



FÜR
MEHR
TIERWOHL

VEGAN FOR FUTURE

111 REZEPTE & GUTE GRÜNDE,
KEINE TIERISCHEN PRODUKTE ZU ESSEN



EMF



TANJA DUSY
INGA PFANNEBECKER



TANJA DUSY
INGA PFANNEBECKER



VEGAN FOR FUTURE



**160 REZEPTE & GUTE GRÜNDE.
KEINE TIERISCHEN PRODUKTE ZU ESSEN**



EMF



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

FÜR
MEHR
TIERWOHL



IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN E-BOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2020

© 2020 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Lara Nelles

Redaktion und Lektorat: Diana Jedrzejewski

Layout: Michaela Zander Satz: Lara Nelles

Herstellung: Laura Denke

Bildnachweis:Rezeptfotografie, Aufmacher: Lena Pfetzer, Waghäusel

S. 22/23 © BLE – Das Poster (Bestellnummer 3488) und das Taschenformat (Bestellnummer 3917) sind kostenfrei und bestellbar unter www.ble-medienservice.de. Die App zum Saisonkalender steht kostenfrei zum Download im Appstore von Apple und Google Play zur Verfügung.

S. 26/27: © Europäische Kommission; © Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE); © Bioland e. V.; © Naturland – Verband für ökologischen Landbau e.V.; © Demeter e.V.; © ProVeg e.V.; © The Vegan Society; © Vegorganic e.V.; © TransFair e.V. (Fairtrade Deutschland); © GEPA – The Fair Trade Company; © Rainforest Alliance Certified™

Cover: © bosotochka/Shutterstock, © MicroOne/Shutterstock, © Number1411/Shutterstock, © Katsiaryna Pleshakova/Shutterstock, © Photo Boutique/Shutterstock © Vera Serg/Shutterstock, © Ksenia Zvezdina/Shutterstock, © designer/Shutterstock

Layoutelemente: © noicherrybeans/Shutterstock, © Number1411/Shutterstock, © Photo Boutique/Shutterstock, © Picsfive/ Shutterstock, © sathaporn/Shutterstock, © designerx/Shutterstock; © Beskova Ekaterina/Shutterstock, © Ksw Photographer/Shutterstock, © Angyee Patipat/Shutterstock

Moodbilder: S. 7/oben links: © Yulia Grigoryeva/Shutterstock; S. 7/oben rechts, S. 7/unten: © Nataliia Melnychuk/Shutterstock; S. 8: © lightpoet/Shutterstock; S. 11: © Olga Bondas/Shutterstock; S. 15: © Rimma Bondarenko/Shutterstock; S. 16: © Chirath Photo/Shutterstock; S. 18: © Foxys Forest Manufacture/Shutterstock S. 21/oben links: © Foxys Forest Manufacture/Shutterstock; S. 21/oben rechts: © mythia/Shutterstock; S. 21/unten: © Rawpixel.com/Shutterstock; S. 24: © sentelia/Shutterstock; S. 25: © Veronika Idiyat/Shutterstock; S. 28: © Igisheva Maria/Shutterstock; S. 29: © Foxys Forest Manufacture/Shutterstock; S. 30: : © Foxys Forest Manufacture/Shutterstock

Autoren und Fotografenfotos: links: © Klaus Maria Einwanger, Mitte und rechts: © privat

ISBN 978-3-7459-0383-6

www.emf-verlag.de

INHALT

[Vegan for Future](#)

[Essen ganz ohne Tier](#)

[5 gute Gründe, \(häufiger\) vegan zu essen](#)

[Was bedeutet Vegan Essen?](#)

[2 extrem wichtige Gründe, \(mehr\) vegan zu essen](#)

[Was Veganer noch brauchen und wissen sollten](#)

[Ein guter Grund, diese Lebensmittel häufiger zu kombinieren](#)

[Kochen ohne Tier](#)

[Besser \(selbst\) vegan kochen](#)

[3 gute Gründe, selbst zu kochen](#)

[Der Saisonkalender](#)

[Vegan ist nicht alles](#)

[Hilfe im Produkt-Dschungel](#)

[Zum Schluss viel Genuss](#)

[Clever tauschen](#)

FRÜHSTÜCK UND ABENDBROT

[Mandeldrink](#)

[Vegan Golden Milk](#)

[Vegan Indian Chai](#)

[Hirse-Porridge mit Dattel-Karamell](#)

[Kürbis-Vollkornbrot](#)

[Super-Bircher-Müsli](#)

[Carrot-Cake-Bowl](#)

[Buchweizen-Grütze mit Saaten-Crunch](#)

[Türkisches Tofu-Rührei](#)

[Indische Kichererbsen-Omelettes](#)

[Banana-Pancakes](#)

[Cashew-Frischkäse](#)

[Süßkartoffel-Hummus](#)

[Bohnen-Dip](#)

[Avocado-Schnitte](#)

SNACKS UND FAST FOOD

[Falafel-Pita](#)

[Kichererbsensalat-Sandwich](#)

[Gemüse-Gyros mit Zaziki](#)

[Sellerieschnitzel-Sandwich](#)

[Seitan-Bánh-Mì](#)

[Guacamole](#)

[Veganer Nacho-Cheese-Dip](#)

[Pulled-Pilz-Burger](#)

[Zucchini-Stäbchen](#)

[Sellerie-Fritten](#)

[Chili-Linsen-Tacos](#)

[BLT-Burger](#)

[Rote-Bete-Burger](#)

[Paprika-Fajitas mit Mandelcrema](#)

[Sushi-Reis](#)

[Möhrenlachs](#)

[Sushirrito](#)

[Sommerrollen mit Erdnuss-Dip](#)

