

GESUND ESSEN DURCHS JAHR

Die beste Ernährung
für jeden Monat



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nikola Teusianu

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau, Franziska Sorgenfrei

Korrektur: Annette Hartwig

Bildredaktion: Henrike Schechter

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Petra Schmidt, Bettina Stickel

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8269-2

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Stockfood

Icons: The Noun Project

Fotos: 123 RF, Adobe Stock, Andreas van Art, Getty Images, Gräfe und Unser Verlag (Mona Binner, Barbara Bonisolli, Becca Crawford, Vivi d'Angelo, Sabrina Sue Daniels, Tina Engel, Fotostudio Eising, Grossmann&Schürle, Julia Hoersch, Ulrike Holsten, Silvio Knezevic, Kramp & Gölling, Coco Lang, Jana Liebenstein, Mader&Schmid, Mathias Neubauer, Wolfgang Schardt, Anke Schütz, Nicky Walsh, Katrin Winner, Michael Wissing), iStockphoto, Sarah Kastner, mauritius images, plainpicture, Privat, Sarah Schocke, Season Agency, shutterstock, Stockfood, Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8269 07_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



»Gesundheit ist nicht selbstverständlich – Gesundheit ist ein Geschenk.

Wenn Sie sorgsam damit umgehen, haben Sie vermutlich noch lange etwas davon.«

Geht es Ihnen auch so, dass Sie gar nicht bewusst darüber nachdenken, was für ein Glück es ist, gesund zu sein? Die Pandemie hat gezeigt, wie schnell sich das ändern kann – und was für eine Beeinträchtigung und einschneidende Veränderung Krankheiten für jeden von uns bedeuten. Mit diesem Buch möchte ich Sie ermutigen, das ganze Jahr über in Ihre Gesundheit zu investieren, sie nicht als selbstverständlich anzunehmen, sondern sich ihr zuzuwenden und aktiv etwas für sich zu tun. Ernährung ist eine wichtige Säule, wenn es um Gesunderhaltung geht. Die anderen sind Bewegung, Entspannung und guter, ausreichender Schlaf. Dieses Buch stellt die erste Säule – ausgewogene Ernährung – in den Fokus. Der Schwerpunkt liegt dabei auf saisonalen, regionalen Lebensmitteln, die voller Nährstoffe stecken, aus heimischer Landwirtschaft stammen und mit kurzen Transportwegen in die Märkte gelangen.

In zwölf Kapiteln lernen Sie Monat für Monat neben saisonalen Lebensmitteln einen anderen Aspekt von gesunder Ernährung kennen. Sie werden schnell feststellen, dass diese für jeden Menschen unterschiedlich aussehen kann. Sie haben keine Lust auf Fasten im März? Kein Problem, aber vielleicht interessiert Sie ja doch das ein oder andere Fastenritual oder Sie testen ein saisonales Rezept? Machen Sie einfach »Gesund Essen durchs Jahr« zu »Mein gesundes Essen durchs Jahr«.

Dieses Buch lädt Sie dazu ein, in kurzen Kapiteln unterschiedliche Bereiche gesunder Ernährung kennenzulernen und so am Ball zu bleiben. Entdecken Sie kreative Rezepte für alte und neue Bekanntschaften aus dem Obst- und Gemüsereich, beherzigen Sie den ein oder anderen Tipp und bleiben Sie mit Freude und Neugier dabei. Es geht nicht darum, abzunehmen, superfit zu werden oder jeden Monat ein strenges Programm durchzuziehen. Es wäre schön, wenn mein Buch in Ihnen die Lust wecken würde, in gesunde Ernährung einzutauchen und hier und da mal

etwas Neues auszuprobieren. Ich freue mich, wenn Sie Ihre Gesundheit nicht als Selbstverständlichkeit, sondern als Geschenk betrachten. Und wenn Sie das dazu motiviert, an der ein oder anderen Alltagsschraube zu drehen.

