

Probier's vegan

[illegible]

pala
verlag

Irmela Erckenbrecht

Probier's vegan

Irmela Erckenbrecht

Probier's vegan

Leitfaden zur veganen Ernährung mit großem Praxisteil

kompetent • verlässlich • nachhaltig

illustriert von Margret Schneevoigt



pala
verlag

Inhalt

<i>Hereinspaziert!</i>	9
<i>Vegan – fang an! Die besten Tipps für den Übergang</i>	11
»Vegan« ist eine Erweiterung, keine Verkürzung	11
Konsequent, nicht streng	12
Alles rein pflanzlich	13
Stammt es vom Tier?	14
Erste Schritte	14
Langsam oder schnell?	15
Help is on the way!	15
Stichtag festlegen	16
Vegantag einlegen	16
Alltag planen	17
Neues kennenlernen	17
Zu Beginn gut würzen	18
Rohkost- und Vollkornanteil langsam steigern	18
Neue Zutaten ausprobieren	19
Auf Nährstoffe achten	19
Kurs halten	20
Der Aha-Effekt	21
▷ <i>5 Rezepte, die Appetit auf mehr machen</i>	24
<i>Zurück zu den Wurzeln! Wie alles begann ...</i>	31
Der andere Satz des Pythagoras	31
Verwandte Seelen	32
Die ersten Veganerinnen und Veganer	33
Die erste »Vegane Gesellschaft«	34
Deutsche Anfänge	35
Ökologie und Tierrechte	35
Globaler Boom	36
Wachsendes Angebot	37
Wieso eigentlich vegan?	37
Grausamkeiten in der »Lebensmittelproduktion«	39

Persönliche Gründe	39
Wieso eigentlich nicht?	40
▷ 5 Rezepte, die schon immer vegan waren	41
Auf in die Zukunft! Was VEGAN alles kann	47
Vegan ist gut für die Tiere	48
Was kann der Einzelne schon ausrichten?	49
Vegan kann die Gesundheit fördern	50
Weniger vom Schlechten, mehr vom Guten	52
Bio-Gemüse besonders bioaktiv	52
Geistig fit, auch im Alter	53
Rank und bitte nicht zu schlank	54
Natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl	56
Vegan kann mehr Menschen satt machen	56
Vegan kann die Umwelt schützen	57
Vegan kann ein gutes Klima schaffen	59
Fazit mit Veganblume	60
▷ 5 Rezepte, die so richtig klimafreundlich sind	61
Nichts essen, was Augen hat!	
Vegane Alternativen zu Fleisch und Fisch	67
Fertige Ersatzprodukte	68
Ist vegan nicht furchtbar teuer?	70
Gutes aus Soja	70
Tofu	72
Tempeh	74
»Sojafleisch«	75
Gutes aus Weizen	76
Bratlinge	77
Brotaufstriche	79
Das schmeckt nach Meer	80
Fazit mit Franz Kafka	80
▷ 5 Rezepte, die Tierisches nicht vermissen lassen	81

Wir können auch anders!

Alternativen zu Eiern und Milch, Honig und Gelatine	89
Veganes »Marke Eigenbau«	90
Ei-Alternativen	90
Alternativen zur Gelatine	96
Ohne Milch und Milchprodukte	97
Alternativen zu Honig und Vollmilchschokolade	104
▷ 5 Rezepte, die zeigen, dass es auch »ohne« geht	107

Alles essen, was Farbe hat! Der Vegan-Regenbogen	113
Gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl	113
Sekundär, aber enorm wichtig	118
Den eigenen Weg finden	
und dabei auf die innere Stimme hören	129
▷ 5 Rezepte, die Farbe bekennen	130

