

150
REZEPTE

NATÜRLICH VEGAN!

VEGANES KOCHBUCH

FÜR ANFÄNGER

150 vegane Rezepte für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Nachhaltiger Genuss ohne Fleisch! Inkl. großem Ratgeberteil und Ernährungsplan



KATHARINA JANSSEN | SOPHIA FRÖHLICH

Natürlich Vegan!

Veganes Kochbuch für Anfänger

150 vegane Rezepte für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Nachhaltiger Genuss ohne Fleisch! Inkl. großem Ratgeberteil und Ernährungsplan

Katharina Janssen, Sophia Fröhlich

Copyright © 2021 – Kitchen Champions Verlag

2. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-949355-05-9



Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Vegane Ernährung](#)

[Zahlreiche gute Gründe für ein veganes Leben...](#)

[Vom Vegetarier zum Veganer](#)

[Tierschutz – die Rechte der Schwächeren wahren](#)

[„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“](#)

[Gesundheitliche Gründe: Arteriosklerose, Diabetes & Co.](#)

[Verantwortung übernehmen für unsere Welt – vegan leben!](#)

[Der Welthunger](#)

[Ist eine vegane Ernährungsweise tatsächlich gesünder?](#)

[Ganzheitliche, vollwertige Ernährung – was bedeutet das eigentlich?](#)

[Essenzielle Nährstoffe im Rahmen der veganen Ernährung](#)

[Omega-3-Fette](#)

[Vitamin D](#)

[Vitamin B2](#)

[Kalzium](#)

[Jod](#)

[Zink](#)

[Selen](#)

[Eiweiße](#)

[Eisen](#)

[Vitamin B12](#)

[Vegan Basics – so finden Sie die richtigen Ersatzprodukte](#)

[Kochen und backen ohne Eier](#)

[Gelatine ersetzen](#)

Milchprodukte im veganen Speiseplan ersetzen

„Milchbar-Drinks“

Nüsse einweichen

Wertvolle pflanzliche Eiweißquellen und Fette

Achtung, tierische Inhaltsstoffe!

Vegane Must-haves – clever einkaufen

Alles Soja?

Tofu

Seitan

Lupinen-Filet

Tempeh

Softe Cremes aus kernigem Ursprung

Cashew-Mus

Mandelmus

Haselnuss-Mus

Erdnussmus

Vegan kochen mit Freude – hilfreiche Alltagstipps

Blitz-Rezept: Schokoladenglasur vegan, rasch selbstgemacht!

Milchprodukte tauschen!

Kleine Backtipps für feine Teige

Grundrezept – vegane Majo

Vegan – es geht nicht um Verzicht, sondern um Gewinn

Ein größeres Bewusstsein schafft Existenz

Unser Ernährungsverhalten beeinflusst das Klima dieser Erde

Hinweis zu den Rezepten

Nährwertangaben und Abkürzungen

Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:

Frühstück

- [1. Leckere Fröchtchen mit frischem Grießbrei](#)
- [2. Himmlische Pfannkuchen mit Bananen](#)
- [3. Veganes Frühstücksbrot](#)
- [4. Frische marmorierte Waffeln](#)
- [5. Perfect-Day-Müsli](#)
- [6. Winterliches Frühstück](#)
- [7. Superfood-Frühstück](#)
- [8. Karibischer Traum](#)
- [9. Energy-Müsli](#)
- [10. Asiatisches Frühstück](#)
- [11. Selbstgemachtes Frucht-Porridge](#)
- [12. Overnight-Oats „Vegan Style“](#)
- [13. Hot-Berry-Frühstück](#)
- [14. Green Breakfast mit Avocado](#)
- [15. Superfood-Energie-Riegel](#)

Hauptgerichte

- [16. Weißer Spargel an einem exotischen Frucht-Spiegel](#)
- [17. Veganer Tofu-Topf mit Süßkartoffeln](#)
- [18. Mediterrane Kräuter-Kartoffeln](#)
- [19. American-Potatos](#)
- [20. Orientalisches Kartoffel-Püree](#)
- [21. Französisches Ratatouille](#)
- [22. Pilz-Lasagne](#)
- [23. Frühlingshafter Reis](#)
- [24. Indischer Erbsen-Reis](#)
- [25. Tofu im Kräuter-Mantel](#)

[26. Focaccia „Bella Italia“](#)

[27. Leichtes Frühlingsgericht mit Kräuter-Dip](#)

[28. Cremiger Wirsing mit Zitronen-Tofu](#)

[29. Vegane Spaghetti-Variation](#)

[30. Würzige Avocado-Penne](#)

Desserts und Gebäck

[31. Fruchtige Pancakes nach American Style](#)

[32. Coconut-Berry-Traum](#)

[33. Veganes Tiramisu](#)

[34. Exotische Creme mit Mango](#)

[35. Süße Verführung](#)

[36. Schokoladen-Brownie-Traum](#)

[37. Easy Cookies mit Mandeln](#)

[38. Erfrischendes Sorbet mit einer Citrus-Note](#)

[39. Karibische Panna-Cotta](#)

[40. Vegane Schoko-Mousse](#)

[41. Power-Balls](#)

[42. Veganer Käsekuchen](#)

[43. Fruchtiger Erdbeer-Blechkuchen](#)

[44. Erfrischendes Coconut-Ice](#)

[45. Beeren-Crumble](#)

[46. Fruchtiger Cheesecake to go](#)

[47. Buntes Superfood-Dessert](#)

[48. Süße Beeren-Schnitten](#)

[49. Soft-Cookies mit Cranberrys](#)

[50. Einfacher Nuss-Crunch für zwischendurch](#)

Für die Arbeit/Studium (to go)