Viel Spaß beim Schwelgen, Mitmachen und Ausprobieren wünscht Ihnen

Sarah Schocke





JANUAR

*Ein neues Jahr beginnt und damit auch die Saison
der guten Vorsätze. Warum nicht im Januar mal
vegan starten? Sind Sie dabei?*

GESUND UND KLIMAFREUNDLICH INS NEUE JAHR

*Probieren Sie doch, einen Monat lang vegan zu essen:
Veganuary. Das neue Jahr ist für viele von uns ein Neustart.
Alles ist möglich.*

Mit dem ersten Januar und dem Start in ein neues Jahr nehmen sich viele Menschen Dinge vor, die aus ihrer Sicht dringend anders werden müssen. Mit dem Rauchen aufhören, mehr Bewegung und Sport, weniger Zucker oder Pfunde auf den Hüften stehen auf der Hitliste der guten Vorsätze ganz oben. Alle eint der Wunsch nach einem gesünderen Leben. Nie ist die Bereitschaft zur Veränderung von Gewohnheiten größer als im Januar. Eine internationale Organisation hat sich daher den weltweit existierenden Januarspirit zunutze gemacht. Sie ruft dazu auf, sich einen Monat lang rein pflanzlich zu ernähren und gemeinsam den Veganuary zu feiern. Auch Unternehmen schließen sich mittlerweile der Kampagne an und lenken die Lust zur Veränderung auf die pflanzliche Ernährung: Pack's an – koch vegan. Warum? Sehen wir uns die Auswirkungen einer Ernährung genauer an, die auf tierischen Produkten basiert.

Unser Essen beeinflusst unsere Gesundheit

Während die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, pro Woche maximal 300–600 g Fleisch zu essen, liegen hierzulande im Schnitt ganze 1,2 kg auf den Tellern und in den Brotboxen. Das ist doppelt bis viermal so viel wie angeraten und hat negative Auswirkungen – nicht nur auf das Klima, sondern auch auf die eigene Gesundheit. Vor

allem industriell verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren haben den Ruf, ungesund zu sein. Zu Recht? Fakt ist: Sowohl beim Erhitzen von Fleisch als auch beim Pökeln – eine Salzbehandlung zur Haltbarmachung – entstehen gesundheitsgefährdende Stoffe. Kommen also jeden Tag große Mengen Fleisch und Wurst auf den Teller, kann das Ihrer Gesundheit schaden. Daher die Empfehlung, den Anteil dieser Lebensmittel zu reduzieren.

Aber auch ein hoher Milchkonsum ist nicht unumstritten. Milch enthält zwar unter anderem reichlich Kalzium sowie Protein und wird als wichtiges Lebensmittel für die Knochenstabilität angesehen, aber verschiedene Studien zeigen das vermeintliche Powerlebensmittel in einem anderen Licht. Beispielsweise kann man sich die Frage stellen, warum in Ländern, in denen viel Milch getrunken wird, etwa in Schweden, im Alter bis zu dreimal häufiger Hüftfrakturen auftreten im Vergleich zu Ländern mit einem niedrigen Milchkonsum (China, Indonesien). Einerseits schützen fermentierte Milchprodukte (Joghurt) vor Darmkrebs, gleichzeitig steigt das Erkrankungsrisiko für andere Krebsarten. Hier besteht noch reichlich Forschungsbedarf. Wie bei Fleisch und Wurstwaren gilt auch für Milch- und Milchprodukte: Sie liefern wichtige Nährstoffe, bergen aber auch Gesundheitsrisiken. Daher lieber moderat statt massig genießen.



Bunte Vielfalt: Mit Lagergemüse wie Kartoffeln, Topinambur, Weißkohl und Roten Beten kommen auch im Januar reichlich Nährstoffe und viel Farbe auf den Teller.

