

Irmela Erckenbrecht

Teenager auf Veggiekurs

Vegetarische Lieblingsgerichte für Jugendliche



pala
verlag

Mit Cartoons
von Renate Alf

Irmela Erckenbrecht

Teenager auf Veggiekurs

Irmela Erckenbrecht

Teenager auf Veggiekurs

*Vegetarische Lieblingsgerichte
für Jugendliche*

Mit Cartoons von Renate Alf



pala
verlag

Inhalt

<i>Danke schön!</i>	7
<i>Hinweis zu den Rezepten</i>	8
<i>Hereinspaziert!</i>	9
<i>Was Veggie-Teens wollen</i>	11
Lecker essen und kochen	11
Vegetarisch leben	12
Gesundheitliche Vorteile mitnehmen	13
Diäten sparen	13
Spaß beim Essen haben	14
Neues ausprobieren	15
Über Tellerränder schauen	16
Toleranz in der Familie spüren	18
Mal mit der Familie, mal mit der Clique essen	19
Lieblingsgerichte kochen	21
Aus dem Vollen schöpfen	22
<i>Rezepte</i>	24
Nudeln, immer wieder Nudeln	24
Pizza Taxi	43
Die wunderbare Welt der Veggieburger	57
Gut gewickelt: Wraps & Co.	71
Gut gefüllt: Fladis, Piroggen, Pita-Taschen	85
Was mit Kartoffeln	99
Salatbar	112
Snackeria	120
Omas Küchenhits 2.0	135
Eistees, Smoothies, Schlurfgetränke	150
Frühstück und Pausenbrot	161
Süße Sachen	167

Was Teenager brauchen (und Eltern wissen wollen)	174
Gute Lebensmittel	175
Vorsprung durch Gemüse	176
Power für die Pubertät	178
Ganz viel Kalzium	179
Und ganz viel Eisen	180
Drei eiserne Regeln	181
 Was Eltern tun können	183
Offen sein	183
Alltagskompetenz stärken	183
An gemeinsamen Familienmahlzeiten festhalten	184
Gute Angebote machen	187
Dem Schlankheitswahn entgegenwirken	188
Den Weg weisen	189
Ein positives Körpergefühl stärken	190
Vorbild sein	191
 Zum Weiterlesen und Informieren	192
 Die Autorin	193
 Rezepte von A bis Z	194

Hereinspaziert!

Immer mehr Jugendliche entscheiden sich dafür, vegetarisch zu leben, also kein Fleisch und keinen Fisch mehr zu essen. Aber was essen sie dann?

Bei dieser Frage herrscht in den Familien häufig Ratlosigkeit. Die Eltern haben bisher vielleicht nur wenig Erfahrung mit der vegetarischen Küche. Sie sind unsicher, welche Veränderungen sie vornehmen müssen, um den neuen Bedürfnissen ihrer Kinder gerecht zu werden. Oft müssen sie auch erst einmal überlegen, wie sie sich selbst in der neuen Situation verhalten möchten – ebenfalls vegetarisch essen oder einfach so weitermachen wie bisher? Wer will schon zu jeder Mahlzeit zwei Gerichte kochen, eins mit und eins ohne Fleisch? An dieser Stelle ahnen die meisten: Ab sofort sind Kompromisse und vor allem Kreativität gefragt.

In dieser von spannenden Fragen geprägten Zeit neue Wege zu weisen, ist Anliegen dieses Buches. Es stellt vegetarische Gerichte vor, die allen Familienmitgliedern schmecken und den Bedürfnissen junger Leute besonders entgegenkommen. Auf diese Weise haben sowohl die Jugendlichen und auch deren Eltern die Chance, Neues dazuzulernen und ihren Küchenhorizont zu erweitern.

