Patrick Bolk

So geht vegan!

Leseprobe

So geht vegan!

von Patrick Bolk

Herausgeber: Random House Verlagsgruppe



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt







PROBIEREN SIE ES MAL VEGAN! (EINFÜHRUNG) 6
Schockierende Erkenntnisse ... 6
Verzicht? Nein, danke! ... 7
Die wichtigsten Nährstoffe ... 9
Besondere Umstände ... 11
Was erwartet Sie in diesem Buch? ... 13
1. GENUSS OHNE FLEISCH UND FISCH 14
Warum auf Fleisch und Fisch verzichten? ... 16
Pflanzliche Alternativen ... 18
Wo kaufe ich das alles ein? ... 22
2. OHNE MILCH UND MILCHPRODUKTE 40
Warum auf Milch und Milchprodukte verzichten? ... 42
Vegane Milchproduktalternativen ... 43
3. KOCHEN UND BACKEN OHNE EIER 60
Warum auf Eier verzichten? ... 62
Vegane Alternativen ... 62
Weitere zu ersetzende Backzutaten ... 63
4. KREATIVE VEGANE KÜCHE 78
Der vegane Vorratsschrank ... 80
Kreativ kochen ohne Ersatzprodukte ... 83
5. GETRÄNKE OHNE TIERISCHES 102
»Geschönte« Getränke ... 104
Pflanzliche Alternativen ... 105
Supergetränk Grüne Smoothies ... 105
6. VEGAN UNTERWEGS 112
Vorbereitung ist alles! ... 114
Restaurantbesuche ... 114
Seminare, Tagungen und Geschäftsessen ... 115

7. BESONDERE GELEGENHEITEN 126

Essen gehen mit Freunden 128

Kochabende, Brunches und Familienfeiern 128

Durch leckeres veganes Essen überzeugen..... 129

8. VEGAN MIT KINDERN 152

Lassen Sie Ihre Kinder teilhaben und mitmachen! 155

In der Schule und bei Kindergeburtstagen 155

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung!..... 157

Fleisch essen erlauben – ja oder nein? 157

9. VEGAN FÜR PROFIS: SUPERFOODS & ROHKOST 168

Rohkost rockt!..... 170

Benötige ich spezielle Küchengeräte? 170

Superfoods 171

10. ÜBER DEN TELLERRAND: VEGAN LEBEN 180

Versteckte tierische Stoffe – fast überall 182

Kleidung..... 183

Kosmetik 184

Putzmittel und Hygieneartikel 184

Und sonst? 184

Einige Gedanken zum Schluss..... 185

ANHANG 186

Der vegane Vorratsschrank 186

Nährstoffe 188

Austauschtabelle..... 190

Infoseiten 192

Rezeptregister..... 196

Über den Autor und die weiteren Beteiligten..... 198

Impressum 200



PROBIEREN SIE ES MAL VEGAN!

Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, haben Sie sich höchstwahrscheinlich dazu entschlossen, Fleisch und Fisch, vielleicht auch Eier und Milchprodukte von Ihrem Speiseplan zu streichen oder zumindest verstärkt durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen. Vielleicht wollen Sie auch einfach mal ganz unverbindlich in die vegane Welt hineinschnuppern. So oder so eine gute Entscheidung, wie ich finde – eine, die ich persönlich niemals bereut habe, denn ich habe überflüssiges Gewicht verloren, meine Blutwerte sind so gut wie nie zuvor, ich bin sehr selten krank und ich fühle mich richtig fit. Doch nicht nur meinem Körper, auch meinem Gewissen geht es deutlich besser, seitdem ich mich zu den »Pflanzenfressern« zähle.

Ich freue mich, dass vegan zu essen oder gar zu leben ein echter Trend geworden ist – eine Entwicklung, die so nicht zu erwarten war, denn vor wenigen Jahren noch bedeutete der Veganismus für die meisten Menschen verzichtreiche Mangelernährung, galten Veganer als extrem. Heute sieht das ganz anders aus: Auf Magazin-Covern wird die vegane Ernährung als gesund angepriesen, vegane Kochbücher findet man in jeder Buchhandlung und in ganz Deutschland eröffnen rein vegane Restaurants und Supermärkte. Der Veganismus kommt in der Mitte der Gesellschaft an, und so sollen nach Schätzungen des Vegetarierbundes heute bereits 1,2 Millionen Menschen in Deutschland vegan essen oder leben. Tendenz: stark steigend.

Hätte mir jemand vor wenigen Jahren erzählt, dass ich mich irgendwann einmal ausschließlich vegan ernähren würde, wäre ich in lautes Gelächter ausgebrochen – so absurd wäre mir dieser Gedanke erschienen. Selbst eine vegetarische Ernährung war für mich keine ernst zu nehmende Option, denn ich sah einfach keine Veranlassung, auf Fleisch oder Milchprodukte zu verzichten. Ich ernährte mich damals vor allem von Fast Food – viel Fleisch, viele Produkte aus weißem Mehl, viel Fett. Kochen bedeutete für mich, die Fritteuse anzustellen, den Sandwichtoaster zu benutzen oder eine Tiefkühlpizza in den Ofen zu schieben. Ich brachte rund 25 Kilogramm mehr auf die Waage als heute und verschwendete keinen Gedanken daran, was meine Essgewohnheiten für meinen eigenen Körper, vor allem aber für die Tiere, die ich gedankenlos aß, bedeuteten.