Protein-Profi werden und auf Glyxsuche gehen	137
Was hat es mit der »Wertigkeit« von Proteinen auf sich?	138
Bewährte pflanzliche Proteinlieferanten	139
Noch einmal »Fleischersatzprodukte«	141
Immer genug essen!	142
Sportliche Vorbilder	143
Und wie ist es mit den Kohlenhydraten?	143
Was ist der glykämische Index, von dem die Rede ist?	144
Extreme Diäten können nicht die Lösung sein	145
Mit vollwertiger Kost auf Glyxsuche gehen	146
Was sind »komplexe Kohlenhydrate«?	146
Hauptsache vollwertig	147
Und Vollkorn hat doch recht	148
▷ 5 Rezepte, die mit pflanzlichem Eiweiß	
und gesunden Kohlenhydraten versorgen	149

Vitaminbomben zünden! Das vegane Vitamin-ABC	157
Mangel muss nicht sein	157
Wer Vitamin A sagt ...	158
... muss auch Vitamin B sagen	159

Vitamin C	166
Vitamin D	167
Folsäure	168
Fazit	169
▷ 5 Rezepte mit Vitaminschub	170
Eiserne Regeln befolgen! Auf Mineralstoffe achten	175
Ruhig Blut beim Thema Eisenmangel	175
Jodversorgung im Auge behalten	181
Kalzium für stabile Knochen	182
Magnesium und Kieselsäure	185
Zink	186
Fazit	187
▷ 5 Rezepte mit starken Mineralstoffquellen	188
Tier- UND menschenfreundlich bleiben! Die Vegan-Diplomatie	193
Freundliches Vorbild sein	194
Ich- statt Du-Aussagen	194
»Besser-Essis« unter sich	195
Vegan, veganer, am vegansten	196
Tipps für den Umgang mit der nichtveganen Umwelt	197
Vegane und nichtvegane Familienmitglieder	198
Wenn Besuch kommt oder wenn Sie eingeladen sind	199
Vegan unterwegs – Speisen auf Reisen	200
Veggie-Urlandsland	201
Gemeinschaftsverpflegung in der Mensa	
und im Krankenhaus	203
Diplomatinnen und Diplomaten in veganer Mission	204
▷ 5 Rezepte für vegane Gastgeber	205
Die Autorin	212
Anhang	
Zum Weiterlesen	213
Rezepte von A bis Z	214

Hereinspaziert!

»Ich würde ja gern vegan leben, aber es ist so schwer und ich weiß gar nicht, wie und wo ich anfangen soll!«

»Vegan ist irre kompliziert, und dann gleich dieser Riesenanspruch, von dem ich nicht einmal weiß, ob ich ihn erfüllen kann ...«

»Und wie um Himmels willen soll ich ohne Ei einen Bratling hinbekommen, der nicht spätestens in der Pfanne in Tausende Brösel zerfällt?«

Diese oder ähnliche Stoßseufzer kamen mir in den letzten Jahren immer wieder zu Ohren. Und von Mal zu Mal reifte in mir der Entschluss, einen ganz praktisch orientierten, einfach zu befolgenden und ohne jede moralische Keule, aber auch ohne übertriebene Heilsversprechen auskommenden Anfängerkurs für vegane Ernährung auszuschreiben.

Hier ist er! An ihm können alle teilnehmen, ob sie nun einfach nur mal ein paar vegane Gehversuche machen oder gleich ihr ganzes Leben vegan umkrepeln wollen. Manche interessieren sich für einzelne Teilbereiche des veganen Lebensstils, würden zum Beispiel gern damit beginnen, ihren Kosmetikschrank auf Vegan umzustellen, und dann weitersehen. Andere möchten ein paar originelle Schmankerl der veganen Küche kennenlernen, um vegane Freunde und Verwandte bekochen zu können. Und wieder andere träumen davon, jetzt schon möglichst alle Bereiche ihres Lebens rein pflanzlich zu gestalten, also zum Beispiel auch ohne Tierprodukte zu feiern, zu gärtnern oder auf Reisen zu gehen.