- [51. Summer-Feeling Salat](#)
- [52. Fruchtiger Reissalat mit orientalischer Note](#)
- [53. Fruchtiger Avocado-Salat – „Immun-Booster“](#)
- [54. Italienische Paprika-Auberginen-Rolle](#)
- [55. Spanische Tofu-Spieße](#)
- [56. Veganer Gemüse-Burger](#)
- [57. Sizilianischer Brotsalat](#)
- [58. Nudelsalat „American-Style“](#)
- [59. Gemüse-Linsensalat](#)
- [60. Couscous-Zucchini-Salat](#)
- [61. Orientalische Pita](#)
- [62. Asia Fingerfood to go](#)
- [63. Kartoffelsalat nach „Veggie Art“](#)
- [64. Herbstlicher Kürbissalat](#)
- [65. Kräuter-Wedges aus Süßkartoffeln](#)

Blitzrezepte

- [66. Veganer Schoko-Joghurt „Greek Style“](#)
- [67. Vegane Nuss Power](#)
- [68. Tomaten-Rucola Pita mit Walnüssen](#)
- [69. Karotten Hummus](#)
- [70. Kokos-Ananas Salat – ein sommerlicher Genuss](#)
- [71. Rotkohl-Walnuss-Salat mit Granatapfel](#)
- [72. Tofu-Carpaccio auf knackigem Gemüsebett](#)
- [73. Fresh Salad](#)
- [74. Granola-Sommersalat](#)
- [75. Buchweizenpasta mit Chili-Rucola Pesto](#)
- [76. Auberginen-Kurkuma Salat](#)

[77. Balance-Salat mit Karotten](#)

[78. Kalifornische Avocado-Brote](#)

[79. Champignon-Salat](#)

[80. Marokkanischer Couscous mit Kurkuma-Creme](#)

Smoothies und Getränke

[81. Joghurt-Cranberry Shake](#)

[82. Joghurt Avocado Smoothie](#)

[83. Mandel-Orangen-Smoothie](#)

[84. Bananen-Mango-Smoothie](#)

[85. Hafer-Himbeer-Smoothie](#)

[86. Pflaumen-Zimt Smoothie](#)

[87. Rote Beete-Kirsch-Smoothie](#)

[88. Zimt-Soja Latte](#)

[89. Veganer Power-Latte](#)

[90. Red Juice](#)

[91. Green Grapefruit Juice](#)

[92. Vanilla-Trauben-Drink](#)

[93. Kalorienreduzierter Vanille-Latte](#)

[94. Exotischer Sommer-Smoothie](#)

[95. Bananen Drink](#)

[96. Apfel-Smoothie mit Ingwer-Note](#)

[97. Nuss-Reisdrink](#)

[98. Chocolate-Coffee-Smoothie](#)

[99. Kiwi Limetten Saft](#)

[100. Pfefferminz-Soja-Smoothie](#)

[101. Vitaler Detox Shake](#)

[102. Chili-Melonen-Smoothie](#)

[103. Beerenfrüchte Shake](#)

[104. Rhabarbersaft mit Limette & Heidelbeeren](#)

[105. Kokos-Banane-Frappé mit Limetten-Note](#)

Aufläufe und Gratins

[106. Überbackene Kräuter-Aubergine](#)

[107. Mediterraner Grünkohl-Auflauf](#)

[108. Sellerie-Kartoffelgratin](#)

[109. Veganes Nudelgratin](#)

[110. Romanesco-Topinambur Gratin](#)

[111. Green-Power Gratin](#)

[112. Pilz-Tofu-Quiche](#)

[113. Herbstlicher Kürbis-Auflauf](#)

[114. Spinat-Lasagne mit Kürbis](#)

[115. Auberginen Auflauf „Italia“](#)

[116. Überbackene Zucchini](#)

[117. Veggie-Strudel mit Tomaten](#)

[118. Pilz-Auflauf mit frischen Kartoffeln](#)

[119. Überbackener Blumenkohl](#)

[120. Sweet-Apple-Gratin](#)

Suppen

[121. Kokos-Brokkoli Suppe](#)

[122. Kalte Avocado-Suppe für heiße Tage](#)

[123. Kürbissuppe mit Sanddorn](#)

[124. Sellerie-Karotten Suppe](#)

[125. Grünkohl-Suppe mit Nuss-Note](#)

[126. Vegane Pilzsuppe](#)

[127. Gemüsesuppe „Vegan-Power“](#)

- [128. Brokkoli-Suppe „Bella Italia“](#)
- [129. Würzig-scharfe Linsen Suppe](#)
- [130. Japanische Pak Choi Suppe](#)
- [131. Rote Linsensuppe](#)
- [132. Fruchtige Kürbissuppe](#)
- [133. Gazpacho – der spanische Klassiker](#)
- [134. Spargel-Lauch Suppe](#)
- [135. Indische Süßkartoffelsuppe](#)

Aufstriche und Saucen

- [136. Fruchtige Barbecue-Sauce](#)
- [137. Avocado Klassiker „Guacamole“](#)
- [138. Würziger veganer Meerrettich-Dip](#)
- [139. Würziger Rote-Bete-Dip](#)
- [140. Asiatische Mayo](#)
- [141. Orientalisches Pesto](#)
- [142. Vegane Frischkäse-Variation](#)
- [143. Schmackhafte Käsesauce](#)
- [144. Griechische Tsatsiki-Variation „Vegan Style“](#)
- [145. Frischer Knoblauch-Bohnen-Dip](#)
- [146. Sommerlicher Brotaufstrich](#)
- [147. Veganer Nussaufstrich mit Schokoladennote](#)
- [148. Exotischer Fruchtaufstrich](#)
- [149. Beeren-Aufstrich](#)
- [150. Mediterraner Aufstrich](#)

Abschließende Worte

BONUS: 14 Tage Ernährungsplan

Rechtliches

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
die richtige Ernährungsweise hat einen sehr positiven Einfluss auf die Gesundheit des Körpers und die allgemeine Fitness – das ist heutzutage mittlerweile hinreichend bekannt. Doch was muss konkret beachtet werden, damit der Körper auch bestens versorgt ist?

Es gibt so viele verschiedene Ansätze für ein gesünderes Essverhalten und zahlreiche Ernährungskonzepte. Doch zwei davon sind besonders hoch im Trend und das zu Recht, denn es stellt sich immer wieder heraus, dass sowohl eine kohlenhydratreduzierte als auch eine vegane Ernährung sehr positive Auswirkungen auf den Körper haben.