DER VORTEIL PFLANZLICHER KOST

Naturbelassene, pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nusskerne oder Hülsenfrüchte hingegen haben deutlich positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie versorgen den Körper nicht nur mit jeder Menge Vitamine, Mineral- und

Ballaststoffe, sie mindern auch das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- und bestimmte Krebserkrankungen, kräftigen das Immunsystem und unterstützen die Verdauung.Übrigens: Die gesundheitsförderlichen Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe werden ausschließlich von Pflanzen gebildet. Was Ballaststoffe noch können: Sie sorgen für einen vitalen Darm, der wiederum Auswirkungen auf den Gesamtorganismus hat: vom Immunsystem bis zu den grauen Zellen (mehr dazu s. [>](#)). Auch beim Thema Gewichtsmanagement rückt bei Forschenden eine gesunde Darmflora immer mehr in den Fokus. Zudem spielen Ballaststoffe eine wichtige Rolle beim Sattwerden: Sie helfen dabei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Das macht länger satt und beugt Heißhunger und Snackattacken vor. Ballaststoffe finden sich übrigens nicht nur in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten, sondern auch in Vollkorngetreide.

Und was ist mit den sekundären Pflanzenstoffen? Unter dem Begriff versteht man eine Fülle unterschiedlicher Substanzen, die in Pflanzen verschiedene Aufgaben übernehmen, beispielsweise als Lockmittel oder als Schutzstoff gegen Fraßfeinde dienen. Sekundäre Pflanzenstoffe sind für uns Menschen nicht essenziell – das bedeutet, wir können auch ohne sie überleben. Doch selbst wenn noch Forschungsbedarf besteht, ist man sich einig, dass sekundäre Pflanzenstoffe gesundheitsfördernd sind. Sie dämpfen etwa Entzündungen im Körper ein oder wirken antibakteriell. Tierische Produkte öfter mal durch pflanzliche zu ersetzen, macht gesundheitlich gesehen also viel Sinn. Warum also das Ganze nicht mal im Veganuary ausprobieren?

Unser Essen beeinflusst das Klima

Im Sinne von Klimaschutz und Klimawandel geht es darum, schädliche Treibhausgase einzusparen und nicht

freizusetzen. Unsere Ernährung ist in Deutschland für die Freisetzung eines Fünftels dieser schädlichen Stoffe verantwortlich – ein großer Hebel also, mit dem jede und jeder den Klimawandel ein Stück selbst in der Hand hat. Tierische Produkte wie Butter, Käse, Fleisch, Wurst oder Eier sind in ihrer Herstellung klimaschädlicher als pflanzliche Produkte, also Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte. Dabei gilt: Je weniger verarbeitet, desto klimafreundlicher ist ein Lebensmittel. Stellt man 1 Kilogramm Rindfleisch her, setzt das im Durchschnitt ca. 14 Kilogramm klimaschädliches CO₂ frei, 1 Kilogramm Bohnen liefern nur ca. 150 Gramm Klimagase. Für die Fleischerzeugung wird immer mehr Weideland benötigt, Wälder – wichtige CO₂-Speicher – müssen dafür weichen. Das bedroht nicht nur das Klima, sondern auch die Artenvielfalt. Von dieser ist aber so vieles abhängig, etwa sauberes Wasser oder gute Böden, auf denen Lebensmittel gedeihen. Fehlen bestimmte Arten, kann das unser aller Lebensgrundlage bedrohen. Ein einfacher, aber wirksamer Weg, dem entgegenzuwirken, ist: öfter mal vegan essen!