SALATE, SUPPEN UND EINTÖPFE

[Caesar Salad mit Pilzen](#)

[Reisnudel-Salat mit Tofu-Hack](#)

[Dinkel-Brokkoli-Salat](#)

[Wurzelgemüse-Quinoa-Salat](#)

[Kunterbunter Brotsalat](#)

[Orientalischer Bulgursalat](#)

[Linsen-Salat mit Cashew-Creme](#)

[Süßkartoffelsalat mit Hummus-Dressing](#)

[Cremige Kürbissuppe](#)

[Röstitomatensuppe](#)

[Kartoffelsuppe mit Knusper-Kichererbsen](#)

[Toskanischer Bohneneintopf Ribollita](#)

[Sumo-Eintopf](#)

HAUPTGERICHTE

[Sommer-Bowl](#)

[Winter-Bowl](#)

[Grünkohl-Curry mit Kichererbsen-tofu](#)

[Blumenkohl-Mandel-Korma](#)

[Linsen-Hackbällchen in Tomatensugo](#)

[Brokkoli-Erbsen-Nudelaufbau](#)

[Pasta mit cremiger Avocado Sauce](#)

[Spaghetti „Carbonara“](#)

[Pasta mit schneller Harissasauce](#)

[Linsen-Pasta mit Grünkohl-Pesto](#)

[Spaghetti mit Gemüse-Soja-Bolognese](#)

[Vegane Pizza mit Cashew-Käse](#)

[Grünes Thai-Curry](#)

[Blumenkohl-Steak mit Sesam-Kartoffelpüree](#)

[Pilz-Stifado](#)

[Seitan-Paprika-Gulasch](#)

[Gefüllter Kürbis-Braten](#)

[Gerösteter Spitzkohl mit Erdnusssauce](#)

[Kartoffel-Pastinaken-Rösti](#)

[Auberginen-Schnitzel mit Kartoffelsalat](#)

[Fenchel-Bohnen-Ragout mit gebratener Polenta](#)

[Ofen-Blumenkohl mit Rote-Bete-Tahin-Sauce](#)

[Kartoffelgratin mit Cashew-sahne](#)

[Bunte Gemüsequiche](#)

SÜSSSPEISEN UND DESSERTS

[Beeren-Cheesecake im Glas](#)

[Sesam-Waffeln](#)

[Vegane Schokocreme](#)

[Schnelles Tiramisu](#)

[Eton Mess mit Baisers](#)

[Dampfnudeln mit Cashew-Vanillesauce](#)

[Schoko-Erdnuss-Cupcakes](#)

[Apfel-Brombeer-Crumble](#)

[Mango-Kokos-Eis](#)

[Schoko-Erdnuss-Nicecream](#)

[Cremiges Kirsch-Softeis mit Krokant](#)

[Mandel-Griesspudding mit Karamellsauce](#)

[Brownies mit schwarzen Bohnen](#)

[Hilfreiche Links & Apps](#)

[Autorinnen & Fotografin](#)



VEG^{AN} FOR FUTURE

„Corona hat Deutschland fest im Griff“, dieser seltsam anmutende Satz tauchte in der vergangenen Zeit ständig in den Medien auf. „Wir befinden uns noch immer in der Krise“ ein anderer. Ja wirklich? Bei einer Joggingtour durch den Englischen Garten vor einigen Tagen hatte ich einen anderen Eindruck. Auf den Rasenflächen türmte sich der Abfall, es wirkte, als sei ein Müllauto mitten auf der Wiese umgekippt: haufenweise leere Flaschen, Take-away-Behälter vom Imbiss, Papier- und Plastiktüten– alles Überbleibsel, der intensiven, angesichts geschlossener Clubs nun eben Open-Air stattfindenden Feiern.

Einerseits verstehe und freue ich mich über die Lebensfreude, mit der die Menschen versuchen, die sogenannte „Corona-Krise“ schnellstmöglich hinter sich zu lassen und zum Alten, Gewohnten zurückzukehren. Andererseits erscheinen mir diese Müllberge wie ein Sinnbild und Mahnmal für unseren Umgang mit Krisen – auch mit jener, die uns letztlich noch existentieller bedroht. Der **beängstigende, extrem fortschreitende Klimawandel, die Erderwärmung und die damit verbundenen Folgen für Mensch und Natur** scheinen aktuell weit aus dem Blick geraten zu sein.

Dabei stehen **diese Probleme dringlicher denn je** an. Die Anzeichen mehren sich, dass die kritische 1,5-Grad Marke der **globalen Temperaturerwärmung in den nächsten fünf Jahren geknackt werden könnte**. Aus diesem Grund hatten wir, zwei Kochbuchautorinnen und Mütter von zwei Kindern, bereits das Buch „Veggie for Future“ geschrieben – vor der „Corona-Krise“. Und dieser Nachfolgebild erscheint uns heute daher umso wichtiger.

Wir müssen etwas ändern und dürfen nicht länger an Altgewohntem festhalten. **Nicht zuletzt, was unsere Ernährung und unser Konsumverhalten rund ums Essen angeht**. Da vor allem unser übermäßiger Bedarf an Fleisch und tierischen Produkten eine wesentliche Ursache vielfältiger Umweltprobleme darstellt, sind wir der Ansicht, dass sich hier etwas bewirken lässt. Ein Ansatz soll dieses Buch sein, das beweist, dass **Essen ohne Tier eine Alternative** ist – eine äußerst genussvolle sogar! Mit **vielen Informationen, Tipps und**

Vorschlägen rund um das Thema vegane Ernährung, Ess-, Koch- und Konsumverhalten möchten wir einen kleinen Beitrag dazu leisten, nicht völlig erstarrt und bewegungslos auf die nächste große Krise zu warten.