Gegenüber einer veganen Ernährungsweise gibt es aber sehr viele Vorteile: So heißt es immer wieder sie sei eintönig, kompliziert, teuer, einseitig und einfach nicht lecker. Doch nichts davon ist wahr! Die Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährungsweise sind offensichtlich und heutzutage nicht mehr zu leugnen.

Weltweit überzeugen sich täglich zahlreiche selbstkritische Menschen davon. Sie beginnen ihre Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen und rigoros umzustellen. Auch als Veganer muss man heutzutage keinesfalls mehr auf Vielfalt und Genuss verzichten, denn im Grunde lässt sich so gut wie jedes Gericht „veganisieren“. Pflanzliche Nahrungsmittel sowie Alternativen zu Eiern, Fleisch und Milchprodukten lassen sich fast überall preisgünstig kaufen.

Wer tierische Produkte in seiner täglichen Ernährung weglässt, leistet einen großen positiven Beitrag für die eigene Gesundheit, das Wohlbefinden und die Fitness. Grundlegend wichtig ist hierbei aber, auf eine Ausgewogenheit und Vielfalt zu achten, denn nur so kann der Organismus optimal mit allen essenziellen Nährstoffen versorgt werden.

Eine Ernährungsumstellung setzt immer eine ordentliche Portion Durchhaltevermögen und Geduld voraus, doch wer die richtigen Tipps und die passenden Rezepte an der Hand hat, weiß genau, was zu beachten ist.

In diesem Buch möchten wir Ihnen zeigen, wie unkompliziert und schnell Sie zahlreiche geschmackvolle vegane Gerichte zaubern können. Diese veganen Gerichte fördern nicht nur Ihre Gesundheit, sondern sind zudem auch noch ein optisches Highlight, denn bekanntlich isst das Auge mit.

In diesem Zusammenhang ist uns noch besonders wichtig, zu erwähnen, dass man kein Veganer sein muss, um immer wieder mal vegetarische Gerichte in seinen individuellen Speiseplan zu integrieren. Daher möchten wir dieses Buch natürlich allen vegan lebenden Menschen widmen, doch insbesondere auch all jenen, die einfach Freude am frischen Kochen sowie am gesunden Essen haben.

Damit Sie bestens auf Ihren Einstieg in die vegane Ernährung vorbereitet sind, erhalten Sie hier alle wichtigen Hintergrundinformationen.

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die vegane Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

Wir möchten Sie hier aber kurz an dieser Stelle einmal darauf hinweisen, dass Sie die Möglichkeit haben, uns bei Fragen, Anregungen, Lob und Kritik, eine E-Mail zu schreiben. Wir sind bemüht, Ihnen schnellstmöglich zu antworten. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte! Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Vegane Ernährung

Bei der veganen Ernährung handelt es sich um eine strenge Form der vegetarischen Ernährung, doch die vegane Ernährungsweise geht noch einen Schritt weiter. Hier wird nämlich vollständig auf Nahrungsmittel verzichtet, die aus tierischen Quellen stammen. Im Vegetarismus sind – je nach Erscheinungsform Eier, Milchprodukte und manchmal sogar Fisch erlaubt. Im veganen Ernährungsplan sind diese Produkte vollkommen tabu.

Es werden sogar Zusatzstoffe und Lebensmittel abgelehnt, für deren Herstellungsprozesse tierische Bestandteile verwendet werden: Hierzu gehören zum Beispiel Fruchtzubereitungen oder Konfitüren. Vor allem Produkte mit einer intensiven Rotfärbung können den Farbstoff „Echtes Karmin“ (E 120) enthalten, der aus Schildläusen gewonnen wird. In Süßigkeiten steckt häufig Gelatine, die aus dem Bindegewebe von Schweinen und Rindern gewonnen wird. Ebenso können sich in Schokolade tierische Rückstände verbergen: So sorgt die Ausscheidung der Lackschildlaus (Schellack) für den Glanz der Schokolade. Auch Honig, der von Bienen zur Aufzucht der Brut produziert wird, ist ein tierisches Produkt und somit im veganen Ernährungsplan nicht zu finden.

Wer vegan lebt, verzichtet nicht nur im Rahmen der täglichen Ernährung auf tierische Produkte, sondern nutzt auch im Alltag keine Gebrauchsgegenstände, die von Tieren stammen, so etwa Fell, Wolle oder Leder.

Veganer kochen und backen also ohne Eier, Sahne, Butter, Fleisch, Milch, Käse oder sonstige tierische Produkte. Hierzulande sind jedoch ganzjährig die unterschiedlichsten Nahrungsmittel erhältlich, die mit einem hohen Nähr- und Vitalstoffgehalt überzeugen. So ist eine ausgewogene und gesunde vegane Ernährung problemlos umsetzbar.

Besonders wichtig sind beim veganen Kochen die Auswahl der Zutaten sowie die Zusammensetzung der einzelnen Mahlzeiten. Auch ohne tierische Produkte muss eine bestmögliche Nährstoffversorgung sichergestellt werden, damit der Organismus einwandfrei seinen Funktionen und internen Vorgängen nachgehen kann.

Zahlreiche gute Gründe für ein veganes Leben...

Vom Vegetarier zum Veganer

Mehr als die Hälfte der heute vegan lebenden Menschen hat sich zuvor vegetarisch ernährt. Wer sich als Vegetarier jedoch tiefergehend mit der eigenen Ernährung auseinandersetzt, stellt fest, dass auch der Verzicht auf Fisch und Fleisch im Allgemeinen Tierleid und Tiertötungen impliziert.

Ähnlich wie wir Menschen, geben zum Beispiel auch Kühe nur Milch, wenn sie gekalbt haben. Nach der Geburt erhält das Kälbchen ungefähr acht Tage lang die Muttermilch, die sehr reich an wertvollen Abwehrstoffen ist. Anschließend wird das Kleine von der Mutter getrennt und auf Trockenvollmilch umgestellt. Die Stillperiode ist zu diesem Zeitpunkt aber noch längst nicht abgeschlossen.