TELLER STATT TONNE

Eine zusätzliche Möglichkeit für mehr Klimaschutz in der Küche: weniger Lebensmittel wegwerfen und bevorzugt saisonale Produkte aus der Region kaufen. Etwa ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel landet in der Tonne. Die Herstellung hat aber Energie und andere Ressourcen wie Wasser und Böden verbraucht und klimaschädliches CO₂ freigesetzt. Und am Ende landet das Essen auf dem Müll. Die knappen Ressourcen werden ohnehin immer knapper und durch weggeworfene Lebensmittel ist nicht einmal jemand satt geworden. Um dem entgegenzuwirken, hilft der einfache Trick, öfter in kleinen Portionen einzukaufen und diese dann rasch zu verbrauchen. Auch eine Einkaufsliste unterstützt dabei, sich nicht zu verzetteln und spontane

Lustkäufe möglichst gering zu halten. Und: Versuchen Sie doch mal, den Vorratsschrank übersichtlich zu gestalten und etwas zu reduzieren. Wer zu viel lagert, der schafft es nicht immer, alles rechtzeitig zu verbrauchen. Wie wäre es mal mit einer kleinen Januarinventur in Kühlschrank, Gefrierfach und Vorratsregal?

Ein weiterer Hebel für mehr Klimaschutz in der Küche besteht darin, bevorzugt zu saisonalen, regionalen Produkten zu greifen. Das reduziert klimaschädliche Transporte und Lagerungen. Sie bekommen frische, reif geerntete Produkte, die dadurch sehr nährstoffreich sind. Das tut nicht nur dem Klima gut, sondern auch Ihrer Gesundheit. Wer noch einen Schritt weitergehen möchte, kann zu regionalen, pflanzlichen Bioprodukten greifen. Die Ökolandwirtschaft verzichtet auf chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel. Das sichert die Artenvielfalt, schont Gewässer und Böden, die Lebensmittel sind mit weniger Rückständen belastet und Ressourcen werden geschont. Denn die Herstellung der Chemiekeulen benötigt reichlich Energie.

Die Faustformel für mehr Klimaschutz auf dem Teller lautet dementsprechend:

- für Einsteiger: öfter mal vegan
- für Fortgeschrittene: möglichst häufig regionale, vegane Biolebensmittel, wenig wegwerfen

6 Tipps für den Veganuary

Wie ersetze ich lieb gewonnene Gewohnheiten? Diese Tipps helfen Ihnen, entspannt in den veganen Januar zu starten.

Statt Butter: Zum Anbraten eignen sich Olivenöl, Rapsöl oder andere Bratöle. Als Brotaufstrich können Sie Senf, Tomatenmark, Pesto oder, zum Beispiel als Grundlage für Marmelade, ein Nussmus verwenden.

Statt Käse und Wurst: Ein feiner Brotbelag sind Gemüseaufstriche, zum Beispiel aus Tomate, Paprika oder Kürbis, oder auch Hummus (Kichererbsenaufstrich). Sie können ebenso Antipastigemüse wie gegrillte Zucchini oder Paprika auf Ihr Brot legen und nach Belieben mit frischen Sprossen garnieren. Auch sehr lecker: kross gebratene Räuchertofustreifen oder in Sojasauce marinierte, gebratene Naturtofustreifen.

Statt Milchkaffee: Sie mögen Ihren Kaffee auch schwarz? Prima! Alle anderen können zu pflanzlichen Milchalternativen wie Hafer-, Soja- oder Mandelmilch greifen. Bei Pflanzenmilch lohnt es sich, verschiedene Sorten und auch verschiedene Hersteller auszuprobieren. Denn hier gibt es riesige Unterschiede. Nur weil die Sojamilch einer bestimmten Marke nicht Ihren Geschmack trifft, heißt das nicht automatisch, dass Sojamilch nichts für Sie ist. Übrigens: Da Milch ein Kalziumlieferant ist, greifen Sie doch ab und zu mal zu einer mit Kalzium angereicherten Pflanzenmilch.

Statt Joghurt: Wie bei Milch gibt es auch für Joghurt pflanzliche Alternativen, zum Beispiel auf der Basis von Kokos, Erbsen oder Soja. Auch hier gilt. Probieren Sie sich einfach mal durch verschiedene Angebote.

