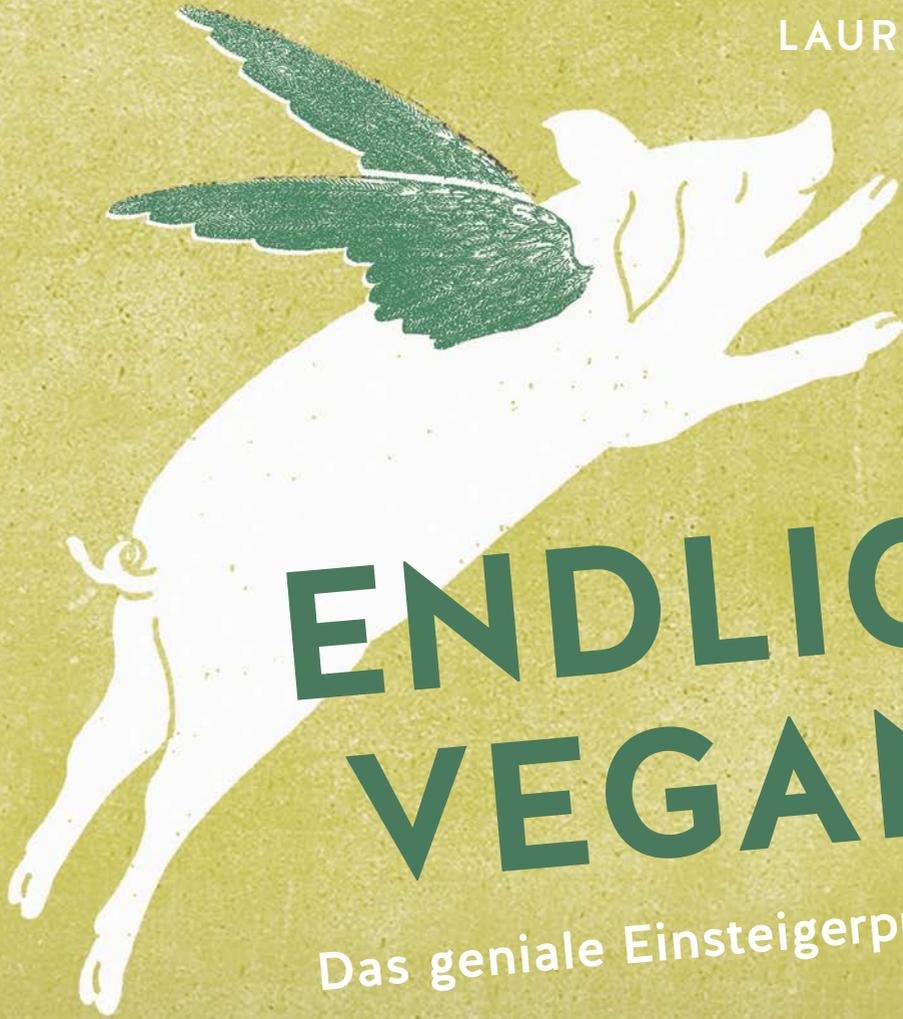


LAURA MERTEN



ENDLICH VEGAN

Das geniale Einsteigerprogramm



GU

» UNSER KÖRPER
IST UNSER GARTEN
UND UNSERE
ERNÄHRUNG
DIE GÄRTNERIN. «

Laura Merten
(frei nach William Shakespeare)

INHALT

Vorwort	4
---------	---

BASISWISSEN VEGANE ERNÄHRUNG 6

Warum überhaupt vegan?	8
Was in den Lebensmitteln steckt	13
Rundum gut versorgt	18
Blutwerte – Check-up beim Arzt	27
Supplemente – welche sind sinnvoll?	30
Vegane Ernährung – auf Dauer geeignet?	33
Der vegane Speiseplan	36
Herausforderung für die Verdauung	39
Die Top 5 meiner Ernährungsempfehlungen	44
Mythen rund um die vegane Ernährung	46
10 typische Fragen an Veganer	48

AB JETZT VEGAN 50



Die ersten Schritte	52
Tierische Zutaten in Lebensmitteln	54
Gute Alternativen	56
Vegane Ersatzprodukte	60
Vorräte in der veganen Küche	62
Zeit und Geld sparen	67
Lebensmittel ganz einfach ersetzen	70
Vegan unterwegs	72
Die besten Snacks für unterwegs	74
Vegan bleiben	76
Aufstriche für die vegane Brotzeit	78
Geschmack überzeugt	80

VEGAN KOCHEN

Eat the rainbow – leichter als gedacht	82
Taste the difference – erweiterter Geschmackshorizont	108
Meat-free me – Geschmack ohne Kompromisse	134
Challenge accepted – vegan kochen wie ein Profi	160
Register	187
Impressum	192





BASISWISSEN VEGANE ERNÄHRUNG



Die vegane Lebensweise findet immer mehr Anhänger. Was steckt dahinter? Warum ernähren Menschen sich vegan? Wie geht das genau und welche Vorteile und Risiken sind damit verbunden? In diesem Kapitel erfährst du alles, was du wissen musst, wenn du mit dem Gedanken spielst, die vegane Ernährung auszuprobieren.