Andere Eltern fragen sich möglicherweise besorgt, ob ihr vegetarischer Nachwuchs auch wirklich alles bekommt, was er an Nährstoffen braucht. Schließlich befindet er sich in einer wichtigen Wachstums- und Entwicklungsphase. Vor allem die Vorstellung, vegetarische Teenager könnten mit Eisen unterversorgt sein, ist für Eltern ein Grund zur Besorgnis. Und auch im Hinblick auf Kalzium und andere wichtige Wachstumsbausteine machen sie sich so ihre Gedanken ...

Dieses Buch hält mit kompetenten Informationen dagegen. Anhand der überreich gefüllten vegetarischen Ernährungspyramide auf Seite 23 wird demonstriert, aus welchem Riesenfundus sich vegetarische Teenager und ihre Familien bedienen können. Wenn man sich die Pyramide als Küchenschrank mit großen Schubladen vorstellt, wird dies besonders deutlich.

Dann werden ab Seite 24 die Schubladen aufgemacht: In rund 160 leckeren, jugenderprobten Rezepten wird fleißig gemixt und kombiniert. Und am Ende des Buches befinden sich ab Seite 174 für alle, die es noch etwas genauer nachlesen wollen, Informationen über die einzelnen Nähr-

stoffe und was es aus ernährungswissenschaftlicher Sicht im Teenageralter zu bedenken gilt.

Aber auch die Jugendlichen selbst suchen nach neuen Wegen. Einerseits möchten sie bestimmte, altgewohnte Lieblingsgerichte nicht missen. Zum Glück sind einige davon sowieso vegetarisch. Aber wie sieht es mit bisherigen Lieblingsgerichten wie Bratkartoffeln mit Würstchen, Erbsensuppe mit Speck oder Omas Kohlrouladen aus? Gibt es dafür vegetarische Alternativen? Und was ist mit all den unkomplizierten Snacks und Schnellgerichten, die Jugendliche cool finden und ganz besonders gern mögen? Chips und Nachos zum Beispiel, Döner und Hamburger, Pita-Taschen und Wraps?

Ja, es gibt vegetarische Alternativen zu all diesen Speisen, und zwar nicht zu knapp, lautet die ermutigende Antwort. Und das Tolle ist: Alles lässt sich ganz einfach selbst zubereiten – bunt und lecker, nahrhaft und frisch!

Dieses Buch verrät, wie es geht, und zeigt vegetarischen Teens, wie sie das, was sie am liebsten mögen, auf den Tisch bringen können: Nudeln und Pizzen, Burger und gefüllte Teigtaschen, Wraps und Kartoffeln – und sogar die Hits von Omas ewiger Bestenliste.

Mit dieser Aussicht wächst bei Teenagern eine ganz neue Lust zu kochen – mit den Eltern, mit den Freundinnen und Freunden oder auch für sich allein. Ganz egal, wer alles mit in der Küche werkelt – die Rezepte in diesem Buch schmecken vegetarischen ebenso wie nicht-vegetarischen Familienmitgliedern und eignen sich für Partys ebenso wie für den Familientisch.

Also: Nur hereinspaziert in meine vegetarische Familienküche – spannende Koch- und Esserlebnisse erwarten vegetarische Teens, ihre Familien und ihre Freunde!

Viel Spaß dabei wünscht

Ina Erckenbrecht

Makkaroni mit Brokkoli

Nudeln und Gemüse sind ein starkes Team. Besonders schnell geht es, wenn man beide gemeinsam gart. Ebenso gut wie mit Brokkoli klappt das z. B. auch mit grünen Bohnen, Blumenkohl oder Erbsen. Also je nach Belieben das Gemüse ruhig mal austauschen und etwas Neues ausprobieren.