Jeder kann etwas tun und bei sich zu Hause in der Küche anfangen. Dabei möchten wir mit diesem Buch ein wenig helfen. Wir sind uns bewusst, auch hier nicht alle Probleme und Widersprüche lösen zu können. Aber wir möchten mit diesem Buch **den Blick schärfen und alle ermutigen, genauer hinzusehen** und sich selbst zu informieren, was geändert werden kann. Oft reichen kleine Schritte: Keiner muss von heute auf morgen (Voll-)Veganer werden. Aber vielleicht machen unsere Rezepte ja Lust, ab und an einen „Vegan-Day“ einzulegen, oder unsere Tipps helfen nachhaltiger zu Kochen und somit etwas mehr Müll zu vermeiden. Das wäre immerhin **ein erster Schritt auf dem Weg aus der Krise.**

ESSEN GANZ OHNE TIER

Unsere Art zu essen hat Auswirkungen auf uns, unsere Umwelt und das Klima. Wer (häufiger) vegan isst, setzt hier ein Zeichen.

Viele von uns sehen immer deutlicher, wie sehr unsere Ernährungsgewohnheiten Anteil an Ressourcenverschwendung, Klimawandel und Umweltzerstörung haben: allein durch die Wahl der Lebensmittel, die wir tagtäglich essen – oder im schlimmsten Fall sogar einfach wegwerfen. Ihre Produktion, ihr Transport, ihre Zubereitung und Lagerung verursacht in Deutschland jährlich ebenso viel schädliches CO₂ wie Verkehr und Reisen. Wer also dem Klima zuliebe das Auto (häufiger) stehen lässt und sich aufs Rad schwingt, der oder die sollte auch darüber nachdenken, was morgen auf den Tisch kommt.

Fleisch und tierische Produkte spielen hier eine ganz zentrale Rolle. Sie sind in der Herstellung weitaus energieaufwändiger, weniger nachhaltig und verursachen in wesentlich höherem Maß schädliche Klimagase als pflanzliche Kost. Wer in Zukunft also nachhaltiger und besser essen möchte, der sollte (öfter mal) ganz ohne Tier essen.

5 GUTE GRÜNDE, (HÄUFIGER) VEGAN ZU ESSEN

1 EINFACH ZU VIEL

Seit Anfang der 1960er Jahre hat sich der Fleischkonsum weltweit mehr als vervierfacht – mit global steigender Tendenz. Und auch wenn der Pro-Kopf-Verzehr in Deutschland mit rund 60 Kilogramm pro Jahr inzwischen wieder minimal abgenommen hat, liegt er doch immer noch doppelt bis dreifach höher als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt. Und das, obwohl Studien belegen, dass übermäßiger Fleischkonsum – vor allem von rotem Fleisch – das Risiko für Darmkrebs erhöht; bei mehr als 100 g über den von der DGE empfohlenen 300-600 g pro Woche sogar um fast 50 Prozent! Zudem verstärkt eine Ernährung mit übermäßig tierischen Fetten und

Cholesterin die Anfälligkeit für Übergewicht, Herz- und Gefäßerkrankungen.

Darum: *Bereits weniger ist mehr: Wer nicht komplett auf Fleisch verzichten mag, sollte ein gesundes Maß im Rahmen der von der DGE empfohlenen 300-600 g pro Woche ansteuern und zwischendurch auch mal vegane Tage ganz ohne Fleisch und tierische Lebensmittel einplanen.*

2 ZU WENIG FÜR ZU VIELE

Über 820 Millionen Menschen leiden aktuell weltweit an Hunger, und diese Zahl wird nach Expertenberechnung weiter steigen. Nicht zuletzt durch die konstant steigende Nachfrage nach Fleisch und tierischen Produkten wie z. B. Milch. Dafür wird immer mehr landwirtschaftliche Nutzfläche für den Anbau von Viehfutter verwendet: allein in Deutschland 70 Prozent der Gesamtagrarfläche. Da der Bedarf an Viehfutter – auch in Deutschland – damit trotzdem nicht gedeckt werden kann, wird Futtermittel aus Übersee importiert. Dort wird Regenwald gerodet, Wälder in Felder umgewandelt und eh knappes Grundwasser zur Bewässerung verwendet. Das geht nicht nur zu Lasten eines empfindlichen ökologischen Gleichgewichts, sondern auch all jener Menschen, die bereits heute Hunger leiden.

Getreide, Mais und Soja, die als Futtermittel angebaut werden, könnten hier wesentlich effektiver als direkte Nahrung dienen. Der Fleischhunger weniger geht damit zu Lasten vieler Benachteiligter.

Darum: *Der Verzicht auf tierische Lebensmittel macht potentiell mehr Menschen satt, schützt den Regenwald, die Artenvielfalt und erhält das ökologische Gleichgewicht – auch im eigenen Land.*

3 TIERISCHE PRODUKTE SIND ZU TEUER

Auch wenn das Schnitzel oder das Päckchen Butter im Supermarkt als Schnäppchen zu haben sind: Ihr Preis steht in keinem rechten Verhältnis zum hohen Ressourcenverbrauch und den damit verbundenen Umweltbelastungen, die ihre Herstellung mit sich bringt. Im Gegensatz zu pflanzlichen Nahrungsmitteln wird für tierische

Produkte wesentlich mehr Fläche (Weidefläche plus Futteranbaufläche) benötigt: Für jeweils 1000 Kilokalorien Nahrungsenergie benötigt Rindfleisch 3,7 Quadratmeter Fläche, Brot dagegen nur 0,9 und Kartoffeln sogar nur 0,3 Quadratmeter. Dasselbe gilt für den Wasserverbrauch: Für die Produktion von 1 kg Rindfleisch werden sagenhafte 15 500 Liter Wasser benötigt, für 1 kg Kartoffeln gerade einmal 250 Liter.