WARUM ÜBERHAUPT VEGAN?

Vegan liegt im Trend. Es ist nicht nur eine Ernährungsweise, sondern eine Lebenseinstellung. Und auch wenn bestimmte Produkte nicht auf dem Speiseplan stehen, ist von Verzicht keine Rede, sondern die Devise lautet »besser genießen«.

WAS IST VEGANE ERNÄHRUNG?

Es gibt eine große Bandbreite an Ernährungsformen mit unzähligen Varianten. In der Regel werden bestimmte Lebensmittelgruppen weggelassen oder Zubereitungsarten bevorzugt. Nach wie vor sind die meisten Menschen Omnivoren, sie essen also alles. Doch immer mehr kaufen und genießen bewusster. So wird die Gruppe der Flexitarier immer größer, also die Menschen, die ihren Fleischkonsum stark reduzieren. Vegetarier wiederum meiden tierische Produkte teilweise. Hierbei gibt es verschiedene Abstufungen. So verzichten zum Beispiel Ovo-Lacto-Vegetarier auf Fleisch, Fisch und die daraus gewonnenen Produkte, essen aber Milchprodukte und Eier.

Die vegane Ernährung ist eine Untergruppe des Vegetarismus. Hier werden konsequent alle Produkte gemieden, die tierischen Ursprungs sind, also Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und auch Honig. Dazu zählen auch tierische Zusatzstoffe, also Produkte, bei deren Herstellung tierische Bestandteile verwendet wurden, wie zum Beispiel Gelatine. Selbst wenn das jetzt nach einem ziemlichen Verzicht klingt, gibt es immer noch eine riesige Auswahl an Lebensmitteln, die gegessen werden. Es ist

lediglich darauf zu achten, von allen Nährstoffen, die der Körper braucht, genügend zu sich zu nehmen – was aber bei jeder Ernährungsform wichtig ist, ob vegetarisch, omnivor oder Mischkost.

GUT ZU WISSEN

Bei der veganen Ernährung werden alle tierischen Lebensmittel konsequent gemieden. Daher glauben viele, dass diese Ernährungsform immer mit einem großen Verzicht und Nährstoffmangel einhergeht. Tatsächlich muss das nicht sein. Denn eine vegane Ernährung bietet viele Vorteile. Welche das sind, erfährst du in diesem Kapitel.

10 GRÜNDE FÜR EINE VEGANE ERNÄHRUNG

Die Gründe für eine vegane Ernährung sind vielfältig. Doch es gibt einige Punkte, die viele Veganer nennen, wenn sie danach gefragt werden.

1. Gut für das Tierwohl

Dass die Massentierhaltung grausam ist, muss ich dir nicht erzählen, das ist allseits bekannt. Natürlich gibt es auch etwas tiergerechtere Haltung, aber

dennoch leiden die Tiere. Das gilt nicht nur für die Produktion von Fleisch, sondern auch für die von Milch und von Eiern.

2. Veganes Essen ist lecker

Wenn du vegan werden willst, kannst du immer noch alle Lieblingsspeisen essen, einschließlich Burger, »Hähnchen«-Sandwiches und Eiscreme. Der einzige Unterschied: Du verzichtest auf die Grausamkeit und das Cholesterin, die Hand in Hand mit der Verwendung von Tieren als Lebensmittel gehen. Da die Nachfrage nach veganen Lebensmitteln stark steigt, bringen Unternehmen immer mehr köstliche fleisch- und milchfreie Optionen auf den Markt, die großartig schmecken, teilweise gesünder sind als ihre tierischen Gegenstücke und keine Lebewesen verletzen.

3. Den Welthunger reduzieren

Der Verzehr von Fleisch schadet nicht nur den Tieren, sondern auch den Menschen. Es werden Tonnen von Getreide und Wasser benötigt, um Nutztiere aufzuziehen. Tatsächlich braucht man bis zu 13 Kilogramm Getreide, um 1 Kilogramm Tierfleisch zu produzieren. Die pflanzliche Nahrung könnte viel effizienter genutzt werden, wenn die Menschen sie einfach direkt essen würden. Je mehr Menschen sich pflanzenbasiert ernähren, desto besser könnten die Ressourcen in der Dritten Welt genutzt werden.