SCHOCKIERENDE ERKENNTNISSE

Ich wäre nie auf die Idee gekommen, Fleisch, Milch oder Käse von meinem Speiseplan zu streichen, da diese Produkte ganz selbstverständlich und alltäglich waren. Tatsächlich wurde mir sogar immer wieder suggeriert, dass tierische Produkte wichtig für mich seien. Woher sollte ich also wissen, dass dies so nicht stimmt? Als ich viele Jahre später anfing, meine Ernährungs- und Lebensweise kritisch zu hinterfragen, war ich überrascht oder gar schockiert, in wie vielen Produkten, die ich täglich konsumierte oder benutzte, Tierisches steckte, egal ob in Lebensmitteln, Kleidung oder Kosmetik. Mir wurde zunehmend bewusst, dass für die Herstellung ganz alltäglicher Produkte erhebliches Tierleid, eine hohe Umweltbelastung und sogar gesundheitliche Risiken von den Herstellern billigend in Kauf genommen werden.

Es war ein echtes Aha-Erlebnis zu begreifen, welch weitreichende Auswirkungen mein per-

sönlicher Konsum hat. Dass immer mehr Menschen solche Aha-Erlebnisse haben und daraus Konsequenzen ziehen, liegt ganz sicher auch an der leichteren Verfügbarkeit und schnelleren Verbreitung von Informationen im Internet sowie dem größeren Stellenwert des Themas auf allen Kanälen: Fleischskandale und Schockbilder aus der Massentierhaltung sind zunehmend schwerer zu ignorieren, während gleichzeitig immer neue wissenschaftliche Untersuchungen zu dem Ergebnis kommen, dass ein Verzicht auf tierische Produkte ebenso zu empfehlen ist wie eine ausgewogene vegane Ernährung.

Inzwischen scheint es mir unnötig, ja fast schon absurd, tierische Produkte zu essen oder zu nutzen, da das Angebot an pflanzlichen Alternativen in allen Lebensbereichen groß und ausreichend ist. Ein besserer Gesundheitszustand ist sozusagen das (Soja-)Sahnehäubchen oben drauf. Eine der wunderbarsten und spürbaren Erkenntnisse war für mich nämlich, dass meine Ernährungsweise einen wirklich großen Einfluss auf meine körperliche Konstitution hat, ich mich sozusagen »gesünder essen kann«.

VERZICHT? NEIN, DANKE!

Bedeutet das nun, dass ich ein verzichtvolles Leben führe, kaum noch etwas Leckeres essen kann und meine Zeit hauptsächlich damit verbringe, meinen Mitmenschen ein schlechtes Gewissen zu bereiten? Dreimal ganz klar nein! Mein Speiseplan hat sich unglaublich erweitert, und seitdem ich vegan lebe, habe ich erst so richtig Spaß am Kochen entwickelt. Und pssst... das ist gleichzeitig meine »Geheimwaffe«, Freunden, Familie oder Kollegen die vegane Küche schmackhaft zu machen – und keinesfalls der erhobene Zeigefinger.

Machen wir uns nichts vor: Besonders am Anfang wird man mit großer Wahrscheinlichkeit das eine oder andere tierische Produkt vermissen, und so mal eben »nebenbei« wird wohl niemand vegan. Ja, selbst heute mag ich ehrlich gesagt noch den Geruch einer Bratwurst oder eines Döners – hineinbeißen würde ich allerdings nicht mehr. Verwunderlich finde ich das jedoch auch nicht, denn die Lust auf tierische Produkte hat doch fast jeder viele Jahre regelrecht antrainiert bekommen: Fleisch, Milch und weitere tierische Produkte standen nicht nur bei mir von klein auf täglich auf dem Tisch. Gewisse »Entzugserscheinungen« sind da doch völlig normal. Glücklicherweise vergehen diese jedoch mit der Zeit, und irgendwann können sich die meisten »Umsteiger« überhaupt nicht mehr so recht vorstellen, sich mal »so« ernährt zu haben. Viele ärgern sich sogar, nicht früher schon über ihre Ernährungsweise nachgedacht zu haben. Aber besser spät als nie, oder?

WAS BEDEUTET EIGENTLICH VEGAN?

Veganer lehnen die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten komplett ab. Dazu gehört nicht nur der Konsum von Fleisch und Fisch. Auch tierische Produkte wie Milch und Milchprodukte (Joghurt, Quark, Sahne etc.), Eier und Honig sowie oftmals versteckte tierische Nebenprodukte wie z.B. Gelatine finden sich nicht auf dem veganen Speiseplan.

Wer sich nicht nur vegan ernährt, sondern konsequent vegan lebt, verzichtet auch beim Kauf von Kleidung, Kosmetik, Putzmitteln und in anderen Lebensbereichen auf Produkte, die tierische Inhaltsstoffe enthalten oder für deren Herstellung Tiere ausgenutzt werden, z.B. durch Tierversuche für Kosmetikprodukte oder Medikamente. Der Begriff »vegan« ist eine Wortschöpfung aus dem Begriff »vegetarian«, quasi daraus ausgeschnitten.