Statt Eier: Veganes »Rührei« aus Tofu und Seidentofu wird mit dem Schwefelsalz Kala Namak gewürzt. Zum veganen Backen eignen sich verschiedene Ersatzlebensmittel: Pancakes etwa gelingen mit geschroteten Leinsamen. Es gibt aber auch Ei-Ersatz zum Backen im Supermarkt zu kaufen. Dabei handelt es sich um eine Kombination verschiedener Stärkearten. Das Ganze wird mit kohlensäurehaltigem Wasser angerührt und zum Binden benutzt.

Statt Fleisch und Fisch: Fleisch und Fisch sind gute Eiweißlieferanten. Fleisch versorgt Sie zudem mit Vitamin B12 und Eisen. Fisch liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren. Bis auf Vitamin B12 können Sie sich mit all diesen Nährstoffen

durch andere Lebensmittel versorgen. Eisenreich sind etwa Hafer- oder Hirseflocken, aber auch Kürbiskerne und Sesam. Gute Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen oder Getreide. Außerdem liefern Erzeugnisse aus Soja- (Tofu, Tempeh) oder Weizeneiweiß (Seitan), aber auch Produkte aus der heimischen Lupine reichlich Protein. Besonders für Einsteiger sind pflanzliche Fleischersatzprodukte eine gute Hilfe. Es gibt sie im Supermarkt bereits als Schnitzel, Würstchen, Braten oder Gyros. Omega-3-Fettsäuren finden sich reichlich in Lein-, Hanf- oder Algenöl, und Jod lässt sich einfach durch jodiertes Speisesalz ersetzen.



Sojaghurt selber machen

Sie brauchen für selbst gemachten Sojaghurt lediglich 500 ml Sojamilch, 2 EL Sojaghurt (als Starter), einen Thermobecher mit Deckel (zum Beispiel für Kaffee), der mindestens 500 ml Fassungsvermögen hat, ein Thermometer und eine Wärmflasche. Die Sojamilch in einem Topf unter Rühren einmal aufkochen. Dann in den Thermobecher füllen und auf 42-45° abkühlen lassen. Den Sojaghurt mittig in die warme Milch setzen und alles mit dem Deckel verschließen. Den Becher zusammen mit einer Wärmflasche unter eine warme Bettdecke stellen und dort 12 Stunden warm halten.



Echtes Superfood: Hülsenfrüchte wie Erbsen liefern nicht nur Eiweiß, sondern auch eine geballte Ladung an Vitaminen (B-Vitamine), Antioxidantien (Beta-Carotin) und Ballaststoffen.

Sind vegane Produkte automatisch gesund ...

Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. Grundsätzlich gilt: Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, desto gesünder ist es auch. Bei verarbeiteten Produkten ist es immer ratsam – und zwar unabhängig davon, ob es sich um ein veganes Produkt handelt oder nicht –, sich die Zutatenliste und die Nährwerttabelle genau anzuschauen. Einige vegane Produkte enthalten Zusatzstoffe wie künstliche Aromen und Geschmacksverstärker oder auch hohe Mengen an Fett, Salz oder raffiniertem Zucker. Wer auf zugesetzte Aromen und Geschmacksverstärker verzichten möchte, sollte grundsätzlich zu Bioprodukten greifen.

Vegane Produkte sind also nicht automatisch gesund. Im Gegensatz zu tierischen Produkten enthalten sie jedoch kein Cholesterin und größtenteils weniger gesättigte Fette. Generell kann man sagen, dass es gesund ist, sich sehr abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren, zu möglichst naturbelassenen, nährstoffreichen Lebensmitteln zu greifen und selbst zu kochen.

... und klimafreundlich?

Ob ein Lebensmittel besonders klimafreundlich ist, hängt von der Verarbeitung und von der Herkunft der Zutaten ab. So ist ein heimischer Apfel natürlich viel klimafreundlicher als eine Avocado, da der lange Transportweg nicht zu Buche schlägt, er ist aber auch klimafreundlicher als Apfelsaft oder Apfelmus.