Darum: *Beim Einkauf besser in pflanzliche Produkte investieren – das schont wichtige Ressourcen und dient so dem Umweltschutz.*

4 TIERISCHE PRODUKTE BELASTEN DAS KLIMA

Jeder Kuhpups zählt, doch nicht nur der: Vor allem Milchkühe, aber auch alle anderen Nutztiere stoßen durch ihre Verdauung große Mengen klimaschädliches Methan aus. Durch die Umwandlung von Natur zu Weidefläche, Fütterung, Düngung, anfallenden Mist und Gülle werden zusätzlich klimaschädliche Gase wie z. B. Lachgas und CO₂ produziert. Besonders die Abholzung von (Regen-)Wald zugunsten von Weidefläche (wie in großem Stil im Amazonasgebiet betrieben) schadet doppelt: Sie setzt im Boden gelagertes CO₂ frei und zerstört Bäume, die in der Lage sind, CO₂ in Sauerstoff umzuwandeln. In der Summe erzeugt jedes in Deutschland verkaufte Kilo Rindfleisch im Schnitt gut 12 Kilo CO₂ – eine Kartoffel dagegen gerade einmal 0,4 Kilogramm.

Darum: *Laut Klimarechner des Umweltbundesamtes werden jährlich rund 11,6 Tonnen CO₂ pro Kopf verursacht, wobei 1,74 Tonnen auf Ernährung entfallen. Ein Viertel davon könnte aber gespart werden, wenn sich alle Deutschen vegetarisch bzw. vegan ernähren würden.*

5 LEBEWESEN STATT „PRODUKTE“

Der am Ende wohl wesentlichste Grund für Veganismus ist der Respekt vor anderen Lebewesen und die Erkenntnis, dass hinter jedem „tierischen Produkt“ ein leidensfähiges Lebewesen steht. Rund

750 Millionen Tiere werden jährlich in Deutschland geschlachtet. Davor verbringen 98 Prozent aller Tiere ihr Leben in Massentierhaltung: unter zumeist tierunwürdigen, artungerechten Bedingungen, in engen Käfigen und Ställen, auf Hochleistung gezüchtet und mit Antibiotika und Hormonen behandelt, fristen sie ein trauriges Dasein bis zum Ende im Schlachthof. Wer einmal hinter die Kulissen der Massentierhaltung schaut, dem vergeht schnell der Appetit auf Billighackfleisch und Eier zu Dumpingpreisen.

Darum: *Wer nicht vollständig auf Fleisch und tierische Lebensmittel verzichten kann oder möchte, sollte den Tieren gegenüber trotzdem Respekt zeigen und ihnen ein tierwürdiges Leben ermöglichen. Besser kein oder nur ab und an Tier essen, und beim Kauf von Bio-Produkten aus artgerechter Haltung etwas tiefer in die Tasche greifen.*

WAS BEDEUTET VEGAN ESSEN?

Im Prinzip lässt sich vegane Ernährung ganz einfach als Verzicht auf tierische Produkte definieren: Weder Fleisch, Fisch, Meerstiere, Milch(-Produkte), Eier und Honig stehen auf dem Speiseplan. Das klingt einfach und ist es bei Beschränkung auf unverarbeitete Produkte auch: Vegan sind alle pflanzlichen Lebensmittel wie Gemüse- und Obstsorten, Getreide, Hülsenfrüchte (damit auch Soja-Produkte) Nüsse, Saaten und reine Pflanzenöle. Schwieriger wird es bei verarbeiteten Lebensmitteln. Wer hier streng vegan auswählen will, sollte ein wenig Bescheid wissen: Pasta gibt es mit und ohne Ei, Backwaren werden oft mit Eiern, Milch, Butter oder Schweineschmalz (auch in Glasuren) hergestellt, Süßigkeiten enthalten häufig Milch (Schokolade) oder Gelatine (aus Knochen hergestellt), Wein und Essig wird teils mit Gelatine geklärt. Bei vielen Fertigprodukten muss streng genommen zusätzlich das Verzeichnis der enthaltenen Inhaltsstoffe genau studiert werden. Hinter den harmlos klingenden Bezeichnungen mehrerer Zusatzstoffe verbirgt sich nämlich ebenfalls Tier: E 441 ist Gelatine, E 901 Bienenwachs, E 120 bezeichnet den roten Farbstoff Karmin aus einer bestimmten Schildlausart. Eine ganze Reihe weiterer E-Zusatzstoffe können, müssen aber nicht tierischen Ursprungs sein. Wer hier genauer Bescheid wissen möchte, findet Informationen z. B. unter www.lebensmittelklarheit.de (eine Seite des Verbraucherzentralen Bundesverbands).

Darum: *Um zweifelsfrei vegan zu essen, am besten weitgehend auf verarbeitete Lebensmittel verzichten – genau wie wir das in unserem Buch tun. Dann ist nicht nur klar, dass kein Tier, sondern auch keine anderen unnötigen, bzw. sogar ungesunden Inhaltsstoffe auf dem Teller landen.*



2 EXTREM WICHTIGE GRÜNDE, (MEHR) VEGAN ZU ESSEN

1 VEGAN HAT DIE BESSERE ÖKOBILANZ

Egal ob man den ökologischen Fußabdruck durch Treibhausgase oder die für die Produktion benötigte Menge an genutzter Fläche und Wasser anschaut: Pflanzliche Lebensmittel schneiden im Vergleich zu tierischen Produkten so gut wie immer, häufig sogar drastisch besser ab. Wie genau, lässt sich in unterschiedlichen „Klima- oder CO₂-Rechnern“ im Internet checken, bei denen man teilweise auch seinen ganz persönlichen CO₂-Fußabdruck berechnen kann (siehe [hier](#)).