»Ich könnte das nicht!«



Nicht selten höre ich Aussagen wie: »Ich könnte mich niemals vegan ernähren!« Glauben Sie mir, Sie können das ganz sicher! So wie Sie gelernt haben, Schnitzel und Vollmilch zu mögen, werden Sie auch ganz schnell auf den Geschmack von Räuchertofu, Reis-Kokos-Drinks oder Grünen Smoothies gekommen sein – und Ihre alten Essgewohnheiten garantiert nicht mehr vermissen. Wie oft erlebe ich, dass sich zuvor skeptische Freunde positiv erstaunt oder gar begeistert von veganem Essen zeigen, wenn sie sich zum ersten Mal ganz bewusst »herangetraut haben«. Und vergessen Sie nie: Viel radikaler als ich kann man seine Ernährungsweise kaum ändern, und doch war es für mich tatsächlich äußerst unproblematisch und durchweg positiv. Warum dann nicht auch für Sie?

Es wird Ihnen anfänglich sicher ganz ähnlich gehen wie mir, und Sie werden sich vor allem zwei grundlegende Fragen stellen. Erstens: »Werde ich auf vieles verzichten müssen?« Und zweitens: »Ist eine vegane Ernährung überhaupt gesund?« Beide Fragen sind absolut verständlich, und beide möchte ich Ihnen gerne kurz beantworten.

»Vegane Ernährung bedeutet Verzicht!«



Ganz klar: Ja. Sie werden auf Schnitzel, Gehacktes, Rippchen, gebratene Nierchen und auch Schweinskopfsülze verzichten (müssen/wollen/dürfen). Gleichzeitig verzichten Sie damit aber dankenswerterweise auch auf einen zu hohen Cholesterinspiegel (Auslöser vieler Krankheiten), Antibiotika und andere »Schweinereien« im Essen, auf eine höhere Belastung von Umwelt und Klima und last but not least darauf, dass für Ihre Mahlzeiten ein Tier stirbt. Glauben Sie mir, das schmeckt besser.

Ein Gefühl von Verzicht sollte ohnehin nicht aufkommen: Ihr Vorratsschrank und Ihr Gemüsefach werden sich mit bislang unbekannten Produkten füllen, die Sie nicht mehr werden missen wollen. Es könnte Ihnen zukünftig großen Spaß bereiten, die Gemüseabteilung im Biomarkt zu durchstöbern oder Köstlichkeiten wie weißes Mandelmus, Maulbeeren oder Tempeh in den Einkaufswagen zu packen – in Vorfreude auf die damit zuzubereitenden Mahlzeiten.

Sich vegan zu ernähren ist eine spannende Entdeckungsreise kulinarischer Art. Doch worauf muss man bei einer veganen Ernährung gesundheitlich achten?

»Eine vegane Ernährung ist ungesund«



Kaum ein Thema ist mit so vielen Vorurteilen und Halbwissen verbunden wie eine vegane Ernährung. Kein Wunder, haben uns Eltern und Werbung suggeriert, dass Fleisch für Lebenskraft und Milch für starke Knochen sorgt, dass wir unbedingt tierische Produkte benötigen und alles andere lediglich eine Mangelernährung sein könnte. Woher sollten wir auch sonst ausreichend Proteine, Eisen oder Kalzium bekommen? Die Antwort ist denkbar einfach: Komplett aus Pflanzen (mit Ausnahme des Vitamins B12, dazu später mehr), und das sogar häufig in einer für den Körper besser geeigneten Form als bei tierischen Produkten.

Tatsächlich belegen zahlreiche Studien selbst konservativer Ernährungsinstitute die Vorteile einer vegetarischen oder gar veganen Ernährung: Wer sich ausgewogen pflanzenbasiert oder gar rein pflanzlich ernährt, ist im Durchschnitt weniger übergewichtig, wird älter und leidet seltener an Zivilisationskrankheiten wie z.B. einem zu hohen Cholesterinspiegel,

Osteoporose, Diabetes, Bluthochdruck oder Herzkrankheiten. Diese entstehen nicht selten aus einem Überkonsum tierischer Produkte.

Der Zusatz »ausgewogen« ist sehr wichtig, denn der Verzicht auf tierische Produkte ist nicht automatisch mit einer gesunden Ernährung gleichzusetzen. Wer sich in erster Linie von veganen Fertigprodukten und Fast Food ernährt (wie die sogenannten Puddingveganer), sollte beim nächsten großen Blutbild nicht mit der Begeisterung seines Hausarztes rechnen. Diese Gefahr besteht allerdings sowohl bei veganer als auch bei nicht-veganer Ernährung in gleichem Maße: Wer seinem Körper nicht alle notwendigen Nährstoffe zuführt, wird irgendwann unausweichlich unter einem Mangel leiden. Und: Genauso wenig wie der ausschließliche Konsum von Fleisch und Milchprodukten den Körper ausreichend mit Vitaminen versorgen kann, ist eine vegane Ernährungsweise nicht automatisch Garant für eine ausgezeichnete körperliche Konstitution. Das wäre dann doch zu einfach.