Und vegane Fleischersatzprodukte sind aus Klimasicht die bessere Wahl als Rindfleisch, da bei ihrer Erzeugung weniger schädliche Treibhausgase freigesetzt, weniger Wasser und auch weniger Fläche (Boden) verbraucht werden. Am Preis, den Sie im Supermarkt bezahlen müssen, sind diese Vorteile jedoch nicht ablesbar. Im Gegenteil: Sojaschnitzel sind oft teurer als Rindersteak, Hafermilch kostet mehr als Kuhmilch, obwohl für die Kuhmilcherzeugung Kosten für Futter, Wasser, medizinische Versorgung, Haltung und Co. dazukommen. Wie kann das sein? Die umweltschädlichen Folgekosten, die die Produktion von billigem Rindfleisch und Co. hat, zahlen eben nicht nur Fleischliebhaber, sondern wir alle.



Vielseitige Ersatzprodukte: Statt Milch ein Pflanzen- oder Sojadrink, statt Sahne Creme-Cuisine aus Reis- oder Kokosmilch – im vielfältigen Mix mit Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Saaten ergänzen sich die wichtigen Aminosäuren.

Worauf achten bei veganer Ernährung?

Bei einer dauerhaften rein pflanzlichen Ernährung ist Ausgewogenheit und ein solides Wissen rund um die Nährstoffe und Ihren persönlichen Bedarf unabdingbar. Zudem muss Vitamin B12 unbedingt der Ernährung durch entsprechende Supplemente zugefügt werden. Auch Omega-3-Supplemente oder Algenöl sind empfehlenswert.

KRITISCHE NÄHRSTOFFE

Weitere Nährstoffe, auf die Sie ein Auge haben sollten: Jod, etwa durch jodiertes Speisesalz, Eisen, zum Beispiel aus Hafer oder Hirse und in Kombination mit Vitamin C (dadurch kann Ihr Körper es besser aufnehmen) und Vitamin B₂, beispielsweise aus Mandeln, Kokos oder Pilzen. Kombinieren Sie zudem verschiedene Eiweißquellen, also Hülsenfrüchte, Getreide, Nusskerne und Weizen- oder Sojaprotein miteinander.

Ist vegane Ernährung gefährlich?

Kritiker warnen immer wieder davor, dass eine einseitige, vegane Ernährung zu einem Nährstoffmangel führen kann, was letzten Endes natürlich ungesund ist. Dass diese Gefahr tatsächlich besteht, ist unbestritten. Allerdings gilt das auch für jede andere Form der einseitigen Ernährung. Zu viele Kalorien, zu viel zugesetzter Zucker, schnell verdauliche Kohlenhydrate und andere Formen der Fehlernährung, die ja weitverbreitet sind, können ebenfalls zu massiven Gesundheitsschäden führen. Studien zeigen vor allem, dass eine pflanzliche Ernährung nicht nur das Klima schützt, sondern auch die Gesundheit fördert, etwa durch eine bessere Versorgung mit Ballaststoffen, vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Solange man die kritischen Nährstoffe wie oben beschrieben im Auge behält, ist gegen eine ausgewogene vegane Ernährung also nichts einzuwenden. Das gilt insbesondere dann, wenn Sie diese im Rahmen eines Veganuarys nur für einen überschaubaren Zeitraum ausprobieren. Vielleicht finden Sie ja Geschmack an der Vielfalt, die eine solche Ernährungsform bereithält!



VITAMIN B₁₂

Das essenzielle Vitamin ist unter anderem an der Blutbildung in unserem Körper beteiligt und es ist wichtig für unser Nervensystem. Das für Menschen verwertbare Vitamin B₁₂ kommt natürlicherweise in tierischen Produkten vor. Die körpereigenen Vitamin-B₁₂-Speicher reichen mehrere Jahre, sodass ein Mangel häufig erst spät bemerkt wird. Bei einer dauerhaften rein pflanzlichen Ernährung müssen Sie Vitamin B₁₂ dringend durch Supplemente oder damit angereicherte Produkte zuführen. Klären Sie das im Zweifelsfall ärztlich ab.