400 g Makkaroni

Salz

Wasser zum Kochen
der Makkaroni

250 g Brokkoli,
in kleine Röschen geteilt

2 Knoblauchzehen,
geschält und zerdrückt

3 EL Olivenöl

40 g Parmesan,
frisch gerieben

Pfeffer

- Makkaroni in reichlich kochendes Salzwasser geben.
- Die Brokkoliröschen zu den Nudeln in den Topf geben und in der auf der Nudelpackung angegebenen Zeit gemeinsam mit den Nudeln garen.
- Nudeln und Brokkoli über einem Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in den heißen Topf zurückgeben.
- Knoblauch mit dem Olivenöl verrühren und gemeinsam mit dem Parmesan unter die Nudeln ziehen.
- Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

»Makkaroni sind hierfür genau die richtigen Nudeln – bei denen macht das Reinschlürfen so viel Spaß! Als ich noch klein war, hat mir mein Vater immer erzählt, in der Nudelfabrik würden die Spaghetti aus den Makkaroni rausgezogen, deshalb wären die so schön hohl. Ich hab's geglaubt!« (Lilla)

Pizza-Grundteig II: Quark-Öl-Teig

Wenn es einmal schneller gehen soll und man sich nicht so gern mit dem etwas aufwendigeren Hefeteig befassen mag, ist ein Quark-Öl-Teig genau das Richtige. Er kann sofort belegt und gebacken werden.

Für 1 Backblech:

200 g Magerquark

1 Ei

125 ml Olivenöl

120 ml Milch

1 TL Salz

500 g Weizenvollkornmehl

1 Päckchen Weinstein-
backpulver

Mehl zum Ausrollen

Fett für das Blech

- Quark mit Ei, Öl, Milch, Salz und der Hälfte des Mehls verrühren.
- Das restliche Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter den Teig kneten. (Falls der Teig noch zu weich und feucht ist, zusätzliches Mehl unterkneten – der Teig sollte geschmeidig sein, aber nicht kleben.)
- Den Teig mit einem bemehlten Nudelholz auf einem eingefetteten Blech ausrollen. Den Pizzaboden nach Belieben belegen und bei 180 °C etwa 15 Minuten backen.



Allerschnellster Tofuburger

Mindestens 1 Stunde lang sollte der Tofu schon in der ebenso einfachen wie raffinierten Marinade ziehen. Ab dann aber geht alles ratzfatz und im Handumdrehen sind die Burger fertig.

200 g Tofu (natur)

3 – 5 EL Sojasauce

einige Spritzer flüssiges

Raucharoma

(»Liquid Smoke«, aus

dem Feinkostladen)

Oliveöl zum Braten

- Den Tofu in möglichst große, etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden.
- Sojasauce und Raucharoma in einem fest verschließbaren Gefäß verrühren und die Tofuscheiben hineinlegen.
- Das Gefäß gut schließen und immer wieder einmal vorsichtig schütteln und wenden, sodass der Tofu überall mit der Flüssigkeit in Berührung kommt. Den Tofu 1 Stunde oder auch länger marinieren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuscheiben darin von beiden Seiten kräftig braten.
- Tofuscheiben warm halten, nach dem Grundrezept auf Seite 58 vier Veggieburger zusammenstellen und sofort servieren.

Tipp:

In einem gut sortierten Gewürz- oder Feinkostladen nach dem flüssigen Raucharoma zu fragen, lohnt sich auf jeden Fall. Mit seiner Hilfe lassen sich pflanzliche Gerichte schön herzhaft abrunden. Nach einer Weile wird man dann immer experimentierfreudiger. Ein besonderes Highlight ist die »Erbsensuppe mit Auberginenspeck« (Rezept Seite 138).

Toby-Taschen mit Rührei

Pita-Taschen sind die ideale und zudem essbare Verpackung für kleine, stärkende Mahlzeiten. Vor dem Füllen werden die Taschen im Toaster, unter dem Grill oder im Kontaktgrill geröstet. Sie sollten generell erhitzt und nicht direkt aus der Packung gegessen werden.

In diesem Rezept dienen sie als Behälter für frisch gebratene Rühreier. Eine eifreie Alternative findet sich auf der nächsten Seite.