Darum: *Vegan essen ist eine Ernährungsweise mit Zukunft – selbst wer nur ab und an ganz auf Tier verzichtet, isst nachhaltiger.*

2 VEGAN IST RUNDUM GESUND

Lange wurde fleischlose Kost als kritisch oder sogar gefährlich eingeschätzt. Heute sind sich Wissenschaftler im Prinzip einig: Auch Veganer können sich ausgewogen und ohne Mangelerscheinung ernähren. Im Gegenteil: Vegetarier und Veganer essen meist weniger Eiweiß und Fett, sind daher oft schlanker und weniger anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Das liegt aber nicht nur am Verzicht auf Tier.

Durch vermehrten Verzehr von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten sind sie meist besser mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt als Mischköstler. Prinzipiell gelten für Veganer im Hinblick auf den Bedarf an Nährstoffen ähnliche Empfehlungen, wie sie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auch für Vegetarier und Fleischesser vorgibt (siehe Ernährungspyramide). Wer pflanzliches Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe und Vitamine gut kombiniert, ist rundum gut versorgt (siehe [hier](#)). Lediglich ein langfristiger Mangel an Vitamin B₁₂, das nur in tierischen Produkten vorkommt, stellt ein Problem für Veganer dar. Eine dauerhafte Unterversorgung kann zu irreparablen neurologischen Schäden

führen. Da bis jetzt ungeklärt ist, ob hier wie oft vorgeschlagen, fermentierte pflanzliche Lebensmittel wie z. B. Sauerkraut oder Algen eine Alternative bieten, wird bei ausschließlich veganer Ernährung zu Ersatz geraten: in Form von Vitaminersatzpräparaten oder z. B. auch in Form von mit B₁₂ angereicherten Sojaprodukten, pflanzlichen Milchersatzprodukten oder spezieller Zahnpasta.

Darum: Wer als Veganer auf einen ausgewogenen, guten Nährstoffmix – wie bei unseren Rezepten – achtet, dem fehlt prinzipiell nichts. Allerdings sollten alle, die längere Zeit vollkommen auf tierische Lebensmittel verzichten, regelmäßig ihre Versorgung mit Vitamin B₁₂ ärztlich testen lassen und gegebenenfalls nach ärztlicher Empfehlung für Ersatz sorgen.



Die vegane Ernährungspyramide in Anlehnung an die Empfehlungen der DGE und ProVeg Deutschland.

- *Mindestens 1,5 l Wasser oder andere ungesüßte Getränke wie Früchte- oder Kräutertee täglich*
- *Mindestens 400 g Gemüse und Salat (in drei Portionen) und 250–300 g Obst (2 Portionen) am Tag. Je nach Saison bunt gemischt, mal roh, mal gegart, liefern sie eine ganze Batterie an wichtigen Nährstoffen. Regelmäßig grünes Gemüse wie Brokkoli oder Grünkohl essen, das einen guten Beitrag zur Kalziumversorgung liefern kann.*
- *Täglich drei Portionen, z. B. in Form von Brot, Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Quinoa, Buchweizen oder Hirse – möglichst in der Vollkornvariante. Denn Vollkornprodukte sind wichtige Lieferanten für Eiweiß, B-Vitamine, Eisen und Zink.*
- *Mindestens 50 g Hülsenfrüchte täglich wie Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen oder 50–100 g Hülsenfruchtprodukte wie Tofu oder Tempeh, Fleischersatzprodukte z. B. auf*
- *Erbsen- oder Lupinenbasis oder Seitan. Milchalternativen, Nüsse und Samen können ebenfalls zur Versorgung mit Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralien wie Zink beitragen.*
- *3–5 EL Nüsse und Saaten täglich tragen neben pflanzlichen Ölen und Avocados zu einer guten Versorgung mit hochwertigem Fett bei. Hochwertige Pflanzenöle wie Raps- und Walnussöl enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren. Nüsse und Samen wie z. B. Paranüsse und Sesam können einen Beitrag zur Kalziumversorgung leisten.*
- *Ebenso wie bei einer nicht-veganen Mischkost sollten Zuckerreiches, Snacks und alkoholische Getränke nur ab und zu in kleinen Mengen, als Extras konsumiert werden. Denn sie liefern viele Kalorien, aber so gut wie keine wichtigen Nährwerte.*

WAS VEGANER NOCH BRAUCHEN UND WISSEN SOLLTEN

SUPPLEMENTIERUNG

Vitamin B₁₂

Das lebenswichtige Vitamin kommt nur in tierischen Lebensmitteln in ausreichender Menge vor. Wer sich dauerhaft vegan ernährt, sollte die Versorgung mit dem Vitamin deshalb regelmäßig vom Hausarzt kontrollieren lassen und evtl. entsprechend Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Vitamin D

In der wärmeren Jahreszeit kann das Vitamin durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet werden – dazu reichen im Prinzip 30 Minuten draußen. Während Mischköstler ihren Bedarf in den sonnenarmen Monaten von Oktober bis April über tierische Lebensmittel gut decken können (fetter Fisch, Käse und Innereien), kann für Veganer eine Supplementierung sinnvoll sein.

Jod

Die Verwendung von mit Jod angereichertem Speisesalz und der regelmäßige Verzehr von Algen bzw. Algenprodukten kann einen guten Beitrag zur Versorgung leisten. Manchmal reicht das jedoch nicht aus und die Einnahme eines Jod-Präparates kann – nach ärztlicher Rücksprache – sinnvoll sein.