Nach Veganuary: wie geht es weiter?

Sie haben es geschafft und dürfen ganz schön stolz auf sich sein: Sie haben einen Monat lang klima- und gesundheitsbewusst gekocht und gegessen. Vielleicht haben Sie einige liebgewonnene Gewohnheiten schmerzlich vermisst, vielleicht haben Sie ganz andere, wunderbare neue Erfahrungen gemacht, die Sie in Ihren Essalltag integrieren möchten.

Der Vorteil einer solchen »Radikalkur«: Ihr Geschmackssinn bekommt Zeit, sich umzustellen. Vielleicht empfanden Sie Pflanzenmilch im Kaffee anfangs als furchtbar, am Ende war es aber ganz okay. Gleichzeitig wurden Sie sicherlich kreativ und fanden individuelle Lösungen, beispielsweise für Brotbeläge, die Sie auch über den Januar hinweg beibehalten wollen.

Sich an neue Geschmäcker zu gewöhnen oder neue Gewohnheiten zu etablieren, braucht Zeit, die Ihnen der Veganuary gibt. Vielleicht haben Sie auch Bereiche entdeckt, in denen Sie auf vegetarisch umsteigen möchten. Das ist völlig verständlich und in Ordnung. Es geht nicht

darum, irgendetwas zu verbieten. Auch eine vegetarische Ernährung hat zahlreiche Vorteile. So weisen einige Studien darauf hin, dass Vegetarier:innen mit einigen Nährstoffen, darunter Kalium, Folsäure, die Vitamine C und E, aber auch mit den darmfreundlichen Ballaststoffen besser versorgt sind als Menschen, die alles essen (Mischköstler:innen). Und auch die Wahrscheinlichkeit, an bestimmten Leiden wie Diabetes Typ II oder Bluthochdruck zu erkranken, nimmt für Vegetarier:innen ab.



IST DIE VEGANE ERNÄHRUNG AUCH FÜR SCHWANGERE UND KINDER GEEIGNET?

Schwangere, Stillende und Kinder gehören zur Risikogruppe, was eine vegane Ernährung betrifft. Warum? Sie haben generell einen erhöhten Nährstoffbedarf beziehungsweise benötigen sie eine höhere Nährstoffdichte, also mehr Nährstoffe pro Gramm Lebensmittel. Eine nährstoffreiche Ernährung sollte übrigens für alle Ernährungsformen die Basis sein. Aber auch für Risikogruppen ist eine gut geplante pflanzliche Ernährung möglich, sofern Vitamin B12 supplementiert und obendrein auf die anderen kritischen Nährstoffe besonders geachtet wird. Am besten lassen Sie sich von entsprechend ausgebildeten Ernährungsfachkräften wie Ökotropholog:innen oder Diätassistent:innen beraten und zusätzlich Ihre Blutwerte regelmäßig kontrollieren.



Trügerische Idylle: Die Erzeugung von Lebensmitteln tierischer Herkunft ist klimaschädlicher als die pflanzlicher Produkte. So werden für 1 Kilogramm Rindfleisch ca. 14 Kilogramm CO₂ freigesetzt, für 1 Kilogramm Bohnen nur ca. 150 Gramm.

EIN NEUSTART

Der Veganuary bietet Ihnen eine Chance, einen (begleiteten) Neustart zu wagen und einen Monat lang herauszufinden »was wäre, wenn ...«. Ganz von alleine werden Sie merken, was Sie weiterhin benötigen und was Sie ab jetzt easy weglassen können. Vielleicht verschieben sich auch einfach die Anteile auf Ihrem Teller und Sie essen ab jetzt öfter mal pflanzenbasiert – also mit großer Gemüse- und kleiner Fleischportion.

