

Vegetarisches Kochbuch für Anfänger

Schnelle und leckere vegetarische Rezepte für eine gesunde Ernährung im Alltag. Genussvoll vegetarisch kochen. Inkl. Ratgeber, Ernährungsplan und Nährwertangaben

Lust auf mehr?

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke. Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.bit.ly/LisaAckermann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Die vegetarische Küche	10
Worauf Sie als Vegetarier achten sollten	11
Achtung bei verschiedenen Produkten	13
Besser: Saisonales Gemüse.....	16
Vegetarisch im Beruf	18
Neu in der vegetarischen Welt?.....	19
Hinweis zu den Rezepten	23
Nährwertangaben und Abkürzungen.....	24
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	24
Frühstück	25
1. Vitamin-to-go	25
2. Energie-Start.....	26
3. Bright-Eyes.....	27
4. Gurkenpudding.....	28
5. Schokopudding.....	29
6. Knuspermüsli.....	30
7. Tofu Brei.....	31
8. Gepuffter Amaranth.....	32
9. Haferbrei	33
10. Sesam-Porridge	34
11. Pikante Muffins	35
12. Vollkorn-Muffin	36
13. Kakaopfannkuchen	37
14. Glutenfreie Pancakes.....	38
15. Gemüseaufstrich.....	39
Mittagessen	40

16. Halloumi-Röllchen.....	40
17. Kartoffelknödel auf Chili	41
18. Couscous mit Linsen	42
19. Gebratener Brokkoli	43
20. Tofu-Gemüse-Pfanne	44
21. Grünkohl Auflauf.....	45
22. Gemüse in Kokosbärlauch	46
23. Pilzpfanne	47
24. Antipasti-Gratin	48
25. Gemüsepaella	49
26. Tortilla mit Salbei	50
27. Karottenflan.....	51
28. Farinata.....	52
29. Gefüllte Zucchiniblüten.....	53
30. Wintergemüse.....	54
Abendessen	55
31. Gefüllte Paprika	55
32. Bunte Bulgur Pfanne	56
33. Schneller Couscous Topf.....	57
34. Dinkelnußnudeln in Nuss Pesto	58
35. Ingwer-Sellerie-Nudeln	59
36. Gemüsereis mit Wakame.....	60
37. Chili mit Basmati	61
38. Steinpilz Risotto	62
39. Kartoffel Curry	63
40. Kartoffel-Rösti mit Gemüse.....	64
41. Gnocchi	65
42. Karotten Gulasch.....	66
43. One-Pot-Pasta	67
44. Linsenfrikadellen	68

45. Mangold überbacken	69
Snacks.....	70
46. Sommerspieß.....	70
47. Grünkohl-Chips	71
48. Romana-Wrap	72
49. Rohkostplatte	73
50. Bratkartoffeln	74
51. Gemüsechips mit Dip.....	75
52. Chicorée Schiffchen	76
53. Spinat Quesadilla.....	77
54. Polenta Sticks	78
55. Crostini	79
56. Parmesan Cracker.....	80
57. Süßkartoffel-Toast.....	81
58. Club Sandwich	82
59. Überbackene Feigen	83
60. Grilled Sandwich.....	84
Desserts	85
61. Holunderblüten gebacken	85
62. Kokos-Grieß-Creme	86
63. Mousse au Chocolat.....	87
64. Ananas-Kokos-Creme	88
65. Banane-Eierlikör-Tiramisu	89
66. Cashew Ice	90
67. Zimtcreme.....	91
68. Carob-Mandel-Pudding	92
69. Avocado-Eis mit Minze.....	93
70. Papaya-Minze-Carpaccio.....	94
71. Aprikosencreme.....	95
72. Mango-Keks-Creme	96

73. Überbackene Pfirsiche	97
74. Schokoladenfrüchte	98
75. Nusskugeln	99
Brot/Brötchen	100
76. Tomaten-Ciabatta-Art	100
77. Pfannenbrot mit Haferflocken	101
78. Pesto-Brot	102
79. Körnerbrot	103
80. Focaccia	104
81. Quarkbrötchen	105
82. Haferbrot mit Walnüssen	106
83. Karottenbrot	107
84. Früchtebrot	108
85. Brötchen glutenfrei	109
86. Soda-Petersilien-Brot	110
87. Scones	111
88. Darmschmeichler Brot	112
89. Quark-Nuss-Brote	113
90. Fladenbrot	114
Smoothies	115
91. Brokkoli-Apfel	115
92. Erdbeer-Basilikum	116
93. Bananen	116
94. Mango-Joghurt	117
95. Himbeer-Buttermilch	117
96. Cremige Avocado	118
97. Spinat-Ricotta	118
98. Vitamin C - Smoothie	119
99. Paprika-Chili	119
100. Lauch-Birne	120