4 Eier
4 EL Wasser
4 EL Milch
oder Sojadrink

Salz

Pfeffer

Butter oder Margarine
zum Braten

1 EL vegetarische
Worcestersauce

2 Tomaten,
fein gewürfelt

½ grüne Paprikaschote,
fein gewürfelt

25 g Gouda,
frisch gerieben

4 Pita-Taschen

½ Kästchen frische
Kressesprossen

- Eier, Wasser und Milch oder Sojadrink in einer Schlüssel vorsichtig mit einer Gabel verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Eimasse bei geringer Hitze in Butter oder Margarine in einer Pfanne stocken lassen und mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen.
- Tomaten, Paprika und Käse unter das Rührei ziehen.
- Pita-Taschen rösten, aufschneiden (die meisten haben dafür eine bereits vorperforierte Ecke) und vorsichtig auseinanderdrücken.
- Rührei in die Taschen löffeln und mit Kressesprossen bestreuen. Sofort servieren.

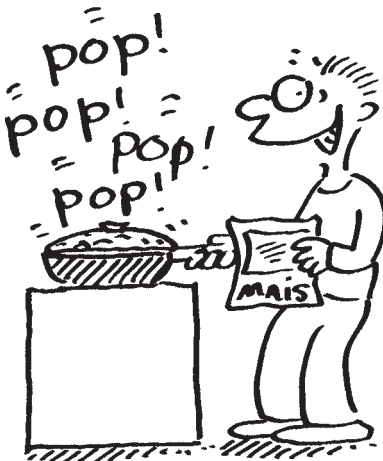
»Weil ich mit den unhandlichen Wraps nicht so gut klar kam, haben meine Freunde für mich immer Pita-Taschen gefüllt. Seitdem heißen sie bei uns nur noch »Toby-Taschen«.« (Toby)

Popcorn

Popcorn lässt sich in einer großen Pfanne mit möglichst hohem Deckel ganz einfach selbst herstellen.

- Den Boden einer großen Pfanne mit dem Öl bedecken und die Maiskörner hineinstreuen (sie sollten nicht übereinanderliegen).
- Deckel schließen und die Pfanne erhitzen. Sobald die ersten Körner knallend platzen, die Pfanne alle 20 bis 30 Sekunden etwas hin- und herruckeln, damit auch die restlichen Maiskörner ins heiße Fett fallen. Sobald wieder Ruhe eingekehrt ist, die Pfanne vom Herd nehmen und das fertige Popcorn (Vorsicht: heiß!) in eine große Schüssel kippen. Je nach Geschmack leicht salzen oder zuckern.

2 – 3 EL Bratöl
 50 g Popcornmais
 Salz
 Vollrohrzucker
 oder Zimtzucker



Eistees, Smoothies, Schlurfgetränke

Fertig gekaufte In-Getränke sind nicht nur teuer, sondern enthalten auch diverse Aromastoffe und sehr viel Zucker. Wer selbst mixt, weiß, was er sich ins Glas gießt. Vor allem aber macht es viel mehr Spaß, leckere Getränke selbst zu mischen – ob nur für sich selbst oder gleich für die ganze Clique, beides kommt gleichermaßen gut an.

Eistees beispielsweise sind fix selbst zubereitet und lassen sich vom Geschmack her auf vielfältigste Weise variieren. Ebenso wie die hausgemachten Limonaden machen sie in einer großen Glaskaraffe oder einem schönen Glaskrug besonders viel her.

Und für die vielen bunten Smoothies, die in diesem Kapitel vorgestellt werden, kann jede und jeder die ganz persönlichen Lieblingsobstsorten ins Spiel bringen. Gleiches gilt für die Frage, ob Joghurt, Kefir, Sojajoghurt, Mandelmilch, Sojadrink oder Seidentofu als Smoothie-Basis zum Einsatz kommen sollen – die Auswahl der Zutaten könnte kaum größer sein!

Ein sehr nettes Schlurfgetränk für größere Runden ist schließlich die gute alte Bowle, die sich ebenfalls ganz kreativ und nach eigenen Vorlieben abwandeln lässt. Am Ende des Kapitels finden sich ein paar bei Teenagern besonders beliebte Rezepte aus unserem Bowle-Laboratorium.