Manche Fragen beschäftigen so ziemlich alle: Wie geht vegan UND gesund zusammen? Gibt es jenseits von Fertigfutter und Fleischersatzprodukten vollwertige Varianten für vegane Essgenüsse? Wie kommen auch wirklich alle benötigten Nährstoffe ins vegane Essen? Muss ich zwingend Nahrungsergänzungsmittel nehmen, wenn ich mich vegan ernähre? Und wie gelingt es mir, trotz allen Wissens um die Grausamkeiten in der Fleischindustrie, um die Gesundheitsrisiken der Durchschnittskost und die Gedankenlosigkeit vieler Zeitgenossinnen und -genossen tier- UND menschenfreundlich zu bleiben? Wie schaffe ich es, mich nicht zu verhärten, sondern offen, gelassen und positiv zu bleiben?

Natürlich habe auch ich keine unumstößlichen Antworten auf all diese Fragen. Aber in diesem Buch geht es ja gerade darum, dass wir alle auf dem Weg sind, uns Mühe geben und zum Besseren streben. Und es geht darum, dass wir locker bleiben, für unsere Gesundheit sorgen, vergnügt zubeißen, statt verbissen zu werden, und das Essen genießen – jeden Tag!

Es hat geläutet. Der Anfängerkurs beginnt ...

Herzlich,

Ihre

Irmeda Erckenbrecht

5 Rezepte, die Appetit auf mehr machen

Würzige Olivensuppe

Eine schnell gemachte und doch raffinierte Suppe mit mediterranem Flair. Am besten schmeckt sie mit eingelegten Antipasti-Oliven. Sehr gut passt dazu die Rosmarin-Focaccia auf Seite 30.

750 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

2 EL Olivenöl

500 ml Gemüsebrühe

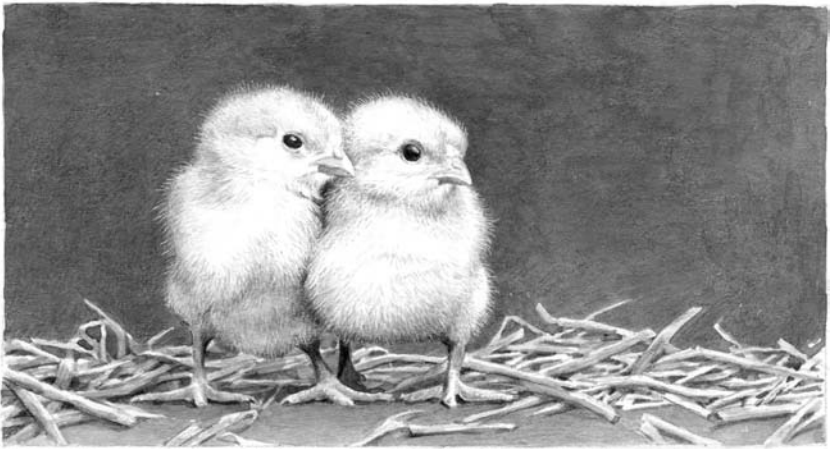
500 ml Sojadrink, ungesüßt

1 TL Kräuter der Provence

200 g grüne Oliven, entsteint

- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und hacken.
- Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und Kartoffeln und Zwiebeln darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Den Sojadrink zugießen, die Kräuter der Provence einrühren und die Suppe 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
- Die Oliven hacken. Die Hälfte der Oliven zur Suppe geben und die Suppe mit dem Pürierstab pürieren.
- Die Suppe auf vier große Suppenteller verteilen und mit den restlichen Oliven bestreuen.





Zurück zu den Wurzeln! Wie alles begann ...

»Die Tiere empfinden wie der Mensch Freude und Schmerz, Glück und Unglück«, wusste schon Charles Darwin und unterstrich damit, wie unsinnig es ist, zwischen liebevoll umsorgten »Haustieren« wie Hund, Katze und Wellensittich und gefühllos gehaltenen und geschlachteten »Nutztieren« wie Schwein, Rind und Huhn zu unterscheiden. Denn auch diese Tiere sind fühlende, intelligente und soziale Lebewesen, die sich freuen und leiden, Freundschaften entwickeln und individuelle Persönlichkeiten besitzen, genau wie Hund und Katze auch. Allein aus dieser grundlegenden Erkenntnis heraus hat es zu allen Zeiten der Geschichte Menschen gegeben, die freiwillig auf Nahrungsmittel vom Tier verzichteten.