GUT ZU WISSEN

Eiweiß aus pflanzlichen Lebensmitteln ist weniger gut verwertbar für unseren Körper als aus tierischen Lebensmitteln. Durch clevere Kombination von verschiedenen pflanzlichen Eiweißquellen lässt sich das jedoch verbessern. So wird pflanzliches Eiweiß sogar wertvoller als das berühmte „kleine Steak“. Mehr Infos zu geschickten Protein-Kombis findet Ihr [hier](#).

Fette in pflanzlichen Lebensmitteln bestehen fast immer aus gesunden ungesättigten Fettsäuren. Eine Ausnahme ist Kokosöl, das

reich an gesättigten Fettsäuren ist und daher nur in kleinen Mengen verwendet werden sollte. Auch hochverarbeitete Fertigprodukte wie z. B. Fleischalternativen enthalten oft gesättigte und/oder gehärtete Fette, die in größeren Mengen schädlich für Herz und Blutgefäße sein können. Um eine gute Versorgung mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren zu gewährleisten, kann es sinnvoll sein, täglich 1–2 TL mit DHA angereichertes Leinöl zu sich zu nehmen.

Kalzium steckt vor allem in grünen Gemüsesorten wie Grünkohl und Brokkoli, Nüssen wie Hasel- oder Paranüsse, Sesam, Tahin, getrockneten Feigen, Tofu und in mit Kalzium angereicherten Milchalternativen. Diese Lebensmittel sollten daher regelmäßig auf den Tisch kommen. Einen guten Beitrag zur Kalziumversorgung kann auch kalziumreiches Mineralwasser mit mehr als 150 mg Kalzium pro Liter leisten.

Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln kann unser Körper weniger gut aufnehmen als aus tierischen Quellen. Vitamin C verbessert die Aufnahme jedoch erheblich. Deshalb zu eisenhaltigen Lebensmitteln wie z. B. Vollkorngetreide immer Vitamin-C-reiches wie Paprika oder etwas frisch gepressten Orangensaft reichen.

EIN GUTER GRUND, DIESE LEBENSMITTEL HÄUFIGER ZU KOMBINIEREN

Eiweiß aus pflanzlichen Lebensmitteln ist für den Körper weniger gut verwertbar als das aus tierischen Lebensmitteln. Ihre biologische Wertigkeit – die angibt, inwieweit die Zusammensetzung des Eiweißes dem körpereigenen Eiweiß entspricht – lässt sich durch geschickte Kombination von verschiedenen Eiweißquellen jedoch erhöhen. Im Mix kann Pflanzeneiweiß dann sogar hochwertiger als tierisches Protein sein. Ideal ist die Kombination von Hülsenfrüchten mit Vollkorngetreide oder Kartoffeln oder Nüssen. Vollkornnudeln mit Linsen- oder Sojabolognese, Hummus auf Vollkornbrot oder zu Ofenkartoffeln, Mais-Tortillas mit Bohnen oder Vollkornnudeln mit Cashewsauce sind zum Beispiel perfekte Protein-Paare.

Darum: Die Eiweiße ergänzen sich auch, wenn sie nicht in einer Mahlzeit zusammen gegessen werden, sondern selbst dann, wenn sie innerhalb von 4–6 Stunden hintereinander gegessen werden. Ein paar Nüsse oder eine Portion Hummus mit Knabbergemüse als Snack zwischen den Hauptmahlzeiten können so ebenfalls eine tolle Ergänzung in Sachen Protein sein.



KOCHEN OHNE TIER

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht spricht eigentlich nichts gegen vegane Ernährung. Trotzdem sollte man sich genau anschauen, worauf man verzichten muss, kann und will.

Vegan kochen klingt zunächst einfach, eben einfach ohne Tier. In der Praxis wird aber klar, dass das oft etwas schwieriger ist: die Quiche ohne Sahneguss, die Pizza ohne Käse und den Kuchen ohne Ei. Für vieles gibt es durchaus praktikable Lösungen, wie z. B. Soja- oder andere Milch auf Pflanzenbasis aus dem Supermarkt, das fast zum Standard gewordene, selbst angerührte „Leinsamenei“ (siehe [hier](#)), oder ein selbstgemachter Pizzakäse (siehe [hier](#)).

Trotzdem scheint manchmal einfach etwas auf dem Teller zu fehlen: Neben Gemüse oder Salat und einer „Sättigungsbeilage“ wird darauf traditionell Fleisch, Fisch oder Ei gemeinhin als „Hauptsache“ angesehen. Nicht ganz zu Unrecht, denn tierische Produkte enthalten in besonderem Maße Eiweiß, das einen wesentlichen, lebensnotwendigen Bestandteil unserer täglichen Ernährung darstellt. Tierisches Eiweiß adäquat durch rein pflanzliches zu ersetzen ist eine kleine, aber nicht unlösbare Herausforderung – und das führt dazu, dass vegane Teller häufig etwas anders aussehen als gewohnt. Auch bei unseren Rezepten: Wir finden es aus vielerlei Gründen nicht sinnvoll, das Schnitzel einfach durch ein fertig gekauftes Sojasteak zu ersetzen. Unsere Rezepte sollen vielmehr Ideen für neue Gerichte liefern, die auch ohne tierische Produkte rundum ausgewogen, gesund und nachhaltig sind: mit frischen, möglichst unverarbeiteten Produkten, die in ihrer Zusammenstellung einen neuen, spannenden Geschmackstvist bekommen, so dass keiner Fleisch oder andere tierische Zutaten vermisst.



