffwechsels im Mittelpunkt der Betrachtung. Das geschieht, indem der Körper in die Lage versetzt wird, alle Hor-

### Die acht Grundregeln von metabolic balance®

Mit diesen Verhaltensregeln lässt sich der Stoffwechsel regulieren:

**Regel 1** Essen Sie nur drei Mahlzeiten pro Tag; in der strengen Umstellungsphase nicht mehr, nicht weniger, nichts anderes als in Ihrer persönlichen Lebensmittelliste vorgesehen.

**Regel 2** Machen Sie nach jeder Mahlzeit mindestens fünf Stunden Pause, ehe Sie die nächste Mahlzeit beginnen.

**Regel 3** Lassen Sie die einzelnen Mahlzeiten nicht länger als 60 Minuten dauern.

**Regel 4** Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem bis zwei Bissen der Eiweißportion.

**Regel 5** Essen Sie pro Mahlzeit nur eine Art Eiweiß, jedoch zu jeder der drei Mahlzeiten eine andere Art.

**Regel 6** Essen Sie nach 21.00 Uhr möglichst nichts mehr.

**Regel 7** Trinken Sie über den Tag verteilt die für Sie errechnete Menge Wasser. Faustregel: 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht.

**Regel 8** Essen Sie das Obst (u. a. täglich einen Apfel) zum Ende der Mahlzeit.



Wolf Funck

**metabolic balance Vegetarisch kochen mit CD**

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 21,0 x 28,0 cm  
ISBN: 978-3-517-08917-1

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2013

metabolic balance für Vegetarier - Körper und Seele im Gleichgewicht

metabolic balance® ist eines der erfolgreichsten Ernährungskonzepte, entwickelt von dem Arzt und Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funck. Es basiert auf einer individuellen und ganzheitlichen Stoffwechsellumstellung und bietet die Chance, durch eine natürliche und ausgewogene Ernährung Gewicht zu verlieren und den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Allergien und viele andere Disbalancen im Stoffwechsel können mit natürlicher Ernährung positiv beeinflusst werden. Lebensqualität und Gesundheit können wachsen!

Mit biologisch hochwertigen Lebensmitteln zu kochen und sich dabei vegetarisch-gesund zu ernähren, wird mit diesem Kochbuch für Vegetarier ab sofort gelingen. Es beweist, dass eine optimale Nährstoffversorgung auch ohne Fleisch und Fisch möglich ist.

Und weil das Abnehmen bekanntermaßen im Kopf beginnt, erleichtern die beiden Mental-CDs den Einstieg ins Programm.

 [Der Titel im Katalog](#)