Der andere Satz des Pythagoras

Der vermutlich erste Europäer, dessen direkte Äußerungen zum Thema uns überliefert sind, war der griechische Philosoph und Mathematiker Pythagoras (etwa 580 – 496 v. Chr.). Der charismatische Gelehrte war



davon überzeugt, dass sich die Seelen von Menschen und Tieren nicht grundsätzlich unterscheiden würden und sich die Grausamkeit gegenüber Tieren aus diesem Grund von selbst verböte. Er plädierte nicht nur für eine fleischfreie Ernährung, sondern wendete sich auch gegen die damals üblichen, aus religiösen Gründen in der antiken Gesellschaft als notwendig erachteten Tieropfer, was ziemlich großes Aufsehen erregte, weil es gegen die gängige Praxis verstieß. »Solange der Mensch Tiere schlachtet, werden die Menschen auch einander töten. Wer Mord und Schmerz sät, kann nicht erwarten, Liebe und Freude zu ernten«, sagte Pythagoras und legte damit den Grundstein für eine jahrtausendealte Tradition der philosophisch-ethisch begründeten, pflanzenbetonten Ernährung. Seine zeitweise recht zahlreichen Schülerinnen und Nachfolger, »Pythagoräer« genannt, ernährten sich vegetarisch und trugen seine Ideen über die Jahrhunderte weiter. (Auch Pythagoräerinnen gab es bereits zu Lebzeiten von Pythagoras, denn besonders am Anfang waren in dieser Bewegung viele Frauen aktiv, allen voran Pythagoras Frau Theano.)

Verwandte Seelen

Unzählige ähnlich denkende Menschen vor und nach Pythagoras sind namenlos geblieben, weil uns ihre Äußerungen nicht überliefert sind. Dass es immer Frauen und Männer gab, die sich dem Fleischkonsum bewusst verweigerten, auch wenn sie keiner übergreifenden Bewegung angehörten, zeigen verschiedene Überlieferungen berühmter Persönlichkeiten wie Plutarch, Hieronymus, Leo Tolstoi, Franz Kafka oder Percy Shelley. So schrieb zum Beispiel der Maler, Bildhauer, Architekt, Naturforscher, Erfinder und Techniker Leonardo da Vinci (1452 – 1519): »Ich habe seit frühestem Alter die Verwendung von Fleisch verabscheut und die Zeit wird kommen, wo die Menschen auf den Mord an Tieren herabsehen werden wie jetzt auf den Mord an Menschen.«

Auch Menschen, die außer Fleisch, Fisch und allen Lebensmitteln von toten Tieren bewusst auch Milch, Eier und Honig und alle anderen Produkte vom lebenden Tier ablehnten, gab es in der Vergangenheit. Weil es kein eigenes Wort für sie gab, liefen sie einfach unter der Bezeichnung »Vegetarier« mit oder wurden gelegentlich auch mal »strenge Vegetarier« genannt.



Die ersten Veganerinnen und Veganer

Das weltweit älteste, ausdrücklich vegane Großprojekt, von dem wir heute wissen, war eine 1843 gegründete landwirtschaftliche Kommune mit dem wunderbaren Namen »Fruitlands« in Harvard im US-Staat Massachusetts. Leider überlebte die von Amos Bronson Alcott (dem Vater der berühmten Schriftstellerin Louisa May Alcott) begründete Gemeinschaft nicht lange. Das lag auch daran, dass man auf Fruitlands aus Prinzip keine Nutztiere hielt und deshalb auch keine Arbeitstiere hatte. Ohne Pferde und Ochsen Landwirtschaft zu betreiben, war in der damaligen Zeit, als es noch keine motorenbetriebenen Geräte gab, jedoch mehr als mühsam, zumal ein großer Teil des Farmlands überhaupt erst urbar gemacht werden musste. Das Projekt erwies sich als unwirtschaftlich und musste deshalb leider aufgegeben werden. Kleiner Trost für uns Nachgeborene: Fruitlands Farm wird heute als »National Historic Landmark« vom US-amerikanischen National Park Service betreut und kann als Museum besichtigt werden.