Wer sich rein pflanzlich ernährt, sollte also seinen Speiseplan so gestalten, dass alle notwendigen Vitamine und Nährstoffe enthalten sind. Idealerweise sollte die Zusammensetzung so aussehen: Frisches Gemüse und Obst stellen die Grundlage dar, weil diese eine gute Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen gewährleisten. Für eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten sorgen Vollkornprodukte, Nudeln, Brot und Getreidesorten wie Quinoa oder Amaranth. Proteine (Eiweiß) bekommt man aus Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen etc.), Nüssen oder Samen. Außerdem gehören in geringeren Mengen Öle, Fette und Salz auf den Speiseplan, natürlich möglichst hochwertig. Leinöl beispielsweise enthält viele wichtige Omega-3-Fettsäuren. Wer gerne zusätzlich Süßigkeiten und Alkohol konsumiert, sollte dies in möglichst geringen Mengen tun. Außerdem wichtig: viel trinken!

»Eine vegane Ernährung ist kompliziert«



Vermutlich werden Sie an diesem Punkt schon mindestens einmal tief durchgeatmet und möglicherweise den Eindruck haben, das Ganze sei doch furchtbar kompliziert. Keine Angst, tatsächlich sollten Sie sich zwar gerade am Anfang etwas eingehender mit Ihrer Ernährung beschäftigen, was ja unabhängig vom Ernährungsstil eine gute Sache ist, doch eine vegane Ernährungsweise ist nicht so kompliziert, wie sie Ihnen vielleicht erscheinen mag. Sie müssen Ihren Speiseplan keineswegs streng nach (ernährungs-)wissenschaftlichen Gesichtspunkten ausrichten. Achten Sie einfach darauf, so abwechslungsreich wie möglich zu essen, viel Frisches und wenn möglich in vollwertiger Form. Variieren Sie häufiger Gemüse- und Obstsorten und sorgen Sie dafür, dass alle oben erwähnten Ernährungsbestandteile immer wieder auf Ihrem Teller landen.

DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE

Sicherlich ist es hilfreich zu wissen, aus welchen Pflanzen man die benötigten Nährstoffe am besten bekommt. Schauen wir uns doch mal ein paar der wichtigsten an (eine umfangreichere Aufstellung finden Sie auf Seite 188f.).

PROTEIN (EIWEISS)

Protein ist nicht nur in Fleisch und Eiern enthalten, sondern auch in hohen Mengen in Nüssen, Samen, Soja-, Lupinen- und Getreideprodukten. Hülsenfrüchte sind ebenfalls proteinreich, zudem enthalten sie Ballaststoffe und wichtige

sekundäre Pflanzenstoffe. Eiweiß besteht aus Aminosäuren, von denen acht essenziell sind. Es empfiehlt sich, die eben genannten Eiweißquellen möglichst oft miteinander zu kombinieren, da nicht alle Pflanzen alle essenziellen Aminosäuren enthalten.

FETTE

Während Fleisch vor allem gesättigte Fettsäuren enthält, sind die deutlich gesünderen mehrfach ungesättigten Fettsäuren hauptsächlich in Pflanzen zu finden – und das auch noch cholesterinfrei. Für den Körper besonders günstige Fette mit einem hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren erhält man beispielsweise über Lein- oder Rapsöl sowie Nüsse.

KALZIUM

Kalzium steckt nicht nur in Milch. Grünes Blattgemüse, Brokkoli, Bohnen, Sesamsamen oder Mandeln enthalten anteilig sogar viel mehr Kalzium als Kuhmilch. Zudem sind viele Produkte wie Pflanzendrinks in mit Kalzium angereicherten Varianten erhältlich.

EISEN

Wer Angst vor einem Eisenmangel aufgrund einer fleischlosen Ernährung hat, kann sich entspannen: Kürbiskerne, Nüsse, Hirse, Soja, Trockenfrüchte oder Vollkornbrot sind hervorragende Eisenlieferanten. Durch den gleichzeitigen Verzehr von Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln wird die Eisenaufnahme übrigens zusätzlich gefördert, indem man z.B. ein Glas Orangensaft dazu trinkt.

VITAMIN D

Vitamin D kann nicht über die Nahrung aufgenommen werden, sondern wird durch Sonneneinstrahlung erzeugt. Daher sollte man sich täglich 15 bis 30 Minuten draußen aufhalten, am besten zur Mittagszeit. In den Wintermonaten wird von einigen Ernährungsexperten eine Ergänzung durch Vitamin-D-Präparate oder angereicherte Lebensmittel empfohlen.

Auch mit allen anderen Nährstoffen und Vitaminen wie B1, B6, C, D2, E, Kalium, Magnesium oder Zink kann man sich über eine rein pflanzliche Ernährung ausreichend versorgen. Und satt werden Sie auch: Pflanzliche Lebensmittel stecken voller Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Fette und Proteine.

IM AUGE BEHALTEN: VITAMIN B12

Ernährungswissenschaftler sehen bei einer veganen Ernährung die Aufnahme von Vitamin B12 als kritisch bzw. nicht gegeben an, da dieses Vitamin nur von Mikroorganismen (Bakterien) gebildet wird und in erster Linie in tierischen Produkten wie Fleisch und Milch vorkommt. Wer ausschließlich zu pflanzlichen Lebensmitteln greift, hat nach heutigem Stand der Wissenschaft Probleme, ausreichend Vitamin B12 zu sich zu nehmen, weshalb eine Supplementierung (also eine Ergänzung) von Vitamin B12 überwiegend empfohlen wird. Ein Vitamin-B12-Mangel wird zwar oft erst nach Jahren spürbar, kann dann aber gefährlich werden und im schlimmsten Fall zu irreparablen Schäden führen.