Eistees

Eistees sind DAS Teenager-Getränk und ganz leicht selbst herzustellen. Nur eine ganz wichtige Regel muss beachtet werden: Langsam abgekühlter Tee wird schnell bitter. Deshalb: Tee mit weniger Wasser überbrühen, dafür aber sofort nach dem Ziehen heiß mit reichlich Eiswürfeln in einen Glaskrug geben und gleich ab in den Kühlschrank damit! Denn Schockfrost bewahrt beim Eistee das Teearoma.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">○ Tee mit dem kochenden Wasser überbrühen, 3 Minuten ziehen lassen und in einen 1-Liter-Krug abgießen.○ Eine Zitrone auspressen, den Saft mit dem Zucker in den Tee rühren. Tee mit Eiswürfeln auffüllen und im Kühlschrank abkühlen lassen.○ Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden, mit frischen Eiswürfeln in Gläser füllen und mit dem Tee aufgießen. | <p>12 TL Schwarztee
(Assam)
600 ml Wasser, kochend
2 unbehandelte Zitronen
3 EL Vollrohrzucker
Eiswürfel aus mindestens
600 ml Wasser (lieber
mehr als zu wenig,
zusätzlich an frische
Eiswürfel für die Gläser
denken)</p> |
|---|---|

Andere Eistee-Ideen:

- ▷ »Erdbeertee«: Früchtetee aufbrühen, abkühlen lassen und mit frischen Erdbeeren in die Gläser füllen.
- ▷ »Grüntee«: Statt Assam Grünen Tee verwenden und mit Limettensaft und -scheiben mischen.
- ▷ »Traubentee«: Schwarztee und Früchtetee mischen, roten Traubensaft zugeben, mit frischen Trauben auf Holzspießen verzieren.
- ▷ »Pfefferminztee«: Frische Minze überbrühen und mit Zitronensaft und -scheiben mischen.
- ▷ »Schneller Apfeltee«: Früchtetee und Apfelsaft im Verhältnis 1:1 mischen. Schmeckt kalt im Sommer und heiß im Winter!

»Ich experimentiere gern bei den Eiswürfeln und stelle sie aus verschiedenen Fruchtsäften her. Es ist spannend, wie auf diese Weise immer neue Geschmackserlebnisse entstehen. Außerdem lässt sich der Tee prima mit den passenden Obststückchen mischen!« (Mara)

Ruckzuck-Pflaumenmus

Trockenpflaumen enthalten viel Eisen und andere Nährstoffe, die für Veggie-Teens wichtig sind. Dieses rohe Pflaumenmus schmeckt lecker und ist tatsächlich ruckzuck gemacht.

500 g ungeschwefelte
Trockenpflaumen,
entsteint

Wasser zum Einweichen
Saft einer halben Zitrone
1 Prise Zimt, gemahlen
1 Prise Gewürznelken,
gemahlen

- Pflaumen knapp mit Wasser bedecken und einen Tag lang einweichen lassen.
- Zusammen mit dem Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Avocadocreme

1 reife Avocado,
geschält und entkernt
50 g Frischkäse
oder Seidentofu
1 EL Zitronensaft
Kräutersalz
Pfeffer

- Avocado in Stücke schneiden und mit Frischkäse oder Seidentofu und Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Käse-Nuss-Brot

8 Scheiben Vollkorn-
toastbrot
sahniger Schmelzkäse
(Menge nach Belieben)
2 Äpfel, in dünne Spalten
geschnitten
4 EL Haselnüsse,
grob gehackt

- Alle Brote dick mit Schmelzkäse bestreichen und vier Brotscheiben zusätzlich mit den Apfelspalten belegen.
- Die gehackten Haselnüsse darüberstreuen und die Brote zusammenklappen.