4. Den Planeten schützen

Fleisch ist nicht umweltfreundlich. Die Fleischproduktion ist verschwenderisch und verursacht eine enorme Umweltverschmutzung, und die Fleischindustrie ist mit einer der größten Ursachen für den Klimawandel. Sich vegan oder pflanzenbasiert zu ernähren ist im Kampf gegen den Klimawandel effektiver als lediglich der Umstieg auf ein »grüneres« Auto. Tatsächlich ist es in Bezug auf die Umwelt besser, Wildfleisch zu essen statt Fleisch aus der Massentierhaltung.

5. Das Risiko für Diabetes Typ 2 reduzieren

Diabetes Typ 2 gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in der westlichen Gesellschaft. Er ist ernährungsmitbedingt, daher kann eine Ernährungsumstellung dazu beitragen, ihn zu vermeiden. Eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung wirkt sich positiv auf die Insulinsensitivität aus und kann so das Risiko für einen Diabetes Typ 2 reduzieren.

6. Vegane Ernährung ist günstig

Zwar ist besonders Fleisch und Wurst teilweise sehr billig, was dazu verleiten mag, aus finanziellen Gründen Fleischprodukte statt Obst und Gemüse zu kaufen. Dennoch ist eine vegane Ernährung, die man selbst aus Grundnahrungsmitteln sowie aus frischen und nicht verarbeiteten Lebensmitteln zubereitet, im Gesamten günstig.

7. Die Verdauung optimieren

Viele Menschen haben immer mal wieder Probleme mit der Verdauung. Mal haben sie Durchfall, mal Verstopfung – wenn keine Krankheit die Ursache ist, hängt dies in den meisten Fällen mit der Art der Ernährung zusammen. Eine rein pflanzliche Ernährung trägt dazu bei, die Verdauung zu normalisieren, da sie zum Beispiel – im Gegensatz zu Fleisch – viele Ballaststoffe enthält. Natürlich gilt das für eine ausgewogene vegane Ernährung, die nicht nur aus Ersatzprodukten besteht.

8. Es war noch nie einfacher

Noch vor fünf Jahren war es kompliziert, sich vegan zu ernähren, man musste seine eigenen Produkte mitbringen und sich oft erklären. Heute ist es absolut kein Problem mehr. Vor allem in den Städten bieten die meisten Restaurants vegane Optionen an oder sind zumindest offen für Änderungswünsche. Jeder Supermarkt und Discounter hat vegane (Ersatz-)Produkte im Sortiment und es gibt immer öfter Aktionen mit speziellen veganen Produkten.

PAD THAI

FÜR 2 PERSONEN 30 MIN. ZUBEREITUNG

250 g Brokkoliröschen
Salz
1 Möhre
1 Knoblauchzehe
½ rote Chilischote
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
1 TL Rapsöl
2 EL Sesamsamen
150 g breite Reisnudeln
1 Frühlingszwiebel
½ Bund Thai-Basilikum
½ Bund Minze
1 Limette
3 EL Erdnussmus Crunchy
2 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup
1 EL Teriyaki-Sauce

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 615 kcal
Kohlenhydrate: 96 g
Fett: 21 g
Eiweiß: 16 g

1. Brokkoli waschen, Röschen abtrennen und klein schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und Brokkoli 3 Min. blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Möhre schälen und in schmale Stifte schneiden, Knoblauch schälen. Chilischote waschen, aufschneiden und Kerne entfernen, Ingwer schälen. Chili und Ingwer ganz fein hacken.
3. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, darin Brokkoli und Möhre 2–3 Min. scharf anbraten. Knoblauch dazupressen, dann Chilischote, Ingwer und Sesamsamen zugeben und weitere 2–3 Min. bei mittlerer Hitze braten.
4. In der Zwischenzeit die Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Frühlingszwiebel putzen, Thai-Basilikum und Minze waschen, trocken schütteln und alles fein hacken. Limette auspressen.
6. Für die Sauce Erdnussmus mit Sojasauce, Ahornsirup, Teriyaki-Sauce und 2 EL Limettensaft verrühren und zum Gemüse geben. Die Reisnudeln unterheben. Frühlingszwiebeln und Kräuter über die Nudeln streuen. Nach Belieben mit Limettensaft beträufeln.