Die Kuh gibt jetzt ihre maximale Milchleistung von bis zu 40 Litern pro Tag. Im besten Fall wird die Kuh nun nach zwei bis drei Monaten wieder trächtig, in einigen Fällen sogar durch künstliche Besamung. Dann nimmt die Milchleistung nach einigen Monaten auf ungefähr fünf bis zehn Liter ab, damit das Tier wichtige Energiereserven anlegen kann. Rund sechs Wochen vor der Geburt gibt sie überhaupt keine Milch mehr.

Wird die Kuh hingegen nicht erneut schwanger, kann sie auch bis zu zwei Jahre lang ihre volle Milchleistung halten. Während die Kuh also noch Milch für ihr Kälbchen produziert, wird sie also schon wieder „schwanger“. Nach der zweiten und der dritten Geburt fließt die Milch noch ergiebiger. So kann eine Kuh auf das gesamte Jahr gerechnet, das 10- bis 20-fache ihres eigenen Körpergewichts an Milch abgeben. Für den Stoffwechsel ist das natürlich eine enorm hohe Belastung, vor allem kurz

nach der Abkalbung. Nicht selten kommt es in dieser Periode bei den Tieren zu Euterinfektionen oder Stoffwechselerkrankungen.

Weibliche Kälber werden im Allgemeinen als Milchkühe ausgewählt, während männliche Kälber nicht selten gemästet und bereits nach sehr kurzer Zeit geschlachtet werden.

Ebenso müssen sich ungefähr 50 Millionen männliche Küken in unserem Land genau diesem Schicksal fügen: Sie sind für die Eierproduktion nutzlos und somit aus wirtschaftlicher Sicht unprofitabel. Aus diesem Grund werden sie direkt nach dem Schlüpfen vergast oder geschreddert.

Sobald Kühe nicht mehr ausreichend Milch geben und Hennen nicht mehr genügend Eier legen, lohnen sich die Tiere aus wirtschaftlichem Gesichtspunkt nicht mehr. Sie haben sozusagen ausgedient und werden getötet.

Tierschutz – die Rechte der Schwächeren wahren

Der Tierschutz ist einer der häufigsten Motive, die hinter einer Lebensweise stehen, die vollkommen auf Tierprodukte und Tierversuche verzichtet.

Vegetarisch und vegan lebende Menschen können und wollen das Töten und Schlachten von Tieren nicht mit sich selbst vereinbaren. Sie vertreten die Überzeugung, dass selbstverständlich auch Tiere Rechte haben: Der Mensch als der stärkere Part ist verpflichtet, Barmherzigkeit und Mitgefühl gegenüber den Schwächeren, den Tieren, zu zeigen. Somit treten für Veganer auch ethische Aspekte in den Vordergrund.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

Die bereits jetzt beunruhigend hohe Anzahl antibiotikaresistenter Keime wächst immer weiter. In nicht seltenen Fällen bewegt genau das immer mehr Menschen dazu, auf tierische Nahrungsmittel zu verzichten. Die Bekämpfung von Antibiotikaresistenzen ist ein gewichtiges Problem, da waren sich diverse Arzneimittelhersteller bereits auf der

Weltgesundheitsversammlung im Mai des Jahres 2015 einig. Antibiotikaresistenzen bewirken, dass Infektionserkrankungen, die bislang gut behandelbar waren, nun nur noch sehr schwer oder überhaupt nicht mehr therapiert werden können. Solche Resistenzen sind der Grund für zahlreiche Todesfälle pro Jahr – und das weltweit! Eine der Ursachen hierfür ist die Verwendung von Antibiotika in der Tierzucht.

Landwirte sind bereits seit Anfang des Jahres 2015 dazu verpflichtet, den Antibiotika-Einsatz an die Länder zu melden. Dennoch werden Arzneimittel in der Massentierhaltung auch heute noch kiloweise eingesetzt. So werden Antibiotika oftmals präventiv an die Tiere verfüttert, um die Ausbreitung von Erkrankungen zu verhindern, auch dann, wenn nur einzelne Tiere betroffen sind.

Bakterien verändern sich stetig und so kommt es schließlich dazu, dass sich – meistens nach dem Zufallsprinzip – bestimmte Widerstandskräfte gegenüber gewissen Antibiotika-Wirkstoffen entwickeln.

Wird dem Tier nun ein Antibiotikum verabreicht, so werden im Allgemeinen die meisten Krankheitserreger dadurch abgetötet: Die resistenten Bakterien bleiben hingegen bestehen, nutzen ihre Chance und breiten sich noch weiter aus. Sie können ihre Resistenzen sogar noch an andere Bakterien weitergeben.

So gelangen sie letztlich vom Tier in die Nahrungsmittel. Elf von zwanzig Hühnerfleisch-Proben wurden positiv auf antibiotikaresistente Keime getestet.

Gesundheitliche Gründe: Arteriosklerose, Diabetes & Co.

Auch viele weitere Gesundheitsaspekte spielen bei der Entscheidung für eine vegane Lebens- und Ernährungsweise eine zentrale Rolle. Und hier geht es nicht vordergründig um Nahrungsmittelintoleranzen und Allergien.

Die vegane Ernährung ist deutlich cholesterinärmer und kann somit das Entstehungsrisiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten erheblich senken. Anstelle tierischer sowie gesättigter Fette werden deutlich mehr gesundheitsförderliche ungesättigte Fettsäuren sowie Ballaststoffe aufgenommen.

Auch das Risiko, an Diabetes zu erkranken, ist bei Veganern deutlich geringer, denn sie kämpfen viel seltener mit Übergewicht. Durch eine rein pflanzliche Ernährungsweise können zu hohe Blutfettwerte gesenkt werden und das hat allgemein sehr positive Effekte auf die Gesundheit und die Vitalität eines Menschen.

Einige Forschungsstudien gehen sogar davon aus, dass eine vegane Ernährungsweise das Krebsrisiko senken kann.