Luisas Zimtschnecken

- Die Hälfte der Butter oder Margarine mit einem Esslöffel Zucker verrühren, Ei, Salz und Puddingpulver zugeben und gut verquirlen.
 - Mehl und Trockenhefe mischen und abwechselnd mit der Milch oder dem Sojadrink unter den Teig kneten. Schüssel mit einem Tuch abdecken, den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen und anschließend noch einmal kräftig durchkneten.
 - Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen und mit den restlichen 50 Gramm Butter oder Margarine bestreichen.
 - Zimt mit dem restlichen Zucker vermischen und gemeinsam mit den Nüssen auf die Teigplatte streuen.
 - Die Teigplatte von der längeren Seite her aufrollen. Mit einem sehr scharfen Messer von der Rolle etwa 2 cm dicke Scheiben abschneiden und mit der Schnittseite nach oben auf ein gut gefettetes Backblech legen (dabei unbedingt 2 cm Abstand lassen). Mit einem Tuch abdecken, erneut an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.
 - Die Zimtschnecken bei 180 °C etwa 20 Minuten backen.
- 100 g weiche Butter
oder Margarine
80 g Vollrohrzucker
1 Ei
½ TL Salz
1 Päckchen Vanille-
puddingpulver
500 g Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Trockenhefe
300 ml lauwarme Milch
oder Sojadrink
Mehl für die Arbeitsfläche
2 TL Zimt, gemahlen
100 g Walnüsse, gehackt
Fett für das Blech*

**»Wenn ich früh
genug aufwache, mache ich die
Zimtschnecken manchmal als Überraschung
zum Sonntagsfrühstück. Ein Gedicht!« (Luisa)**

Was Teenager brauchen (und Eltern wissen wollen)

Damit Jugendliche gesund bleiben und sich gut entwickeln können, brauchen sie eine »bedarfsdeckende« Ernährung. Eine solche »Bedarfsdeckung« gibt es immer dann, wenn sich Nährstoff*bedarf* und Nährstoff*aufnahme* die Waage halten. Wer sich Pi mal Daumen an die vegetarische Ernährungspyramide (siehe Seite 23) hält, hat damit kein Problem, denn die Waage pendelt sich dann ganz von alleine ein. Kalorien zählen oder Nährstoffe zusammenzählen, das war gestern!

Genau darin besteht ja der enorme Vorteil der vegetarischen Ernährungspyramide, die auf unzähligen wissenschaftlichen Studien beruht und von den Ernährungswissenschaftlern Prof. Dr. Claus Leitzmann von der Universität Gießen und Dr. Markus Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Zusammenarbeit mit dem Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU) entwickelt wurde. Es ist eine gute Idee, die Pyramide in der Küche oder einem anderen geeigneten Ort an die Wand zu heften, sodass sie allen Familienmitgliedern zur Orientierung dienen kann. (Aus diesem Buch kopieren oder in sehr schöner, farbiger Aufmachung im DIN-A2-Format direkt beim VEBU bestellen; Adresse siehe Seite 192.)

All die vielen Studien zur Energie- und Nährstoffversorgung vegetarisch lebender Menschen, die in den letzten Jahrzehnten auf der ganzen Welt durchgeführt wurden, haben Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller in ihrem umfangreichen Standardwerk »Vegetarische Ernährung« ausgewertet und wie folgt zusammengefasst: »Die Wissenschaft konnte in einer Vielzahl von teilweise groß angelegten Studien überzeugend nachweisen, dass eine gut zusammengestellte vegetarische Ernährung eine optimale Nährstoffversorgung in allen Lebensabschnitten sichert.«

Ja, die Studien zeigen sogar, dass die vegetarische Kost günstiger zu bewerten ist als eine Fleisch enthaltende Mischkost, weil sie nicht nur als »bedarfsdeckend«, sondern auch als »gesundheitsfördernd« gelten kann. Als besonders günstig erwies sich eine vegetarische Vollwertkost, die gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt und hauptsächlich aus Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten sowie in Maßen

auch Milch, Milchprodukten und Eiern besteht – also genau die Ernährung, die uns die Pyramide nahelegt.