Für Ihre Gesundheit ist eine abwechslungsreiche, vielfältige Lebensmittelauswahl die beste. Und das Klima wie auch Ihre Gesundheit profitieren im Übrigen auch davon, wenn Sie einfach mal das Auto in der Garage stehen lassen und zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen fahren. Keiner erwartet von

Ihnen eine Veränderung mit einem großen Knall. Auch kleine Schritte können zusammengekommen Großes bewirken.

VEGAN, VEGETARISCH, PFLANZENBASIERT: WAS SIND DIE UNTERSCHIEDE?

	Vegan	Vegetarisch	Pflanzenbasiert
Was wird gegessen	pflanzliche Lebensmittel	pflanzliche Lebensmittel ergänzt durch: Eier, Milch und Milchprodukte (Ovo-Lacto-Vegetarier:innen) Eier (Ovo-Vegetarier:innen) Milch und Milchprodukte (Lacto-Vegetarier:innen)	hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel ergänzt durch Eier, Milch, Milchprodukte, aber auch Fisch, Geflügel und Fleisch
Besonders achten auf	Vitamin B12, Eisen, Kalzium, Vitamin B2, Jod, Omega-3-Fettsäuren	ggf. Eisen, ggf. Vitamin B12, Jod, Omega-3-Fettsäuren	Jod
Gesundheitlich nicht empfehlenswert	hochverarbeitete Produkte, zuckerreiche Produkte, energiereiche Produkte		
Aus Klimaschutzgründen nicht empfehlenswert	hochverarbeitete Produkte, häufiger Konsum von Produkten mit langen Transportwegen		



Weniger Verpackungsmüll: Inzwischen gibt es immer mehr Möglichkeiten, Lebensmittel auch ohne klimaschädliche Umverpackung einzukaufen. Machen Sie mit und versuchen Sie, den in Ihrem Haushalt anfallenden Plastikmüll möglichst gering zu halten.

GESUNDHEIT UND KLIMAWANDEL: ENG VERKNÜPFT

Wir dürfen nicht vergessen: Über die Lebensmittel, die auf unseren Tellern liegen, haben wir einen großen Einfluss darauf, wie es weiter geht für die nachfolgenden Generationen. Auch wenn sich der Beitrag klein anfühlt, den

jeder einzelne von uns leistet, kann er insgesamt doch Großes bewirken. Daher ist es toll, wenn Sie einige Prinzipien des Veganuary durch den Rest des Jahres weitertragen. Die große Idee dahinter nennt sich »Planetary Health Diet« – eine Ernährung, die nicht nur unserer Gesundheit, sondern auch der Gesundheit unseres Planeten und der unserer Kinder und Enkelkinder dient. So kann ich gesund und klimafreundlich essen:

- Pflanzliche Lebensmittel machen einen Großteil meiner Ernährung aus.
- Ich kaufe bevorzugt regionale und saisonale Lebensmittel.
- Es landen möglichst unverarbeitete Produkte in meinem Einkaufswagen.
- Ich verschwende keine Lebensmittel, verwerte viel und schmeiße wenig weg.
- Zum Einkaufen gehe ich zu Fuß, fahre Fahrrad oder nehme Bus und Bahn.
- Ich bevorzuge möglichst unverpackte Lebensmittel (auch Verpackungen produzieren CO₂).
- Ich kaufe immer öfter regionales **BIO**-Obst und -Gemüse.
- Ich trinke vornehmlich Leitungswasser.
- Ich verzichte weitestgehend auf stark verarbeitete Produkte, Fast Food und Fertiggerichte.
- Immer öfter schwinge ich selbst den Kochlöffel.
- Ich achte auf nährstoffreiche Lebensmittel mit wenig Zucker und Salz.

Einfach mal anfangen

Das hört sich alles anstrengend und undurchsichtig an, als wäre es kaum zu schaffen? Zugegeben, das Thema Ernährung scheint immer komplizierter zu werden. Aber Sie können auch in kleinen Schritten einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit und eine klimafreundliche Ernährung leisten, zum Beispiel indem Sie öfter mal tierische Produkte