Des Weiteren konnte die These, dass die Knochen eines Menschen durch eine erhöhte Kalziumzufuhr gesünder sind, wissenschaftlich nicht belegt werden. Das bedeutet wiederum, dass es gar nicht notwendig ist, Kalzium in größeren Mengen über Nahrungsmittel tierischen Ursprungs aufzunehmen.

Im Übrigen erzählen zahlreiche Erfahrungsberichte von einer herrlichen Vitalität und Leichtigkeit, die eine vegane Lebens- und Ernährungsweise mit sich bringt. Der Körper ist voller Energie und Kraft. Veganer fühlen sich deutlich gesünder, physisch aktiver und fitter.

Es sollte jedoch darauf geachtet werden, sich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde lang draußen in der frischen Natur zu bewegen, denn auf diese Weise kann eine optimale Versorgung mit dem lebensnotwendigen Vitamin D sichergestellt werden. Dieses wird zu rund 90 % über die Sonneneinstrahlung auf der Haut gebildet. Körperliche Bewegung hält das Herz-Kreislauf-System in Schwung und tut sogar der Seele richtig gut!

Eine ausgewogene und gesunde vegane Ernährung ist in der Lage, den menschlichen Körper mit allen lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffen zu versorgen. Eine Ausnahme ist in diesem Zusammenhang das Cobalamin,

besser bekannt als Vitamin B12. Dieses findet sich nämlich hauptsächlich in tierischen Produkten und muss durch speziell angereicherte Nahrungsmittel oder durch geeignete Supplemente zugeführt werden.

Verantwortung übernehmen für unsere Welt – vegan leben!

Auch diverse Umweltaspekte können ein Beweggrund sein, sich für eine vegane Lebens- und Ernährungsform zu entscheiden. Aus einer Publikation der Welternährungsorganisation der Vereinten Nationen geht hervor, dass die landwirtschaftliche Tierhaltung für eine höhere Emission an Treibhausgasen sorgt als der gesamte globale Verkehr.

Des Weiteren müssen artenvielfältige (Regen-)Wälder großflächig gerodet werden, um weltweit Weideland für die Viehhaltung sowie Ackerflächen für den Anbau von Tierfuttermitteln zu schaffen.

In diesem Zusammenhang ist noch ein weiterer Aspekt zu bedenken: Die Tiere produzieren sehr große Güllemengen, deren Entsorgung oftmals zu einer Überdüngung der Felder führt: Infolgedessen verringert sich die Bodenfruchtbarkeit signifikant!

Sehr problematisch ist auch der gesteigerte Wasserverbrauch, der durch die Fleischproduktion resultiert. In nicht wenigen Fällen gelangt das Wasser, das in Mastbetrieben und auf Schlachthöfen verbraucht wird, in unser Grundwasser und verschmutzt dieses großflächig.

Der Welthunger

Tierschutz und die Wahrung der Tierrechte sind die wichtigsten Gründe für ein tierproduktfreies Leben. Doch auch der Hunger in der Welt spielt eine zentrale Rolle bei der Umstellung auf eine vegane Ernährung.

Die Nutztierhaltung verbraucht als Futtermittel jedes Jahr unzählige Tonnen an Getreide, Soja und Mais: Davon könnten sich sehr viele Menschen, die Hunger leiden, ernähren – und das sind weltweit rund 800 Millionen!

Ist eine vegane Ernährungsweise tatsächlich gesünder?

Grundsätzlich ist diese Fragestellung nicht ganz einfach zu beantworten. Das liegt zum Beispiel daran, dass die vegane Ernährung noch nicht so lange wissenschaftlich erforscht wird. Zudem ernähren sich Veganer nicht nur gesünder, sondern leben auch dementsprechend: Sie treiben mehr Sport, rauchen weniger oder überhaupt nicht und konsumieren auch seltener Alkohol, denn dieser ist ohnehin kein Bestandteil einer gesunden Ernährungsweise.

Laut der DGE, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung haben Veganer somit ein deutlich geringeres Risiko an ernährungsbedingten Krankheiten zu erkranken: Dazu gehören in erster Linie Diabetes sowie ein zu hohes Körpergewicht.

Durch eine reine Pflanzenernährung können die Cholesterinwerte wieder in Balance gebracht werden, was wiederum das Risiko für Herzkrankheiten maßgeblich senkt. Eine vegane Ernährung kann sogar zur begleitenden Behandlung von Übergewicht, Diabetes oder Herzerkrankungen eingesetzt werden.

Für wen eine vegane Ernährung gut geeignet ist und für wen sie nicht wirklich empfehlenswert ist, ist individuell abhängig.

Hierbei sollten vor allem folgende Aspekte ausreichend Berücksichtigung finden:

- Eine pure vegane Ernährung ist vor allem bei Kindern unter Experten sehr umstritten und mit bestimmten Risiken verbunden. Wer sein eigenes Kind vegan ernähren möchte, sollte sich im Vorfeld sehr gut informieren und auch den behandelnden Haus- oder Kinderarzt um Rat fragen!
- Auch in der Schwangerschaft oder Stillzeit kann eine vegane Ernährungsweise mit bestimmten Risiken verbunden sein. Kommt es nämlich zu einem Nährstoffmangel, kann das dem ungeborenen Baby schaden. Auch in dieser Lebensphase sollte daher im Vorfeld unbedingt Rücksprache mit dem behandelnden Arzt beziehungsweise der Ärztin gehalten werden.

- Eine reine Pflanzenernährung beeinträchtigt die eigene Leistungsfähigkeit nicht! So ernähren sich auch viele Leistungssportler vegan und profitieren von den zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen. Der amerikanische Profiboxer Mike Tyson geht hier mit gutem Beispiel voran.
- Veganer müssen – wie alle anderen Menschen auch – darauf achten, ausgewogen, vielseitig und bunt zu essen. Nur so kann eine optimale Nährstoffversorgung sichergestellt werden.

Ganzheitliche, vollwertige Ernährung – was bedeutet das eigentlich?