Viele Lebensmittel wie Sojadrinks werden inzwischen mit synthetischem B12 angereichert, selbst eine angereicherte Zahnpasta (von Santé) ist auf dem Markt. Eine höhere B12-Dosis bekommt man aber vor allem über Nahrungsergänzungspräparate in Form von Tabletten (u.a. in veganen Online-Shops erhältlich), Tropfen, Sprays oder Spritzen. Zu empfehlen ist ein jährlicher Bluttest (die Werte für Holo-Transcobalamin, Serum-Vitamin-B12 und Homocystein



sind zu testen). Übrigens: Ein B12-Mangel kann ebenso bei Fleischessern auftreten – genauso wie andere Mangelerscheinungen bei einer unausgewogenen Ernährung.

BESONDERE UMSTÄNDE

Ist eine vegane Ernährungsweise in jeder Lebensphase machbar und zu empfehlen? Grundsätzlich ja, sagt die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung: »Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, frühe und spätere Kindheit und Adoleszenz.« Generell gilt: Besondere Lebensumstände oder -phasen erfordern besondere Sorgfalt, egal ob

während einer Schwangerschaft, bei Lebensmittelunverträglichkeiten oder chronischen Krankheiten. Es empfiehlt sich, neben einer eingehenden Beschäftigung mit dem Thema eventuell auch mit dem Hausarzt über die geplante Ernährungsumstellung zu sprechen. Allerdings stehen viele Allgemeinmediziner der veganen Ernährung skeptisch gegenüber. Man sollte sich nicht allzu sehr verunsichern lassen und gegebenenfalls mindestens eine weitere Meinung einholen. Der Vegetarierbund Deutschland führt eine Liste Veggie-freundlicher Ärzte, die sich mit dem Thema eingehend beschäftigt haben.

Schwieriger ist es für Menschen, die unter Lebensmittelunverträglichkeiten leiden und beispielsweise nur glutenfreie Produkte essen können. Hier ist das Gesamtangebot an infrage kommenden Lebensmitteln natürlich deutlich reduzierter, wenn man zusätzlich vegan isst. Aber auch das ist durchaus machbar, und im Internet ist dazu viel Hilfreiches zu finden. Viele Menschen leiden unter einer Laktoseintoleranz, d.h., der Verzehr von Milchprodukten führt zu Beschwerden wie Krämpfen, Durchfall oder Blähungen. Wer vegan lebt, umgeht diese Probleme eleganterweise gleich komplett.

WELCHE WEITEREN ERNÄHRUNGSFORMEN GIBT ES?

Vegetarier unterscheiden sich von Veganern dadurch, dass sie zwar kein Fleisch essen, aber weiterhin tierische Produkte konsumieren. Bei Ovo-Lacto-Vegetariern findet man weiterhin Milchprodukte und Eier auf dem Speiseplan, bei Ovo-Vegetariern noch Eier, bei Lacto-Vegetariern Milchprodukte. Ein strenger Vegetarier wäre im Prinzip ein Veganer.

Pescetarier essen neben tierischen Produkten zwar kein Fleisch, dafür aber Fisch. Der Begriff »Flexitarier« steht für einen bewussteren Konsumententypen, der in der Regel vegetarisch lebt, bisweilen aber Fleisch isst – dann aber nicht aus Massentierhaltung, sondern aus möglichst artgerechter Tierhaltung. Ein Frutarier oder Fruganer hingegen ernährt sich ausschließlich pflanzlich, will aber zudem der Natur keinen Schaden zufügen. Auf seinem Speiseplan stehen daher solche Früchte, Nüsse oder Samen, die man der Natur entnehmen kann, ohne die Pflanze selbst zu zerstören.

Ein krasser Gegenentwurf also zum Omnivoren, dem »Allesfresser«. Zu dieser Kategorie zählen die meisten Menschen weltweit. Sie essen nicht nur pflanzliche Produkte, sondern auch Tiere und tierische Produkte.

»Veganer sind dürr und kraftlos«

MYTHOS #5

Kennen Sie das Gefühl der Müdigkeit nach dem Verzehr eines Bratens oder anderer deftiger Fleischgerichte? Ihr Körper hat eine ganze Menge damit zu tun, diese Nahrung zu verarbeiten – und das kostet viel Energie, weshalb sich der eine oder andere am liebsten nach dem Mittagessen hinlegen würde. Sollte uns Nahrung aber nicht doch eigentlich Energie liefern, anstatt sie zu rauben? Pflanzliche Lebensmittel werden besser und mit weniger Energieaufwand verdaut, man fühlt sich nach dem Essen fitter, nicht müder. Viele Hochleistungssportler schwören auf eine vegane Ernährung und erbringen den Beweis, dass man mindestens genauso leistungsfähig bleibt. Und warum auch nicht?

Überhaupt berichten Menschen, die auf eine vegane Ernährung umgestellt haben, quasi unisono, dass es ihnen seither körperlich deutlich besser geht. Nicht zuletzt wahrscheinlich auch deshalb, weil sich durch den bewussteren Konsum von Lebensmitteln meist insgesamt eine gesundheitsorientiertere Lebensweise ein-

stellt. Eine ausgewogene vegane Ernährung ist somit eine gute Investition in die Gesundheit! Es klingt fast zu gut, um wahr zu sein, aber mit einer gewissen Sorgfalt ausgeführt, birgt eine vegane Ernährung tatsächlich keinerlei Nachteile, dafür jede Menge Vorteile – ein besseres Körpergefühl, neue Geschmackserlebnisse und ein ruhigeres Gewissen.