101. Maronen-Vanille-Mix	120
102. Karotte-Ingwer	121
103. Aprikosen-Kopfsalat	121
104. Matcha-Banane	122
105. Honigmelone	122
Für die Arbeit/Schule (zum Mitnehmen)	123
106. Blaubeer-Hummus	123
107. Brotsalat	124
108. Kichererbsen-Salat	125
109. Frischkäse mit Salat	126
110. Blumenkohl Polnisch	127
111. Artischockentortilla	128
112. Wirsing-Linsen mit Apfel	129
113. Wraps mit Reispapier	130
114. Quinoa-Salat	131
115. Italienischer Nudelsalat	132
116. Cheddar-Wraps	133
117. Nuss-Energie-Kugeln	134
118. Griechischer Salat	135
119. Caesar Salat	136
120. Mais-Avocado-Salat	137
Suppen	138
121. Dicke Gemüsesuppe	138
122. Griechische Reissuppe	139
123. Linsencremesuppe	140
124. Karotten-Mango-Suppe	141
125. Kürbissuppe	142
126. Grüne Kokos-Suppe	143
127. Spinatsuppe mit Quinoa	144
128. Kartoffelsuppe	145

129. Pilzsuppe	146
130. Gazpacho	147
131. Gurkenkaltschale.....	148
132. Erbsensuppe mit Feta	149
133. Spargelsuppe.....	150
134. Zwiebelsuppe	151
135. Paprikacreme mit Reis	152
Aufstriche und Soßen	153
136. Pistazien-Basilikum-Pesto	153
137. Basilikum-Pesto.....	154
138. Walnuss-Pesto	155
139. Rotes Pesto	156
140. Guacamole.....	157
141. Dattel-Frischkäse-Dip.....	158
142. Zucchini-Dip.....	159
143. Carob-Nuss-Aufstrich	160
144. Rhabarber-Himbeer-Creme	161
145. Tofu Oliven Paste.....	162
146. Hummus	163
147. Pflanzen Mayonnaise.....	164
148. Schnelle Tomatensauce	165
149. Vinaigrette	166
150. Joghurt Dressing	166
Abschließende Worte	167
BONUS: 14 Tage Ernährungsplan.....	168
Impressum	170

Vorwort

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wir freuen uns, Sie hier in diesem Buch begrüßen zu dürfen. Sie interessieren sich für die vegetarische Lebensweise, damit sind Sie hier genau richtig! Doch möchten wir nun nicht mit der Tür ins Haus fallen.

Vegetarisch kochen, das ist nicht schwer und im Gegensatz zu Veganern haben Sie es sogar noch deutlich einfacher. Sie müssen weniger auf nicht-tierische Ersatzprodukte zurückgreifen, auch wenn es hier und da nötig wird. Ein schöner Salat, oder einfach Pasta – Vegetarier stehen dem Omnivoren (den Allesessern) in nichts nach – bis auf Produkte vom toten Tier. Ob man das aber nun „Nachstehen“ nennen muss, sei einmal dahingestellt und sicher auch nicht Gegenstand dieser Diskussion.

Die Frage, um die es hier wirklich geht, ist doch: Was macht dieses Kochbuch so besonders? Immerhin könnten Sie sich auch ein paar Rezepte aus dem Internet holen – vielleicht sogar ausdrucken und schon haben Sie sich Ihr eigenes und vor allem persönliches Kochbuch erstellt. Ja, das wäre auf jeden Fall eine Möglichkeit. Allerdings möchten Sie wohl kaum in einer Zettelwirtschaft kochen, oder? Natürlich kann man die Rezepte ordentlich einheften und als Mappe mit auf die Arbeitsfläche legen. Aber eine Mappe ist immer noch sehr groß. Sie nimmt wertvollen Arbeitsplatz weg und je nach Größe Ihrer Küche, kann es dann mit dem Kochen ganz schön kuschelig werden. Aber wir leben doch allesamt in einer Zeit, in der die Technik Einzug in so ziemlich jeden Haushalt erhalten hat. Es wird ja wohl kein Problem sein, das Smartphone, oder auch den Laptop mal eben mit in die Küche zu nehmen, ihn mit den vom Kochen schmutzigen und versifften Fingern zu bedienen und ein mehrere Hundert Euro teures Gerät Mehl und Co auszusetzen. Sie sehen schon: Kann man machen, aber das Gelbe vom Ei ist das auch nicht.

Vieles spricht also für ein Kochbuch! Das haben Sie ja bereits gekauft, sonst würden Sie die Einleitung nicht lesen. Aber inwiefern setzt sich dieses Kochbuch deutlich von den anderen Kochbüchern auf dem Markt ab? Sie werden hier einen kleinen Ratgeber teil finden. Dieser nennt sich die vegetarische Küche. Hier möchten wir Ihnen mit vielen wissenswerten Tipps und Tricks das Leben in der Küche vereinfachen. Zudem möchten wir Ihnen ein paar Fallen vorstellen, in die man sehr leicht tappt. Ein Beispiel hierfür wäre der Gebrauch von Soja. Aber an dieser

Stelle möchten wir Ihnen natürlich noch nicht alles vorwegnehmen. Immerhin geht doch nichts über Spannung bis zur letzten Minute! Sie dürfen sich also nicht nur auf 150 tolle und unterschiedliche vegetarische Rezepte freuen, sondern auch auf einen tollen Ratgeberbeitrag, der Ihnen einen besonderen Mehrwert verspricht.