Hinter einer ganzheitlichen und vollwertigen Ernährung steht ein nachhaltiges, umfassendes Ernährungskonzept, bei dem zum einen die Gesundheitsaspekte im Fokus stehen und zum anderen ein fairer Handel sowie ein verantwortungsbewusster Konsum. Das schließt selbstverständlich auch eine artgerechte Tierhaltung mit ein. Ebenso werden umweltschonende Herstellungsverfahren, Genuss sowie eine hochwertige Nahrungsmittelqualität in den Vordergrund gerückt.

„Voll-Wert“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Lebensmittel in einer solchen Art und Weise zubereitet werden, dass möglichst der ganze Nährstoffgehalt darin enthalten bleibt. Das wird zum Beispiel durch möglichst wenig Verarbeitungsschritte erzielt: Die Naturbelassenheit ist hier also von grundlegend wichtiger Bedeutung. Pflanzliche Frischkost – wie zum Beispiel Früchte, Nüsse, Gemüse oder Salat – hat im Rohzustand einen höheren gesundheitlichen Stellenwert und nimmt somit im Rahmen einer vollwertigen Ernährung einen wichtigen Rang ein.

Im naturbelassenen Zustand ist der Nährstoff- und Vitamingehalt am höchsten. Gleichzeitig steckt in diesen Nahrungsmitteln eine hohe Ballaststoffmenge, die die Darmwände reinigt und verdauungsfördernde Wirkungen hat.

Eine ganzheitliche und vollwertige Ernährung ist somit im wahrsten Sinne des Wortes zu verstehen, nämlich als eine Ernährungsweise „voller Werte“. Demnach steht sie einer minderwertigen Ernährung gegenüber, die all die gesundheitsförderlichen Effekte nicht leisten kann.

Essenzielle Nährstoffe im Rahmen der veganen Ernährung

Damit Veganer ihren Nährstoffbedarf optimal decken können, müssen sie sich ausgewogen und vor allem abwechslungsreich ernähren. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten jedoch im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln einige essenziell wichtige Nährstoffe in einer deutlich geringeren Konzentration.

Hierzu gehören vor allem Omega-3-Fettsäuren, Eiweiße, Vitamin D, Vitamin B2, Zink, Kalzium, Selen, Eisen und Jod. Der wasserlösliche Mikronährstoff Vitamin B12 ist zudem nur in tierischen Lebensmitteln zu finden und kann von Pflanzen überhaupt nicht gebildet werden.

Ist der Organismus nicht ausreichend mit essenziellen sowie unterstützenden Nährstoffen, Mineralien und Spurenelementen versorgt, kommt es zu spezifischen Symptomen sowie Mangelerscheinungen.

Doch nicht jeder Veganer leidet automatisch an einem Nährstoffmangel. Durch eine gezielte Auswahl an veganen Nahrungsmitteln sowie eine durchdachte Mahlzeitenplanung, kann problemlos eine vegane Kost zusammengestellt werden, bei der es definitiv nicht zu einem Nährstoffdefizit kommt.

Des Weiteren sollte die Versorgung mit potenziell kritischen Nährstoffen mindestens alle sechs Monate ärztlich kontrolliert werden. Sie haben es also immer selbst in der Hand, ob eine vegane Ernährung ausgewogen oder eher ungesund ist.

Um Mangelerscheinungen zu vermeiden, sollten im Rahmen einer veganen Ernährungsweise folgende Punkte ausreichend Beachtung finden:

- Essen Sie abwechslungsreich, vollwertig, vielseitig und einfach ausgewogen!

- Bevorzugen Sie adäquate und wertvolle pflanzliche Nährstofflieferanten.
- Lassen Sie sich gegebenenfalls einen individuellen Ernährungsplan zusammenstellen.
- Achten Sie immer auf eine optimale Versorgung mit allen essenziellen Nährstoffen.
- Potenziell kritische Nährstoffwerte sollten mindestens einmal jährlich von Ihrem Arzt überprüft werden!

Wenn Sie sich vegan ernähren möchten, ist es sehr wichtig, bestens über die essenziellen Nährstoffe informiert zu sein. Nur auf diese Weise können Sie Mangelerscheinungen vorbeugen.

Im Folgenden stellen wir Ihnen diese essenziellen Nahrungskomponenten einmal näher vor und zeigen auf, welche Funktionen sie in Ihrem Körper erfüllen. Gleichzeitig zeigen wir Ihnen, in welchen Nahrungsmitteln Sie die einzelnen Nährstoffe finden und welche Mangelerscheinungen im Rahmen einer veganen Ernährung am häufigsten vorkommen können.

Omega-3-Fette

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essenziellen und zudem zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Der menschliche Körper kann diese lebensnotwendigen Fettsäuren nicht beziehungsweise nur in einem sehr geringen Umfang selbst synthetisieren. Zu den Hauptvertretern der Omega-3-Fettsäuren gehören die Eicosapentaensäure (EPA), die Docosahexaensäure (DHA) sowie die Alpha-Linolensäure (ALA).

Insbesondere für den Erhalt einer gesunden Herz- und Gehirnfunktion sowie für die Sehkraft sind Omega-3-Fettsäuren von essenziell wichtiger Bedeutung.

So empfehlen die Gesundheitsexperten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) pro Tag 250 bis 300 Milligramm EPA und DHA aufzunehmen.

Eine großartige Quelle für diese so wichtigen Fettsäuren ist Fisch, doch dieses Nahrungsmittel ist im Rahmen der veganen Ernährung natürlich

tabu! So kommt es immer wieder zu einer verminderten DHA- und EPA-Zufuhr und somit langfristig zu Mangelercheinungen: Diese Mangelversorgung äußert sich durch diverse Beschwerden und Symptome so etwa durch eine Muskelschwäche, Zittern oder Sehstörungen.

Um solchen Mängeln effektiv vorzubeugen, müssen Veganer regelmäßig zu geeigneten wertvollen Pflanzenölen, Samen, Nüssen und mit Mikroalgen-Ölen angereicherten Nahrungsmitteln greifen.

Zu den Omega-3-reichen Nahrungsmitteln gehören beispielsweise:

- Walnussöl
- Rapsöl
- Distelöl
- Leinöl
- Soja-Öl
- Walnüsse
- Chiasamen
- Erdnüsse
- Leinsamen.