WAS ERWARTET SIE IN DIESEM BUCH?

Dieses Buch soll Sie ermutigen, es einmal mit der veganen Ernährung oder gar Lebensweise zu probieren – Schritt für Schritt. Falls Sie die Befürchtung haben, das Ganze sei ziemlich aufwendig, so kann ich das verstehen, denn die Umstellung geht mit dem Aufbrechen alter Gewohnheiten einher. Gleichzeitig kommt man nicht umhin, sich zu informieren. Doch das sollte Sie keineswegs abschrecken, denn Sie selbst bestimmen, wie weit und in welchem Tempo Sie überhaupt gehen möchten.

Vielleicht möchten Sie ab sofort komplett auf tierische Produkte verzichten, weil Sie alles andere mit Ihrer Überzeugung nicht mehr vereinbaren können. Sie sollten trotzdem aufpassen, dass Sie sich bei einem so plötzlichen Umstieg nicht überfordern, denn es gibt durchaus Stolperfallen. Bevor sich also Frustration breitmacht, wagen Sie den Umstieg lieber schrittweise. Das nachfolgende 10-Punkte-Programm soll Ihnen dabei helfen, nach und nach tierische Produkte durch pflanzliche zu ersetzen – nicht nur auf dem Speiseplan, sondern auch in anderen Lebensbereichen.

VON FLEISCHERSATZ ZU KREATIVER KÜCHE

Am Anfang ist es sinnvoll, Alternativen zu tierischen Produkten kennenzulernen: Wie ersetze ich Fisch und Fleisch, was nehme ich statt Eiern für meinen Kuchen und was lege ich mir statt einer Scheibe Käse aufs Brot? All das ist problemlos möglich, keine Frage. Ich möchte Ihnen jedoch zeigen, dass die vegane Küche sich im besten Fall auf Dauer nicht im 1:1-Austausch von tierischen gegen pflanzliche Produkte erschöpft. Natürlich können Sie fast jedes Gericht »veganisieren«, da Sie im veganen Handel eine riesige Auswahl an Fleisch- und Fischersatzprodukten finden.

Viel spannender und gesünder ist es aber, neue Gerichte zu entdecken oder zu kreieren, die leicht variiert werden können und ganz ohne Ersatzprodukte auskommen. Die rein pflanzliche Küche bietet wunderbare Aromen und viel Abwechslung. Gleichzeitig wird es weder schwieriger noch teurer, vegan zu kochen. Nichts überzeugt am Ende aber mehr als die Erkenntnis, dass man bei einer veganen Ernährung nicht auf tolle Geschmackserlebnisse verzichten muss und sowohl Einkauf als auch Zubereitung lediglich etwas Umgewöhnung erfordern.

Was dieses Buch nicht bieten oder ersetzen kann, sind ernährungsphysiologische Details oder gar ärztliche Beratung. Dazu ist das Themengebiet zu komplex, und jeder Mensch hat eine individuelle körperliche Konstitution. Sie sollten sich daher zu den für Sie besonders wichtigen Themen weiter informieren (Literaturtipps und Links finden Sie im Anhang). Das »10-Punkte-Programm für den Einstieg in das vegane Leben« soll Ihnen aber eine wertvolle Unterstützung und Motivationshilfe beim Einstieg sein, egal wie sehr Sie Ihren Speiseplan oder gar Ihre Lebensweise umstellen wollen. Jede vegane Mahlzeit hilft Tieren, Umwelt, Klima und Ihrer eigenen Gesundheit. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und vor allem beim Entdecken der veganen Küche!

1. GENUSS OHNE FLEISCH UND FISCH

Der Einstieg in die vegane Küche gelingt besonders leicht, wenn man zunächst einmal altbekannte Rezepte »veganisiert«, indem man tierische Produkte gegen pflanzliche Produkte 1:1 austauscht. Mithilfe von Tofu, Seitan oder Sojaschnetzeln kann man sogar klassische Fleischgerichte ganz leicht in veganen Varianten nachkochen.

GENUSS OHNE FLEISCH UND FISCH

Wenn Sie vorhaben, zunehmend oder ganz auf Fleisch und Fisch zu verzichten, wird Ihre erste Frage lauten: »Was esse ich nun stattdessen?« Kein Problem: Es gibt passende Alternativen zu Schnitzel & Co., ganz ohne Tierleid. Diese sind in der Regel deutlich gesünder und mindestens genau so lecker.

WARUM AUF FLEISCH UND FISCH VERZICHTEN?

Es gibt eine ganze Reihe guter Gründe gegen den Verzehr von Fleisch. Der offensichtlichste ist das Leid der Tiere, die besonders in der Massentierhaltung unter grausamen Bedingungen leben und sterben.