VEGAN IST RUNDUM GESUND

Ein wesentlicher Baustein unserer Ernährung ist Eiweiß; es wird von unserem Körper fortwährend für unterschiedlichste Funktionen wie z. B. zum Aufbau und zur Erneuerung von Gewebe (Muskeln) benötigt. Ohne Eiweiß wären wir nicht lebensfähig und sollten darum laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich 0,8 g davon zu uns nehmen. Tierische Produkte wie Fleisch, Milchprodukte und Eier sind besonders hochwertige Eiweißquellen. „Hochwertig“, da ihr Eiweiß eine optimale Zusammensetzung an Aminosäuren aufweist, die für unseren Körper „essentiell“ sind. All diese Aminosäuren kommen zwar auch in Pflanzen vor, allerdings in geringerem Maße bzw. in ungünstigeren Mengenverhältnissen. Die „biologische Wertigkeit“ pflanzlicher Lebensmittel ist damit durchwegs geringer als die tierischer. Kein Wunder also, dass herkömmlich Fleisch, Fisch oder ein Ei als „Hauptsache“ einer Mahlzeit gilt. Trotzdem ist der Verzicht auf hochwertiges tierisches Eiweiß kein Problem, wenn viele unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel mit einer geringeren Wertigkeit untereinander kombiniert werden – so ergänzen sie sich in ihrer Zusammensetzung zu einer gut ausreichenden höheren Wertigkeit. Das muss noch nicht einmal während einer Mahlzeit geschehen: Wer Hülsenfrüchte, Reis, Mais, Kartoffeln, Vollkorngetreide und Nüsse über den Tag verteilt isst, kommt spielend auf seine benötigte Eiweißmenge.

Darum: *Für optimale Eiweißversorgung möglichst vielfältige pflanzliche Eiweißquellen während einer Mahlzeit oder über den Tag verteilt nutzen – darum gibt es im Buch Rezepte mit jeweils*

unterschiedlichsten Eiweißlieferanten von früh bis spät!

TOP-EIWEISSQUELLEN

*alle Angaben pro 100 g

Süßlupinen 40 G

Sojabohnen 38 G

Erdnüsse 25 G

Kidneybohnen 24 G

Linsen 23 G

Lein- und Chiasamen 22 G

Mandeln 21 G

Hanfsamen 20 G

Kichererbsen 18 G

Quinoa 15 G PRO 100 G

Tofu 15 G PRO 100 G

Haferflocken 13 G

Grüne Erbsen 7 G

Brokkoli 4 G

Kartoffeln 2 G

BESSER (SELBST) VEGAN KOCHEN

Es gibt viele Gründe, sich selbst an den Herd zu stellen, gerade bei veganer Ernährung. So ist sicher, dass alles – außer Tier – drin steckt, was uns und der Umwelt nicht schadet.

Jeder kann aktiv etwas für den Klimaschutz tun, allein durch das Ändern bestimmter Ernährungsgewohnheiten: Rund 2 Tonnen CO₂ spart ein Veganer in Deutschland jährlich bei ansonsten gleichbleibendem Lebensstil, wie der britische Ökologe Joseph Poore 2019 berechnete. Fleischlos essen bringt damit also mehr, als auf ein E-Auto umzusteigen oder weniger zu fliegen.

Immer mehr Menschen in Deutschland entscheiden sich, (öfter) vegan zu essen. Diesem Trend folgt die Lebensmittelindustrie hierzulande und verdoppelte in den letzten drei Jahren ihren Umsatz mit vegetarischen und veganen Produkten beinahe: 14 Prozent aller neu eingeführten Lebensmittel sind inzwischen vegan. Doch auch wenn kein Tier in Sojawürsten oder veganem Gorgonzola steckt, diese Produkte sind meist alles andere als natürlich und nachhaltig.

Wer mit seiner Ernährung tatsächlich etwas mehr bewirken will, sollte möglichst selbst kochen: mit bewusst gewählten, unverarbeiteten Produkten. Dafür haben wir uns Rezepte einfallen lassen mit frischen, saisonalen Zutaten. Es gibt vegane Burger, Käse oder Schokomousse – vollwertig, gesund und garantiert restlos lecker ohne unnötigen Verpackungsmüll. Trotzdem sollte sich niemand verrückt machen: Ein gutes Fertigprodukt kann hilfreich sein und eine Import-Avocado ist ab und an auch erlaubt. Und wer zukünftig bewusster isst und kocht, der wird umso mehr das Gefühl genießen, sich und der Umwelt etwas Gutes zu tun.



3 GUTE GRÜNDE, SELBST ZU KOCHEN

1 ZUVIEL DRIN

Wer vegan kocht, muss sich umstellen und die Küchenwelt teilweise neu erfinden: Viele Rezepte gelingen ohne tierische Produkte nicht (mehr) wie gewohnt, wiez. B. beim Backen ohne Butter und Ei. Und es heißt auf vieles, häufig Altgeliebtes, zu verzichten: auf Wurst, Käse, das Aroma von Räucherspeck und den Biss in einen saftigen Burger. Für beide Fälle bietet die Industrie eine reiche Bandbreite an veganen Alternativen, von altbekannter Pflanzenmargarine und veganer Mayonnaise bis hin zur Wurst aus Erbsenprotein oder Tofu-Schillerlocken, die in Aussehen und Textur tierischen Produkten oft täuschend ähnlich nachempfunden sind. Klarer Vorteil all dieser Ersatzprodukte: Kein Tier muss dafür sein Leben lassen! Zudem ist die Klimabilanz der darin verarbeiteten Pflanzeninhaltsstoffe meist wesentlich besser als des tierischen Vergleichsprodukts.

Trotzdem sollte man hier immer kritisch hinschauen: Naturtofu besteht im besten Fall schlicht aus Sojabohnen und Wasser. Bei vielen anderen Fertigprodukten handelt es sich dagegen um hochverarbeitete Lebensmittel, die alles andere als natürlich sind. Ein „Beyond-Meat“-Burger-Patty enthält z. B. gegenüber einem Burger aus 100 Prozent Rindfleisch sage und schreibe 21 verschiedene Inhaltsstoffe! Und die haben es in sich. Ein großer Teil veganer (Fertig-)Produkte enthält zwar null Tier, dafür aber ein Zuviel an Salz, Zucker, (Palm-)Fett, dazu noch Geschmacks- und Konservierungsstoffe und Emulgatoren. Selbst Bio-Fertigprodukte schneiden hier oft nicht besser oder gesünder ab als konventionelle.