Und immerhin: In den USA, aber auch in Großbritannien ließen sich andere von Fruitlands Farm inspirieren und starteten ähnliche Projekte. James Pierrepont Greaves zum Beispiel nannte seine in Ham in der englischen Grafschaft Surrey begründete Gemeinschaft nach dem Fruitlands-Gründer »Alcott House«. Wenige Jahre später, 1847, beteiligten sich Mitglieder von Alcott House dann auch an der Gründung der British Vegetarian Society. (Die Gründung des »Deutschen Vegetarierbunds«, heute VEBU genannt, folgte erst 1892.)

In der englischsprachigen Zeitschrift »The Healthian« findet sich in der Ausgabe für April 1842 denn auch die erste schriftliche Erwähnung des Begriffes »Vegetarian«, der sich in den Folgejahren auch in anderen Ländern weithin einbürgern sollte. Eines der bekanntesten frühen Mitglieder der Vegetarian Society war übrigens der irisch-britische Dramatiker und Nobelpreisträger George Bernard Shaw (1856 – 1950), von dem der viel zitierte Ausspruch stammt: »Tiere sind meine Freunde – und meine Freunde esse ich nicht.«

Für die britische Vegetarian Society sind spätestens seit dem Jahr 1909 »heftige Debatten« über den Verzehr von Milchprodukten und Eiern belegt. Während die meisten weiterhin Milch und Eier aßen, gab es schon damals unter den Mitgliedern eine Minderheit, die dies ablehnte.



In der Grafschaft South Yorkshire kam dann am 2. September 1910 Donald Watson zur Welt. Als Kind war er regelmäßig auf dem Bauernhof seines Onkels zu Besuch. Seine dortigen Erlebnisse schilderte er später sehr plastisch: »Ich war umgeben von interessanten Tieren. Sie ›gaben‹ alle etwas: Ein Pferd zog den Pflug, ein anderes zog den Einspanner, die Kühe gaben Milch, die Hennen gaben Eier und der Hahn war eine nützliche Alarmanlage – zu dieser Zeit hatte ich noch nicht erkannt, dass er auch noch eine andere Funktion innehatte. Die Schafe gaben Wolle. Ich konnte nie verstehen, was die Schweine hergaben, aber sie waren so freundliche Kreaturen – immer froh, mich zu sehen.«

Was die Schweine »hergaben«, wurde ihm erst klar, als er mit zwölf Jahren sah, wie eines geschlachtet wurde – eine Erfahrung, die sein Leben veränderte. Er fasste den Entschluss, nie wieder Fleisch zu essen. Von »vegetarischer Ernährung« hatte er damals noch nie gehört.

Die erste »Vegane Gesellschaft«

Erst als Erwachsener fand Donald Watson zur Vegetarian Society. Die Argumente der Mitglieder, die außer Fleisch und Fisch auch keine Milchprodukte und Eier aßen, beeindruckten ihn sehr. Er schlug sich rasch auf deren Seite und regte an, eine entsprechende Untergruppe innerhalb der Vegetarian Society zu bilden. Bei der Mehrheit der Mitglieder stieß dieses Vorhaben jedoch auf Widerstand, sodass Watson mit Elsie Shrigley und anderen Mitstreiterinnen und Mitstreitern am 1. November 1944 die weltweit erste »Vegan Society« gründete. Dies war zugleich die Geburtsstunde des von Watson erfundenen Wortes »vegan«.

»Es war ein Sonntag mit Sonnenschein und blauem Himmel«, hieß es später in den Annalen der Vegan Society, »ein vielversprechender Tag für die Geburt einer idealistischen neuen Bewegung«. 50 Jahre später wurde der 1. November zum »Weltvegantag« erklärt.