TIERLEID

Durchschnittlich verzehrt jeder in Deutschland lebende Mensch ca. 60 Kilogramm Fleisch pro Jahr und damit gut 1000 Tiere im Laufe seines Lebens. Der überwiegende Teil der Bevölkerung isst vermutlich täglich Fleisch, nicht wenige sogar zu jeder Mahlzeit. Fleisch ist schließlich auch extrem günstig, ein halbes Hähnchen ist bereits für 2,50 Euro am Imbiss zu haben. Die Frage ist: Wie kann das so günstig sein? Nun, dieser Preis hat eben auch seinen Preis: riesige Massentierhaltungsbetriebe mit zigtausend Tieren, die ihr Dasein auf engstem Raum unter erbärmlichen Bedingungen fristen und möglichst günstig schnell und viel Fleisch, Eier oder Milch produzieren sollen, bevor ihr kurzes Leben beendet wird. Das alles hinter hohen Mauern, damit Konsumenten nicht der Appetit vergeht.

Die meisten Menschen dürften vermutlich trotzdem eine recht genaue Vorstellung davon haben, wie es in der Massentierhaltung aussieht, da solche Bilder im Internet kursieren und in TV-Sendungen immer häufiger gezeigt werden. Und doch versuchen die meisten, diese Bilder zu verdrängen, damit ihnen der Bissen nicht im Halse stecken bleibt. Auch ich habe das viele Jahre getan, wollte das alles gar nicht so genau wissen. Doch ab dem Zeitpunkt, an dem ich mich entschied, nicht mehr wegzuschauen, blieb mir persönlich keine andere Wahl mehr, als aufzuhören, Tiere zu essen. Zu präsent waren die Schreckensbilder nun in meinem Kopf.

Alleine in Deutschland werden jährlich rund 750 Millionen Tiere für den Verzehr geschlachtet, eine schwer vorstellbare Zahl. Für die Industrie sind Tiere letztlich keine Lebewesen, sondern einfach nur Produkte, die zu möglichst geringen Preisen in den Kühlregalen der Republik landen sollen – so präsentiert, dass der Käufer höchstens an glückliche Schweine oder Kühe auf der Weide denkt. Immer neue Fleischskandale reißen einen großen Teil der Bevölkerung zumindest für eine Weile aus diesen Illusionen, bevor die meisten doch recht schnell wieder zur Tagesordnung übergehen. Und doch sind ganz sicher jedes Mal einige Menschen dabei, die sich Gedanken machen und Konsequenzen ziehen. Kein Wunder, dass die Zahl der Vegetarier und Veganer immer weiter ansteigt. Zehn Prozent der Deutschen sollen sich bereits vegetarisch, über ein Prozent der Bevölkerung vegan ernähren, so der Vegetarierbund Deutschland.

»Biofleisch kaufen ist doch aber völlig in Ordnung!«



Viele Menschen – und dazu gehörte auch ich fast zehn Jahre lang – greifen auch deswegen zu

Biofleisch, weil sie davon ausgehen, dass Tiere auf Biohöfen artgerechter gehalten werden. Tatsächlich sind die Bedingungen dort insgesamt besser, aber auch in der Biohaltung werden je nach Bioverbands-Richtlinien häufig Schwänze oder Schnäbel kupiert, leben Tiere in Großbetrieben auf engem Raum und können ihre Instinkte nicht ausleben. Ihre Haltung muss am Ende des Tages für den Biobetrieb ebenso wirtschaftlich sein wie für konventionelle Betriebe. »Bio« bedeutet für die Tiere also eine minimale Verbesserung, getötet aber werden sie am Ende natürlich trotzdem.

GESUNDHEIT

Auch oder besonders die eigene Gesundheit ist ein mehr als lohnenswerter Grund, Fleisch, Fisch und weitere tierische Produkte vom Teller zu verbannen. Ihr Körper wird es Ihnen ganz sicher danken: Zu viele tierische Proteine sind nicht nur häufig Auslöser teilweise schwerer Krankheiten, Sie essen auch die Rückstände all jener Medikamente mit, die ein Tier in der Massentierhaltung verabreicht bekommt, z.B. diverse Antibiotika. Und auch Milch und Milchprodukte sind weniger gesund, als man so denkt.

UMWELT UND KLIMA

Betrachten Sie sich als Umwelt- oder Klimaschützer? Auch dann sollten Sie eine vegane Ernährung in Erwägung ziehen. Für den Futteranbau und die Tierhaltung werden ganze Ökosysteme zerstört, z.B. riesige Regenwaldflächen, um dort in Monokultur Soja- oder Maisanbau zu betreiben. Zurück bleiben wahre Mondlandschaften. Auch unsere Ozeane bleiben nicht unberührt. Fangschiffe ziehen gigantische Netze über den Meeresboden und zerstören dort fast alles, während in Aquakulturen der Fischkot mitsamt der verfütterten Antibiotika ins Grundwasser gerät. Übrigens: Fische können durchaus Schmerzen empfinden, auch wenn sie nicht schreien können.

FAKTEN ZUM FLEISCHKONSUM

- **1094 Tiere verspeist ein Deutscher durchschnittlich in seinem Leben.**
- **Weltweit werden pro Jahr 320 000 000 000 Kilogramm Fleisch produziert.**
- **3000 Tiere sterben pro Sekunde in den Schlachthöfen dieser Welt.**
- **27 000 Hühner werden pro Stunde in einem modernen Schlachthof getötet.**
- **70 % des Regenwaldes im Amazonasgebiet wurden bereits für das Weiden von Nutztieren abgeholzt.**
- **70 % der landwirtschaftlichen Flächen werden weltweit für die Produktion von tierischen Lebensmitteln genutzt.**
- **51 % der Treibhausgasemissionen weltweit werden durch Fleischkonsum verursacht.**

Wer vegan lebt, hinterlässt einen deutlich geringeren ökologischen Fußabdruck, denn der größte Verursacher von Treibhausgasemissionen ist nicht der weltweite Verkehr, sondern der Fleischkonsum mit all seinen Facetten und Folgen. Ein großer Teil der fossilen Energien wird darauf verwendet, Nutztiere zu züchten, hinzu kommen ein extrem hoher Verbrauch von Trinkwasserressourcen und weitere negative Konsequenzen für Umwelt und Klima.