Vitamin D

Das sogenannte „Sonnenvitamin“ gehört zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine und übernimmt im menschlichen Körper viele verschiedene Aufgaben. Der Mikronährstoff ist für die Leistungsfähigkeit sowie für den allgemeinen Gesundheitszustand von sehr großer Bedeutung!

So trägt Vitamin D beispielsweise zu einer normalen Muskelfunktion bei und unterstützt auch den Erhalt der Knochengesundheit. Ebenso ist Vitamin D für eine reibungslose Funktionsweise des Immunsystems verantwortlich. Einen beträchtlichen Teil des täglichen Vitamin-D-Bedarfs kann der Organismus über die Eigensynthese in der Haut – konkreter über die direkte Sonneneinstrahlung – abdecken.

Die Experten der DGE geben hier folgenden Referenzwert an: Pro Tag sollten Erwachsene und auch Kinder 20 Mikrogramm des Vitamins aufnehmen.

Nur sehr wenige Nahrungsmittel enthalten diesen fettlöslichen Mikronährstoff in nennenswerten Mengen und genau aus diesem Grund gilt Vitamin D – unabhängig von der gewählten Ernährungsweise – zu den potenziell kritischen Nährstoffen.

Den höchsten Vitamin-D-Gehalt weisen Lebensmittel tierischer Herkunft auf, so zum Beispiel Hering, Aal oder Lachs: Diese Nahrungsmittel fallen für vegan lebende Menschen jedoch weg!

Ist die körpereigene Vitamin-D-Synthese nicht ausreichend, kann es ratsam sein, auf geeignete Nahrungsergänzungsmittel wie zum Beispiel Vitamin-D-Kapseln zurückzugreifen.

Resultieren nämlich Mangelerscheinungen kann das für die Gesundheit sehr gefährlich werden: So kann es zu einer gestörten Knochenbildung, einer Entkalkung sowie einer Knochenerweichung kommen. Ob eine Supplementierung notwendig ist oder nicht, kann Ihnen Ihr Arzt in Ihrem individuellen Fall ganz genau beantworten.

In einem geringeren Maß können Sie eine Vitamin-D-Aufnahme auch über pflanzliche Nahrungsmittel erzielen, so etwa über Speisepilze wie Pfifferlinge oder Champignons.

Unterstützen Sie Ihren Körper im Rahmen einer veganen Ernährung besonders bei der Vitamin-D-Synthese und halten Sie sich so oft es geht in der freien Natur auf, um über die Haut möglichst viel Sonnenlicht aufzunehmen.

Tipp:

Vergessen Sie in diesem Zusammenhang aber bitte nicht, auf einen geeigneten Sonnenschutz zu achten!

Vitamin B2

Dieses Vitamin ist auch unter dem Namen „Riboflavin“ bekannt und gehört zum wichtigen Vitamin-B-Komplex. Dieser Mikronährstoff spielt

bei vielen Stoffwechselprozessen eine zentrale Rolle.

Abhängig vom Lebensalter wie auch vom Geschlecht liegen die Tageszufuhr-Empfehlungen der DGE zwischen 1,0 und 1,4 Milligramm Riboflavin.

Vitamin B2 findet sich in vielen verschiedenen Nahrungsmitteln, jedoch liegt dieser Mikronährstoff proteingebunden vor. Das bedeutet, dass Milchprodukte und Milch einen höheren Riboflavin-Gehalt aufweisen. Dennoch findet sich das Vitamin auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie zum Beispiel in Nüssen, Vollkorngetreide, Öl-Samen oder Gemüsesorten wie Grünkohl und Brokkoli.

Dieses wasserlösliche Vitamin ist im Übrigen sehr lichtempfindlich: Das heißt, dass es bei einer falschen Lagerung der Lebensmittel zu Verlusten von bis zu 80 % kommen kann.

Ein Vitamin-B2-Mangel kommt in den Industrieländern heutzutage nur noch sehr selten vor und auch Veganer sind im Allgemeinen gut versorgt, vorausgesetzt, dass sie sich ausgewogen und vielseitig ernähren.

Kalzium

Mengenmäßig gesehen ist Kalzium der bedeutendste Mineralstoff für den menschlichen Organismus. Im Körper wird dieser Stoff insbesondere für den Erhalt gesunder Zähne und Knochen benötigt. Eine erwachsene Person sollte pro Tag 1000 Milligramm Kalzium aufnehmen.

Pflanzliche Nahrungsmittel haben leider nur einen geringen Kalziumgehalt. Des Weiteren wird die Aufnahme des Mineralstoffs in den Körper durch pflanzliche Hemmstoffe wie zum Beispiel Oxalsäure, Phytate oder Ballaststoffe beeinträchtigt.

So kann es immer wieder dazu kommen, dass Veganer mit Kalzium mangelversorgt sind. Um hier Mangelerscheinungen wie zum Beispiel eine Knochenentkalkung, Osteoporose oder Minderwuchs vorzubeugen sollte unbedingt zu folgenden veganen Nahrungsmitteln gegriffen werden:

- Dunkelgrüne Gemüsesorten

- Hülsenfrüchte
- Sojaprodukte
- Kalziumreiches Mineralwasser
- Nüsse.

Jod

Jod gehört zu den essenziell wichtigen Spurenelementen und ist ein sehr wichtiger Baustein für die Produktion der Schilddrüsenhormone. Eine ausreichende Jod-Bedarfsdeckung sicherzustellen ist gar nicht so einfach, denn wichtige Jod-Quellen wie zum Beispiel Seefische, Meerestiere, Milch oder Milchprodukte sind kein Bestandteil des veganen Ernährungsplans. Pro Tag sollte ein Erwachsener 200 Mikrogramm Jod aufnehmen.

Um hier eine ausreichende Versorgung zu erzielen, sollte bei der Mahlzeitenzubereitung unbedingt jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwendet werden. Gelegentlich können auch Meeresalgen wie zum Beispiel Nori Algen gegessen werden, die auch noch einen moderaten Jod-Gehalt enthalten.