Darum: *Bestimmte vegane Fertigprodukte erleichtern den Kochalltag. Das wissen auch wir als berufstätige Mütter zu schätzen. Trotzdem versuchen wir stets abzuwägen, ob es wirklich fertig gekaufte Lebensmittel braucht, oder ob ein Pizzakäse-Ersatz oder ein Mandeldrink nicht einmal selber gemacht werden kann – wenn es Zeit und Muße zulassen. Dazu geben wir in unseren Rezepten viele Ideen – und meist auch Angaben für den schnellen*

Ersatz. So ist vegane Küche zwar etwas (zeit-)aufwändiger, aber auf jeden Fall gesünder und nachhaltiger. Und es ist klar, was wirklich alles im Essen steckt. Werden dann doch einmal Fertigprodukte verwendet, lohnt es sich die Liste der Inhaltsstoffe zu studieren, ganz nach dem Motto „je kürzer desto besser“.

2 ZUVIEL DRAN

Ein riesiges Angebot an pflanzlichem Fleisch-, Wurst- und Käseersatz macht zwar das vegane Leben immer leichter, belastet aber die Umwelt immer mehr. Denn werden an der konventionellen Wurst- und Käsetheke inzwischen weitgehend selbst mitgebrachte Behältnisse zum Transport der losen Waren akzeptiert, liegen z. B. gerade einmal 80 g vegane Schinkenwurst in einer fast ebenso schweren Plastikverpackung im Supermarktregal. Und das gilt leider für viele vegane Produkte: Sie werden energieintensiv hergestellt, verpackt, transportiert, liefern jede Menge Verpackungsmüll und haben so in ihrer Gesamtökobilanz tierischen Produkten kaum mehr etwas voraus.

Darum: *Vegane (Fertig-)Produkte in aufwändiger Verpackung wenn immer möglich meiden. Nicht zuletzt, um auch den Druck auf die Hersteller zu erhöhen, nachhaltiger zu verpacken. Noch besser: lieber möglichst viel aus frischen, unverpackten Zutaten selber kochen – wie in diesem Buch!*

3 EIN GUTER GRUND, SAISONAL & REGIONAL ZU WÄHLEN

Bei frischen Lebensmitteln wie z. B. Gemüse und Obst gilt so gut wie immer: möglichst heimisch angebaute Sorten, saisonal passend gekauft, sind die beste Wahl. Avocados, Erdbeeren oder Spargel sind zwar rund ums Jahr preisgünstig im Supermarkt zu haben, aber die Beheizung von Treibhäusern außerhalb der Saison hierzulande geht genau wie Importe aus dem Ausland massiv auf Kosten von Klima und Umwelt. Importe aus Übersee schlagen am extremsten zu Buche: Für die Emissionen eines Kilos per Schiff transportierter Lebensmittel können hierzulande 11 Kilo per Fahrzeug oder Bahn geliefert werden, für Flugware sogar ganze 90 Kilo – es macht also einen gravierenden

Unterschied ob die Avocado aus Peru oder „nur“ aus Spanien stammt.

Aber auch wenn ihr Transport auf Schiene oder Straße weniger Emissionen verursacht, hat die Avocado aus Spanien, genau wie Erdbeeren und Spargel außerhalb der Saison ein zweites Problem: In vielen (südlichen) Anbauländern verschärft der großflächige, wasserintensive Anbau von Obst und Gemüse die bereits bestehende Wasserknappheit und das Sinken des Grundwasserspiegels. Dagegen hat z. B. Gemüse aus Holland kürzere Transportwege und kann dank neuer Technologien ressourcenschonender angebaut werden. Selbst geschmacklich steht es aufgrund neuer Züchtungen und Anbauverfahren den Südprodukten heute kaum mehr in etwas nach. Am meisten tut man aber für die Umwelt, wenn man sich auf den örtlichen Bauernmarkt begibt –zu Fuß oder per Fahrrad –und dort beim Einkauf auf die Saison achtet, denn saisonal toppt häufig noch regional: Ein erntefrischer deutscher Apfel im Herbst ist perfekt. Um ihn in Topqualität zu erhalten wird für seine Lagerung aber soviel Energie verbraucht, dass die Ökobilanz eines Übersee-Apfels ab etwa April besser aussieht als die eines deutschen Apfels aus dem Kühl-lager . Saison gilt also noch vor Region – oder man nimmt einfach einen etwas schrumpeligen, im Keller eingelagerten Apfel wie zu Omas Zeiten in Kauf.

Darum: *Beim Kauf von (allen!) Lebensmitteln möglichst auf Saison und Herkunft achten (siehe hierzu Saisonkalender). Für viele „weitgereiste“ Produkte gibt es hiesige Alternativen oder welche mit kürzeren Transportwegen. Man sollte von Fall zu Fall abwägen, welche Produkte nachhaltig sinnvoll sind: Müssen es unbedingt Chia-Samen aus Südamerika sein, oder erfüllen Leinsamen aus Österreich mit weit kürzerem Transportweg nicht denselben Zweck? Auch beim „Transport“ vom Einkauf nach Hause, kann man Energie sparen, indem man das Auto stehen lässt oder auch mal die Biokiste bemüht – denn hier ist man sich sicher: Die Produkte kommen aus nächster Nähe und sind im Regelfall (oder zumindest nach Auswahl) saisonal.*