TIPP

Reisnudeln gibt es in verschiedenen Varianten. In der Regel werden sie mit kochendem oder heißem Wasser übergossen und müssen ein paar Min. ziehen, bis sie gar sind. Bei den breiten Reisnudeln dauert das rund 10 Min..



ERDNUSS-SCHOKO-PANCAKES

FÜR 2 PERSONEN
40 MIN. ZUBEREITUNG

FÜR DIE PANCAKES:

185 g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
3 EL ungesüßtes Kakaopulver
2 TL Ahornsirup
260 ml Pflanzendrink
(z. B. Soja, Hafer, Mandel)
2 TL Rapsöl

FÜR DAS ERDNUSS-TOPPING:

3 EL Erdnussmus
2 TL Ahornsirup

NÄHRWERTE
PRO PORTION:

Kalorien: 530 kcal
Kohlenhydrate: 80 g
Fett: 19 g
Eiweiß: 24 g

1. Mehl, Backpulver, Salz und Kakaopulver in einer Schüssel mischen. Ahornsirup und Pflanzendrink hinzugeben und zu einem glatten Teig rühren. Ein paar Minuten ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit für das Erdnuss-Topping das Erdnussmus mit 100 ml heißem Wasser und Ahornsirup glatt rühren. Eventuell etwas mehr Wasser verwenden, bis es die gewünschte Konsistenz hat.

3. Rapsöl in einer großen Pfanne auf niedrige bis mittlere Stufe erhitzen. Pro Pancake 2-3 EL Teig in die Pfanne geben und so lange anbraten, bis Blasen entstehen und die Ecken etwas fest werden, dann wenden. Die Pfannkuchen nach und nach ausbacken.

4. Pfannkuchen stapeln und Erdnuss-Topping darauf verteilen.

TIPP

Wenn du es knusprig magst, verwende für das Topping Erdnussmus Crunchy. Du kannst auch noch ganze Erdnüsse darauf verteilen. Für das gewisse Extra sorgen gesalzene Erdnüsse – damit bekommst du einen feinen Mix aus süß und salzig.



10 GRÜNDE FÜR EINE VEGANE ERNÄHRUNG

1. TIERWOHL

Die Haltebedingungen sind meist grausam und die Tiere leiden sehr.

2. VEGANES ESSEN IST LECKER

Die pflanzliche Vielfalt ist riesig und es gibt zahlreiche leckere Kombinationen, auch ohne Ersatzprodukte.

3. WELTHUNGER REDUZIEREN

Die Anbauflächen für Futtermittel könnten effektiver für den Anbau von Lebensmitteln für den menschlichen Verzehr genutzt werden.

4. PLANET SCHÜTZEN

Durch das Eliminieren von Fleisch verbessert sich die Umweltbilanz.

5. RISIKO FÜR DIABETES TYP 2 REDUZIEREN

Eine vegane Ernährung reduziert das Risiko für verschiedene ernährungsmitbedingte Erkrankungen.

6. VEGANE ERNÄHRUNG IST GÜNSTIG

Grundnahrungsmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte sowie saisonales Obst und Gemüse sind günstig und bilden die Basis einer veganen Ernährung.

7. VERDAUUNG OPTIMIEREN

Der Konsum von mehr Ballaststoffen fördert die Verdauung.

8. ES WAR NOCH NIE EINFACHER

Die vegane Ernährungsweise wird immer mehr akzeptiert und das Angebot veganer Alternativen steigt, auch in Restaurants.

9. BESSERE HAUT

Durch das Weglassen von Milch als Allergen und weniger gesättigten Fettsäuren verbessert sich bei vielen Menschen das Hautbild.

10. WASSER SPAREN

Rund 23 Prozent des gesamten Süßwassers wird für die Fleischindustrie genutzt.



VEGAN - EIN ECHTER HAPPY LIFESTYLE!

Du bist neugierig auf vegane Ernährung, weißt
aber nicht so recht, wie du anfangen sollst?

Dieser Ratgeber zeigt es dir. Er macht den Anfang
ganz leicht – egal, ob nur mal zum Ausprobieren
oder für den dauerhaften Umstieg. Alles kann, nichts
muss. Du bekommst alle notwendigen Hintergrund-
infos – und ein 4-Wochen-Programm mit mehr als
70 Rezepten führt dich Schritt für Schritt an die
vegane Ernährung heran. Und es ist viel einfacher
als gedacht: mit echten Lebensmitteln statt
künstlicher (und teurer) Ersatzprodukte.

Verzicht?! Von wegen!

Besser genießen heißt die Devise!



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8041-4



www.gu.de