Die gesundheitlichen Pluspunkte der vegetarischen Ernährung liegen angesichts der heutigen Erkenntnislage auf der Hand: »So wurde inzwischen auch von der etablierten Medizin erkannt, dass eine vegetarische Ernährung in erheblichem Maße dazu beitragen kann, ernährungsassoziierten Erkrankungen vorzubeugen.

Diese Erkenntnisse haben mittlerweile dazu geführt, dass eine ausgewogene lakto-(ovo-)vegetarische Ernährung aus gesundheitsprophylaktischen Gründen ausdrücklich empfohlen werden kann.«

»Mein Hauptgrund für die vegetarische Ernährung ist heute, dass ich Tiere und Menschen in ihrem Recht auf Leben und Würde gleichsetze. Ich esse keine Menschen, also esse ich auch keine Tiere. Ich will nicht für den Tod von Tieren oder Menschen verantwortlich sein, also esse ich sie nicht.« (Karo)

Gute Lebensmittel

Warum nicht bloß vegetarisch essen, sondern auch noch vollwertig, also mit möglichst vielen »echten«, gering verarbeiteten Lebensmitteln?

Weil die einzelnen Nährstoffe nicht isoliert, sondern am besten in ihrer natürlichen Umgebung ihre Wirkung entfalten. Außerdem wird durch die Vielfalt an Nährstoffen in ein und demselben natürlichen Nahrungsmittel quasi automatisch einer einseitigen Ernährung mit all ihren negativen Folgen und Mangelerscheinungen entgegengewirkt.

Nehmen wir zum Beispiel den Zucker, der in vielen Früchten und Gemüsen vorkommt, besonders natürlich im Zuckerrohr und in der Zuckerrübe. Erst die Raffinadetechniken machen es möglich, ihn zu isolieren und als Süßungsmittel ohne jeden weiteren Nährstoffgehalt in großen Mengen anzubieten. Das Gleiche gilt für Fett, das reichlich in Samen und Nüssen oder Gemüsearten wie der Avocado zu finden ist. Wer ein Schälchen Studentenfutter – ein vollwertiges Lebensmittel! – knabbert, isst etwas Süßes und nimmt Zucker und Fett zu sich. Gleichzeitig bekommt er aber auch viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und hat ein ganz anderes Gefühl der Sättigung und Zufriedenheit als jemand, der einfach irgendeine zuckrige Süßigkeit in sich hineingestopft hat.

»Vegetarisch zu essen heißt ja nicht bloß, die Salami von der Pizza zu nehmen. Fast automatisch isst man viel mehr Gemüse. Seitdem ich Vegetarier bin, habe ich ganz viele ›neue‹ Gemüsesorten entdeckt.« (Tim)

Ein wichtiges Prinzip der vegetarischen Vollwerternährung besteht folglich darin, Nahrungsmittel möglichst in ihrer ursprünglichen, natürlichen Form zu sich zu nehmen, helles Mehl und weißen Zucker eher zu meiden, Getreideerzeugnisse (Brot und andere Backwaren, Getreideflocken, Nudeln u. Ä.) aus dem ganzen Getreidekorn zu verwenden und viel rohes Obst und Gemüse zu essen.

Vorsprung durch Gemüse

Gerade daraus ergeben sich viele der gesundheitlichen Vorteile. Die von Leitzmann und Keller ausgewerteten Studien ergaben unter anderem, dass Vegetarierinnen und Vegetarier seltener Übergewicht haben als »Normalesser«. Der Kohlenhydratanteil in ihrer Nahrung ist günstiger und auch die Fettzufuhr ist niedriger und qualitativ besser, da sie weniger Cholesterin und mehr ungesättigte Fettsäuren zu sich nehmen. Aus diesem Grund liegen auch die Blutfettwerte von Vegetarierinnen und Vegetariern im Allgemeinen in einem gesundheitlich günstigeren Bereich.