Achten Sie aber bitte beim Kauf der Algen beziehungsweise der Algenprodukte darauf, dass der entsprechende Jodgehalt genau gekennzeichnet ist. Ebenso sollte die maximale Verzehrmenge angegeben sein. Ein zu hoher Jodverzehr – das heißt, ein solcher, der die empfohlene Tagesmenge von 1000 Mikrogramm überschreitet – kann laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Zink

Hierbei handelt es sich um ein essenzielles Spurenelement, das an vielen verschiedenen körperinternen Vorgängen beteiligt ist. Die DGE empfiehlt pro Tag 7 bis 10 Milligramm Zink zuzuführen.

Nahrungsmittel wie zum Beispiel Vollkorngetreide, Öl-Samen, Nüsse und Hülsenfrüchte überzeugen mit einem hohen Zink-Gehalt. Problematisch

kann die Zinkversorgung lediglich für Veganer werden, die sich kalorienarm ernähren und nur Salate, Obst und Gemüse verzehren.

Selen

Der Körper braucht Selen nur in Spuren: Dementsprechend gering sind auch die Zufuhrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: Erwachsene benötigen täglich zwischen 60 und 70 Mikrogramm Selen. Der konkrete Selengehalt pflanzlicher Nahrungsmittel ist sehr stark abhängig vom Anbauggebiet sowie von der Bodenbeschaffenheit.

Sehr gute Selenquellen sind zum Beispiel:

- Pilze
- Paranüsse
- Gemüse
- Hülsenfrüchte.

Eiweiße

Proteine sind der Grundbaustein aller Körperzellen und ebenso eine sehr wichtige Bausubstanz des Körpergewebes wie etwa der Sehnen, der Haut, der Haare, Nägel sowie der Muskulatur. Im ganzen menschlichen Körper stecken rund 80 % Proteine.

Eiweiße werden aus 20 unterschiedlichen Aminosäuren gebildet: Acht von ihnen gelten als sogenannte essenzielle Aminosäuren. Das bedeutet, dass der Körper sie nicht von alleine herstellen kann und sie dem Organismus zwingend über die Tagesmahlzeiten zugeführt werden müssen. Wissenschaftler sind sich bislang noch uneinig, ob die Aminosäure Histidin ebenfalls zu den essenziellen Aminosäuren gehört oder nicht. Die restlichen Aminosäuren kann der Körper selbst bilden.

Pflanzliche Eiweiße setzen sich aus anderen Aminosäuren zusammen als tierische und können somit nicht als gleichwertig angesehen werden. Die sogenannte biologische Wertigkeit gibt an, wie leicht und schnell der menschliche Organismus das Eiweiß aufnehmen und für sich verwerten kann.

Im Rahmen einer veganen Ernährungsweise ist es ratsam, unterschiedliche Proteinquellen miteinander zu kombinieren, um ein möglichst vollständiges Aminosäuren-Profil zu erhalten. Nur wenn alle essenziellen Aminosäuren vorhanden sind, kann der Organismus diese auch optimal aufnehmen.

Die Experten der DGE raten rund 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht aufzunehmen. Hierbei spielt es keine Rolle, ob man eine Frau oder ein Mann ist. Für eine Frau, die ungefähr 60 Kilogramm wiegt, würde das bedeuten, dass sie täglich zwischen 48 und 120 Gramm Eiweiß aufnehmen sollte.

Laut den Experten sollten ältere Menschen sogar noch mehr Eiweiß zuführen, nämlich zwischen 1,0 und 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem 65-jährigen Menschen würde das mindestens 60 Gramm Protein pro Tag bedeuten. Mit fortschreitendem Lebensalter verschlechtert sich die Nährstoffverwertung und auch der Muskelaufbau funktioniert langsamer. Aus diesem Grund haben ältere Menschen einen höheren Proteinbedarf!

Auch nach einer akuten Erkrankung sollte auf eine optimale Eiweißversorgung geachtet werden, denn dadurch können sich rascher neue Körperzellen aufbauen. Auch Menschen, die vegan essen, jedoch effizient Muskeln aufbauen möchten, sollten zwischen 1,2 und 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen.

Achtung:

Eine Ausnahme von diesen Empfehlungen sind nierenkranke Personen. Sie sollten im Vorfeld unbedingt mit ihrem behandelnden Arzt Rücksprache halten, denn Proteine können in größeren Mengen die Nieren belasten.

Wahre Eiweißbomben sind zum Beispiel einige Getreidearten, Nüsse und auch Hülsenfrüchte!

Genauer gesagt stecken Proteine in:

- Sojabohnen
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Erdnüsse
- Mandeln
- Rote Linsen
- Chiasamen
- Leinsamen
- Quinoa
- Edamame
- Couscous
- Hirse
- Haferflocken
- Buchweizen.

Eisen

Dieses Spurenelement braucht der menschliche Körper beispielsweise für den Sauerstofftransport. Der individuelle Eisenbedarf ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig: So brauchen zum Beispiel schwangere Frauen 30 Milligramm pro Tag. Junge Frauen und Sportler benötigen hingegen 15 Milligramm täglich. Kinder und Senioren haben einen noch geringeren Eisenbedarf, nämlich 10 Milligramm pro Tag.

Bestimmte Erkrankungen wie zum Beispiel eine chronische Herzschwäche, Gastritis oder auch eine Glutenunverträglichkeit können die Eisenaufnahme behindern. Hier greift ein spezieller körpereigener Mechanismus, der die Eisenaufnahme durch den Darm hemmt.

Ein gesunder Mensch nimmt tatsächlich lediglich 5 bis 15 % des Eisens aus der täglichen Nahrung auf. Eisen aus pflanzlichen Quellen wird als „Nicht-Häm-Eisen“ bezeichnet: Dieses kann der Körper deutlich schwerer aufnehmen als Eisen aus tierischen Quellen. Eine wertvolle Absorptionshilfe ist hier Vitamin C!

Schwarztee und Kaffee gelten hingegen als Absorptionshemmer!

Die besten veganen Eisenlieferanten sind: