Gesund durch jeden Tag

INTERVIEW Alltagsheldinnen brauchen volle Nährstoff-Depots, um den täglichen Wahnsinn zu stemmen. Deshalb haben die Ernährungsberaterinnen Anna Lena Stegemann und Marie-Sophie Jesko gemeinsam mit RTL-Moderatorin Katja Burkard das VegPrep-Prinzip entwickelt. Ein Gespräch über das Kochen auf Vorrat.

Marie-Sophie Jesko, Katja Burkard und Anna Lena Stegemann wollen mit ihrem VegPrep-Prinzip das „Vorkochen“ revolutionieren.

Wer sich gesund ernähren möchte, wird schnell feststellen, dass ausgewogene Mahlzeiten im turbulenten Alltag nahezu unmöglich erscheinen. Neben Termin-Marathons, Endlos-Telefonaten und Kinderbetreuung sieht die Realität oftmals eher so aus: In der Mittagspause schnell ein belegtes Brötchen vom Bäcker, gegen das Nachmittagstief ein Stück Kuchen aus der Büroküche und abends der Einfachheit halber eine Pizza vom Lieferservice.

Drei Frauen, darunter RTL-Moderatorin Katja Burkard, meinen, dass das auch anders geht. Mit dem VegPrep-Prinzip wollen Anna Lena Stegemann, Marie-Sophie Jesko und Katja Burkard das Konzept vom Mealprepping revolutionieren und noch alltagstauglicher und zeitsparender machen. Ihr Credo: Vorkochen lässt sich mit 7 goldenen VegPrep-Regeln auch ohne Extraaufwand in den Alltag integrieren, um jederzeit und überall gesunde Mahlzeiten mit maximaler Nährstoff-

Katja Burkards Lieblingsrezept

Für einen energiegeladenen Start in den Tag

Lila Blaubeeren-Smoothie mit Mango, Zitrone und Kiwi

Zutaten für 1 Portion:

180 g	gefrorene Heidelbeeren
1	Kiwi
1	Banane
1 EL	frische Beeren (z. B. Heidel- oder Himbeeren)
100 ml	Milch
2 TL	Joghurt
70 g	gefrorene Mango
1/2 TL	Zitronensaft

Zubereitung (5 Minuten):
Die frischen Heidelbeeren waschen. Kiwi schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Banane ebenfalls schälen und grob zerkleinern. Gefrorene Heidelbeeren, Kiwi, Banane, Milch, Joghurt, Mango und Zitronensaft in einen Mixer füllen und solange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Den Smoothie in Gläser füllen und 1 EL frische Beeren obendrauf verteilen.

Nährwerte für 1 Portion:

263 kcal:	7 g	Eiweiß
	43 g	Kohlenhydrate
	7 g	Ballaststoffe
	5 g	Fett

Katjas Tipp
Wer das Ganze mealpreppen möchte: Den Smoothie einfach in größerer Menge zubereiten und einfrieren.

© VETOX

dichte genießen zu können. Das Ergebnis ihrer Zusammenarbeit ist ein Kochbuch, das neben 97 gesunder und leckerer Rezepte und einem 14-Tage-Ernährungsplan auch die besten Tipps für einen produktiven Tag von RTL-Moderatorin Katja Burkard enthält.

w@o: Wie ist die Idee von VETOX entstanden und was genau ist damit gemeint?

Anna Lena Stegemann: Vor ungefähr drei Jahren haben Marie-Sophie und ich es uns zur Mission gemacht, gesunde Ernährung für alle Menschen einfach zu machen. Dieser Wunsch ist daraus entstanden, dass ich nach meinem Berufseinstieg feststellen musste, wie schwer es ist, gesunde Ernährung im stressigen Alltag zwischen Job und berufsbegleitendem Studium umzusetzen. Als ich Marie-Sophie kennenlernte, die diese Herausforderung auch aus der ernährungswissenschaftlichen Perspektive geteilt hat, war klar: Eine Lösung muss her. Und so haben wir VETOX gegründet.

Marie-Sophie Jesko: Bis heute sind über dreizehntausend Menschen Teil unserer Ernährungsbewegung, was uns wahnsinnig stolz macht. Mit dem VegPrep-Prinzip folgen wir dem Wunsch aus unserer Community, eine Lösung zu kreieren für die wenige Zeit im Alltag, die zum eigentlichen Kochen bleibt. In unserem VegPrep-Kochbuch haben wir das Konzept von MealPrep mit unserem bewährten VETOX-Konzept und unseren eigenen Alltagserfahrungen sowie denen von Katja Burkard verbunden. VETOX steht für die Kombination aus vegetarisch-veganer Ernährung mit dem Konzept von Detox.

w@o: Was ist der Vorteil dieses Ernährungskonzepts?

Katja Burkard: Mit unserer Ernährung können wir großen Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen. Doch in meinem Alltag ist das so: Ich stehe jeden Tag um 5:30 Uhr auf. Ab 6 Uhr bereite ich mich auf die Sendung vor, bevor ich ab 7 Uhr in der RTL-Redaktion bin. Für mehr als einen Kaffee reicht die Zeit morgens meistens nicht. Und dann stehe ich bis 15 Uhr am Set. Ich habe nur ein paar Minuten Zeit für Essens-Pausen und muss vor der Kamera meine Bestleistung abrufen. Und wie bei allen Working Mums geht nach dem Feierabend der Mama-Alltag los! Ohne gesunde Mahlzeiten komme ich nicht energiegeladen durch den Tag, aber ich habe eben auch keine Zeit, ewig in der Küche zu stehen. Als ich Anfang des Jahres in den sozialen Medien auf VETOX aufmerksam wurde, war ich sofort begeistert. In der Mission, gesunde Ernährung für alle Menschen einfach zu machen, habe ich mich direkt wiedergefunden und die Gründerinnen der Idee zu einem Interview eingeladen. Dabei entstand dann die Idee zum ersten vegetarisch-veganen-MealPrep-Kochbuch.