Die britische Vegan Society ist bis heute aktiv und kräftig am Wachsen. »Vegan zu sein«, definiert sie heute als »Lebensstil, der – so weit irgend möglich und praktikabel – alle Formen der Ausbeutung von und Grausamkeit an Tieren für Ernährung, Kleidung oder andere Zwecke auszuschließen versucht«. Dieses Streben verbindet sich mit einer großen Vision: »Am Ende wird der Gebrauch tierischer Produkte (wie Fleisch, Milch,

5 Rezepte, die Tierisches nicht vermissen lassen

Veganer »Heringssalat«

Eine schöne Überraschung für alle veganen Fans der Meere.

400 g Rote Beten (möglichst gleich große Knollen)

Salz

400 g Kartoffeln

1 Gemüsezwiebel

400 g fester Tofu

4 Gewürzgurken

2 nicht zu säuerliche Äpfel

1 Blatt Nori-Algen

150 g vegane Mayonnaise

150 g Sojajoghurt, ungesüßt

1 Schuss Gurkenwasser

1 EL Himbeer- oder Johannisbeersaft

Pfeffer

einige Zweige Dill

- Rote Beten sehr vorsichtig unter fließendem Wasser putzen und waschen, ohne die Knollen zu verletzen (damit sie nicht ausbluten und hartnäckige Flecke verursachen). Mit der Schale in reichlich Salzwasser kochen, bis sie gar sind (kann deutlich länger dauern als bei Kartoffeln – mit einem spitzen Messer testen, ob sie weich sind). Zum Abkühlen in kaltes Wasser geben, schälen und in nicht zu große Würfel schneiden.
- Kartoffeln in der Schale garen, abgießen und abkühlen lassen. Pellen und ebenfalls würfeln.
- Während Rote Beten und Kartoffeln garen, Zwiebel schälen, Tofu, Gewürzgurken, Äpfel und Zwiebel würfeln und in einer Salatschüssel mischen.
- Algen mit einer Küchenschere in feine Streifen schneiden und unterrühren.
- Mayonnaise mit Joghurt, Gurkenwasser und Saft verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben.
- Zuletzt gewürfelte Kartoffeln und Rote Beten unterheben und den fertigen Salat im Kühlschrank mehrere Stunden durchziehen lassen.
- Vor dem Servieren mit den Dillzweigen verzieren.

Hering ahoi!



Penne mit Grünkohl in Cashewsahne

Haben Sie auf dieses cremige Nudelgericht Appetit, ohne dass es gerade frischen Grünkohl gibt, greifen Sie freizügig zu Spinat oder Mangold.