INEFFIZIENZ UND HUNGER

Die Nahrungsgewinnung über das Tier ist extrem ineffizient. Beispiel Rindfleisch: Es werden 10 bis 15 Kilogramm Futter (z.B. Getreide) benötigt, um am Ende ein Kilogramm Fleisch zu erhalten, zudem werden rund 15 000 Liter Wasser dafür verbraucht. Fleischkonsum bedeutet somit eine große Verschwendung an



Ressourcen, abgesehen vom Flächenbedarf für Futteranbau und Tierhaltung: 70 Prozent der Agrarflächen werden für die Gewinnung von Tierfutter in Anspruch genommen. Auch in den Ländern der Dritten Welt werden große Teile landwirtschaftlicher Flächen für den Anbau von Tierfutter in Form von Soja oder Getreide genutzt, das vor allem nach Europa exportiert wird – Nahrung, die vor Ort dringend benötigt würde und viele Menschen ernähren könnte. Bedenkt man, dass weltweit ca. 1,5 Milliarden Menschen übergewichtig sind und gleichzeitig fast eine Milliarde Menschen hungern, so kann einem der Steakbissen durchaus im Halse stecken bleiben.

Eine sehr aufwendige Untersuchung der Universität Halle kommt zu dem Fazit: »Würde sich die Bevölkerung Deutschlands ausschließlich pflanzlich ernähren, also vegan, und würden keine Lebensmittel mehr auf dem Müll landen, ließe sich der Flächenverbrauch der Landwirtschaft um gut die Hälfte reduzieren – oder mit der gleichen Fläche doppelt so viele Menschen ernähren.« Es gibt also eine ganze Reihe guter Gründe, auf Fleisch und Fisch zu verzichten – doch was kann man stattdessen essen?

Von heute auf morgen komplett auf Fleisch und Fisch zu verzichten ist sicher nicht einfach, gerade wenn man noch nicht weiß, wie man vegetarisch oder gar vegan kochen kann. Bestimmt werden Sie auch hin und wieder den Geschmack von Fleisch vermissen. Oder aber Sie erleben Situationen, in denen es keine Alternativen zu Fleischgerichten gibt und es unangenehm ist, Extrawünsche äußern zu müssen, beispielsweise bei der Bestellung im Restaurant. Das ist verständlich und nachvollziehbar, aber Sie werden sehen: Mit der Zeit klappt all das immer besser, und Ihre vegane Ernährung wird für Sie selbst und Ihr Umfeld zunehmend selbstverständlich. Die offensichtlichste Frage ist aber zunächst: Was sind geeignete pflanzliche Alternativen zu Fleisch und Fisch?

PFLANZLICHE ALTERNATIVEN

Wer heute einen veganen Supermarkt oder einen Online-Shop besucht, wird sehen, dass es zu fast allen Fleischprodukten ein pflanzliches Pendant gibt, egal ob zu Schnitzel, Gyros, Rouladen, Braten, Würstchen, Aufschnitten wie Salami oder Lyoner, Fischstäbchen, Shrimps oder gar Hähnchenschlegeln. Selbst ein ganzes Hähnchen oder einen gefüllten Truthahn bekommt man in der veganen Variante – auch wenn angesichts solcher Produkte selbst mancher Veganer den Kopf schüttelt. Praktisch und hilfreich beim Umstieg sind diese Produkte aber allemal, weil man gewohnte Gerichte einfach veganisieren kann, indem man beispielsweise einfach das Schweineschnitzel gegen ein Sojaschnitzel austauscht. So richtig gesund sind solche Fleischersatzprodukte aber meist nicht, denn es handelt sich hier um mehr oder weniger stark verarbeitete Lebensmittel, nicht selten angereichert mit Zusatzstoffen wie z.B. Geschmacksverstärkern. Ein Blick auf die Inhaltsliste ist daher stets empfehlenswert.

Abgesehen von solchen industriell hergestellten Ersatzprodukten bietet die vegane Küche aber eine ganze Reihe anderer Lebensmittel, die man wunderbar nutzen kann, um klassische fleischhaltige Gerichte oder eben ganz neue Kreationen auf den Tisch zu bringen. Die bekanntesten sind: Tofu, Seitan, Tempeh, Lupine und TVP (»textured vegetable proteine«/texturiertes Soja). Diese sind nicht mit den eben genannten stark verarbeiteten Ersatzprodukten gleichzusetzen, sondern ganz eigenständige Lebensmittel, die teilweise schon seit Jahrhunderten

Patrick Bolk

So geht vegan!

Der einfache Einstieg in ein veganes Leben - Das 10-Punkte-Programm mit über 100 Rezepten

208 Seiten, geb.
erscheint 2014

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de