Über die Autorinnen

Anna Lena Stegemann: Betriebswirtschaftlerin (B. Sc.), Wirtschaftspsychologin (M. Sc.) und Ernährungsberaterin. Als Gründerin von VETOX steht sie vor allem für die psychologische Seite hinter dem Essen: Motivation, emotionales Essen und die Macht der Gewohnheiten.

Marie-Sophie Jesko: Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin (B. Sc.), Agricultural and Food Economist (M. Sc.) und Ernährungsberaterin. Als Gründerin von VETOX steht sie vor allem für die wissenschaftliche Seite und ist fest von der „ungeheuren Macht der Ernährung" überzeugt.

Katja Burkard: Die RTL-Moderatorin, Autorin, Journalistin und zweifache Mutter unterstützt in „Das VegPrep-Prinzip" mit ihren besten Tipps und Tricks für einen energievollen, produktiven Tag.

w@o: Wie unterscheidet sich „normales" Meal-Prepping vom VegPrep-Prinzip?

Marie-Sophie Jesko: Wer MealPrep umsetzt, konsumiert weniger ungesunde Fertigprodukte und spart zugleich eine Menge Verpackungsmüll ein. Aber das bekannte Konzept ist leider kaum alltagstauglich. Denn es sieht normalerweise vor, dass man an einem Tag in der Woche alle Gerichte vorkocht. Doch wer hat schon die Zeit, einen kompletten Tag nur zu kochen? Und wer will immer die gleichen Gerichte essen? Gerade Alltagstauglichkeit und Einfachheit ist unsere Mission, daher haben wir Mealprep in Verbindung mit unserem VETOX-Konzept neu gedacht.

Katja Burkard: Zusammen mit meinen Erfahrungen, Tipps und Anekdoten aus dem echten turbulenten Alltagsleben haben wir ein alltagstaugliches Konzept für mehr gesunde Ernährung im Alltag geschaffen.

w@o: Warum sollte man Ihrer Meinung nach auf Fleisch verzichten?

Anna Lena Stegemann: Wir waren bis vor ein paar Jahren absolute Fleischesser. Aber ein Besuch auf der Vegmed, Europas größter Fachkonferenz für pflanzenbasierte Ernährung, hat uns 2019 die Augen geöffnet. Die Studienergebnisse über die Nachteile fleischhaltiger Ernährung waren nicht von der Hand zu weisen. Erst letztes Jahr hat eine Metaanalyse der Universität Oxford gezeigt, dass bereits der Verzehr von 50 Gramm Fleisch pro Tag das Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken, um bis zu 18 Prozent erhöht .*[1]

Marie-Sophie Jesko: Gleichzeitig ist es unglaublich zu sehen, was eine pflanzenbasierte, natürliche Ernährung Großartiges für uns tun kann ...

Anna Lena Stegemann: Warum das so ist, sehen wir sofort, wenn wir uns ansehen, was in Fleisch enthalten ist, nämlich Gifte wie Oxidatives Cholesterol, reaktive Aldehyde, Neu5Gc (entzündungsfördernde Säuren), Endotoxine, TMAO, Karzinogene heterozyklische Amine, Häm-Eisen, Pestizide, Herbizide, Schwermetalle, Hormone und Antibiotika.*[2] Pflanzliche Lebensmittel hingegen beinhalten all die wertvollen Nährstoffe, die uns vor der Entstehung von Krankheiten schützen: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.

w@o In dem neuen Kochbuch sind auch Tricks und Anekdoten aus dem Alltag einer Working-Mum enthalten. Was ist ein guter Tipp für einen produktiven Tag?

Katja Burkard: Als meine Sendung von zwei auf drei Stunden verlängert wurde, war ich danach nur noch platt und nicht mehr zu gebrauchen. Jetzt trinke ich jeden Tag zwei Liter Zitronen-Ingwer-Wasser während meiner Sendung und könnte locker weiter machen. Einfach zwei Liter Wasser aufsetzen, bis es 70 Grad hat, 10 cm Ingwer in kleine Scheiben schneiden und zusammen mit dem Saft einer halben Zitrone zum Wasser geben. Ab in die Thermoskanne damit, und der Tag kann starten! II

Das Interview führte Annette Rompel.

[1] Papier K, Knuppel A, Syam N, Jebb SA, Key TJ. Meat consumption and risk of ischemic heart disease: a systematic review and meta-analysis. Crit Rev Food Sci Nutr. Published online July 20, 2021.

[2] Vegmed 2019, London

Zum Weiterlesen

Das VegPrep-Konzept – vegetarisch/vegan vorkochen, von Anna Lena Stegemann, Marie-Sophie Jesko, Katja Burkard, FID Verlag, 2022, 208 Seiten, 29,95 Euro, ISBN: 978-3-95443-228-8

© VETOX