100 g Cashewnüsse

150 g Grünkohlblätter

500 ml Gemüsebrühe

1 TL Basilikum, getrocknet

2 EL Speisestärke

2 EL Olivenöl

400 g Vollkorn-Röhrennudeln

Salz

1 Zwiebel

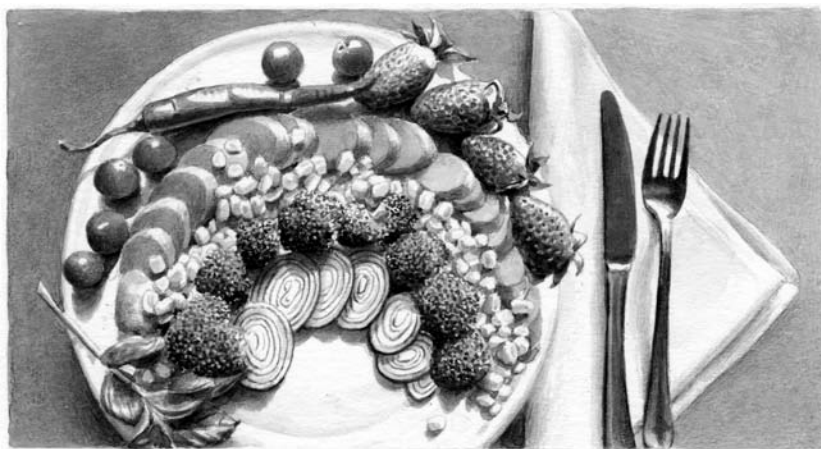
1 Knoblauchzehe

2 EL Würzhefeflocken

4 EL Hafersahne (oder eine andere Pflanzensahne)

Pfeffer

- Cashewnüsse in einer Schüssel mit Wasser bedecken und einweichen lassen (am besten über Nacht).
- Grünkohlblätter von den dicken Stielen befreien und in schmale Streifen schneiden.
- Brühe zum Kochen bringen und den Grünkohl darin 3 – 5 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.
- Brühe etwas abkühlen lassen und mit Basilikum, Speisestärke und 1 EL Olivenöl in einen großen Mixer geben. Cashewnüsse abtropfen lassen, zu der Brühe geben und das Ganze auf höchster Stufe gründlich durchmischen, bis die Mischung cremig ist.
- Vollkornnudeln in reichlich Salzwasser nach der Angabe auf der Packung etwa 10 Minuten bissfest garen und abgießen.
- In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und würfeln sowie Knoblauch schälen und zerdrücken. In einem großen Kochtopf restliches Öl erhitzen und Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten. Abgetropften Grünkohl zugeben und einige Minuten mitdünsten lassen.
- Sauce aus dem Mixer einrühren, zum Kochen bringen und etwas einköcheln, bis die Sauce schön cremig und der Grünkohl bissfest gar ist. Hefeflocken und Hafersahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nudeln unter die Sauce ziehen, kurz anwärmen lassen und servieren.



Alles essen, was Farbe hat! ***Der Vegan-Regenbogen***

Bisher haben wir uns vor allem damit befasst, was Veganerinnen und Veganer lieber nicht essen und welche interessanten und wohlschmeckenden Alternativen sie dafür suchen und finden können. Ab sofort soll es nun darum gehen, wie Sie die gesamte Vielfalt der veganen Lebensmittelpalette nutzen können, um sich möglichst gesund zu ernähren. Offiziell nennt man das »gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl«. Klingt gut, oder?

Gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl

Erinnern Sie sich noch an das auf Seite 52 angeführte Argument von Ernährungswissenschaftler Professor Claus Leitzmann zum »großen Gesundheitspotential pflanzlicher Lebensmittel«? Sie sind arm an problematischen Inhaltsstoffen, die man mit tierischen Lebensmitteln in sehr viel größerem Ausmaß zu sich nimmt, und reich an gesunden Inhaltsstoffen, die in Lebensmitteln tierischen Ursprungs gar nicht vorkommen. So viel können wir also gar nicht falsch machen, wenn wir uns pflanzlich



ernähren. Gleichzeitig haben wir die tolle Chance, das besagte Gesundheitspotential möglichst gut auszunutzen und uns auf diese Weise mit jedem Bissen etwas Gutes zu tun.

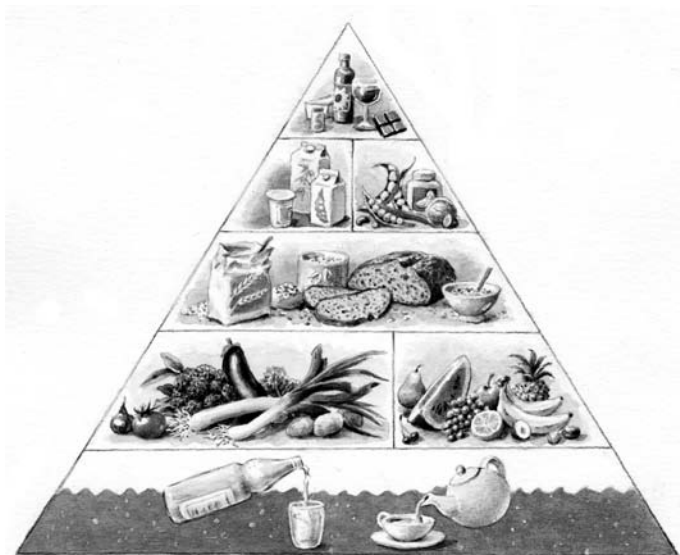
Um diese Chance auch wirklich wahrnehmen zu können, müssen wir die Antworten auf zwei Fragen kennen:

1. Welche Lebensmittel sollen wir essen, um unseren Nährstoffbedarf zuverlässig zu decken?

2. In welchen Pflanzen sind die besagten »gesunden Inhaltsstoffe« besonders zahlreich vertreten?

Die Antworten auf diese zwei Fragen geben uns zwei Bilder: die vegane Lebensmittelpyramide und der Vegan-Regenbogen. Gemeinsam machen sie es uns ganz leicht, die richtigen Entscheidungen zu treffen!

Die vegane Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide zeigt auf einen Blick, wie das Essen zusammengestellt sein sollte. Was in der breiten Basis vorkommt, sollte möglichst häufig, was an der immer dünner werdenden Spitze angesiedelt ist, weniger bzw. eher in Maßen bis selten auf den Tisch kommen. Ganz wichtig sind die Getränke (beispielsweise in Form von Mineralwasser oder Tee). Gemüse und Obst sowie Getreide und Hülsenfrüchte bilden die Basis. Öle, Fette und Salz sollten eher sparsam verwendet werden. Und gegen ein Stück vegane dunkle Schokolade oder andere Süßigkeiten oder ein Glas Rotwein ab und zu ist nichts einzuwenden.

5 Rezepte mit starken Mineralstoffquellen

Smoothie »Go Green«

Betrachten Sie das folgende Rezept als Vorschlag und variieren Sie je nach Saison und Vorratslage. Alle grünen Gemüsearten sind geeignet, cremige Zutaten wie Bananen und Avocado machen den Smoothie zum Gaumenschmeichler und verschiedene Gewürze bringen Abwechslung ins Spiel.

*2 Bananen
2 große Äpfel
1 reife Avocado
¼ Bund Petersilie
1 walnussgroßes Stück Ingwer
100 g grüne kernlose Trauben
150 g Brokkoliröschen
150 g Romanasalatblätter
150 g Spinatblätter
2 EL Leinsamen, gemahlen
½ TL Zimt, gemahlen
½ TL Gewürznelken, gemahlen
Wasser nach Bedarf
4 dünne Stängel Staudensellerie mit Blättern*

- Bananen schälen und in Stücke schneiden.
- Äpfel entkernen und vierteln.
- Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslöffeln.
- Petersilie grob hacken. Ingwer schälen und grob hacken.
- Trauben, Brokkoliröschen, Romanasalat- und Spinatblätter zusammen mit Bananen, Äpfeln, Petersilie und Ingwer nacheinander in einen leistungsfähigen Mixer geben und so lange auf höchster Stufe mixen, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entstanden ist.
- In vier Gläser geben, mit Wasser auffüllen und umrühren. Je einen Stängel Sellerie so hineinstellen, dass die Blätter über den Glasrand ragen.

Go green!

5 Rezepte für vegane Gastgeber

Champignoncremesuppe

Eine ganz feine Suppe – beispielsweise ein würdiger Auftakt für einen festlichen Brunch.

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 g Champignons

2 EL Olivenöl

750 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

1 EL Würzhefeflocken

1 TL Paprikapulver

75 g Cashewnüsse (gern Cashewnussbruch)

150 ml Wasser

einige Stängel Petersilie

- Zwiebel schälen und hacken, Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.
- Champignons putzen und vierteln.
- Zwiebel und Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze im Olivenöl glasig dünsten.
- Champignons zugeben und bei geringer Hitze und unter häufigem Wenden etwa 5 – 10 Minuten mitdünsten lassen.
- Gemüsebrühe und Gewürze zugeben und das Ganze bei geringer Hitze etwa 15 Minuten leise köcheln lassen, bis die Pilze weich sind.
- Während die Suppe kocht, Cashewnüsse mit dem Wasser in einen Mixer geben und erst auf niedriger, dann auf höherer Stufe mixen lassen, bis es keine Nussstückchen mehr gibt.
- Petersilie fein hacken.
- Champignonsuppe mit dem Pürierstab glatt pürieren.
- Cashewsahne einrühren und die fertige Suppe mit Petersilie bestreuen.