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

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Die vegetarische Küche

Und hier sind Sie auch schon direkt im Geschehen des Ratgeberenteils angelangt. Sie werden in diesem Abschnitt viele interessante Informationen, Tipps und Tricks rund um die vegetarische Küche finden. Bitte beachten Sie an dieser Stelle, dass dieser Ratgeberenteil die vegetarische Küche kritisch beleuchtet. Nein, keine Sorge, wir möchten Ihnen die vegetarische Küche nicht abspenstig reden. Aber trotzdem ist eben nicht alles Gold, was glänzt. Wissen Sie, wir vertreten die Philosophie, dass man sich nur eine umfassende Meinung bilden kann, wenn man beide Seiten der Medaille kennt. So ist das eben auch bei der vegetarischen Küche. Natürlich hat sie einen großen Pluspunkt: Für die vegetarische Küche muss kein Tier sein Leben lassen! Aber nichtsdestotrotz bekommt auch die vegetarische Küche ein paar Kritikpunkte, mit denen Sie sich gerne auseinandersetzen dürfen. Aber Kritik sollte, wie Sie sicher wissen, immer konstruktiv sein. Demnach möchten wir Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie es besser machen können, wenn Sie es nicht bereits schon so handhaben.

Ach, Sie haben bald eine große Familienfeier und Sie sollen der Tortenbäcker sein? Na dann ran an die Rührschüsseln! Stimmt, Sie haben recht! Fast alle großen Torten werden mit Gelatine gesteift und ein Apfelkuchen ist zwar lecker, aber macht nicht unbedingt viel her, wenn man doch eine prunkvolle Torte präsentieren möchte. Jetzt ist guter Rat teuer! Nein, ist er nicht. Denn in diesem Ratgeberenteil werden Sie ebenfalls erfahren, wie die vegetarische Küche der omnivoren Küche in keiner Weise etwas nachsteht. Mit dem richtigen Helferlein gelingt Ihnen auch die Super-Torte und das ganz ohne totes Tier!

Wir haben bereits so viel über die Vegetarier gesprochen, aber vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die gerade dabei sind, sich mit der vegetarischen Lebensweise anzufreunden. Sie stehen noch ganz am Anfang und wissen nicht so recht, wie Sie alles umsetzen können und sollen, was es zu beachten gibt und wo Ihr Augenmerk liegen sollte? Die Gründe für Ihren Sinneswandel kann ganz unterschiedlicher Natur sein. Vielleicht wollen Sie sich einfach bewusster ernähren. Vielleicht möchten Sie aber auch ein Teil dazu beitragen, dass Tiere bestialisch getötet werden, nur damit wir Menschen an das Fleisch kommen. Welche Idee auch immer hinter Ihrem Vorhaben steckt, die Anfänge sind oft schwierig. Selbst einige Vegetarier sagen, dass es einfach sehr verlockend ist, an einer Fleischerei vorbeizugehen und einigen läuft das Wasser im Mund zusammen. Bei so vielen Versuchungen stellt sich Ihnen zu Recht die Frage, wie Sie die Anfänge schaffen können. Wir möchten Ihnen dabei unter die Arme greifen und haben Ihnen 10

Tipps mitgebracht, mit denen Sie den Umstieg in die vegetarische Lebensweise schaffen werden.

Nun möchten wir Ihnen aber nicht weiter Ihre Zeit mit einleitenden Worten zu diesem Kapitel stehlen. Fakt ist: Sie dürfen sich auf eine Vielzahl Tipps, Tricks, Anregungen und jeder Menge Hintergrundwissen freuen. An dieser Stelle wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern des Ratgeberhefts!

Worauf Sie als Vegetarier achten sollten

Die vegetarische Lebensweise ist gesund, dazu müssen Sie kein Fachmann sein, um diese Feststellung zu tätigen. Bei den meisten Vegetariern sind nicht nur die Cholesterinwerte deutlich besser als bei Omnivoren, sondern auch das Risiko der gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird deutlich gesenkt. Diabetes und Magenkrebs gehören ebenfalls zu den Risikoerkrankungen, denen man mit einer vegetarischen Ernährung vorbeugen kann. Aber natürlich sind wir in diesem Kapitel nicht darauf aus, die Vorzüge eines vegetarischen Lebens zu beschreiben. Immerhin liegen die auf der Hand. Hier soll es darum gehen, was Sie als Vegetarier beachten müssen, damit Sie gesund bleiben. Doch worauf kommt es nun an?

Eines vorweg: Sie müssen nicht studieren, um auf sich achten zu können. Aber es gibt dennoch ein paar Kleinigkeiten, die beachten werden wollen. Beginnen wir bei der Ernährung an sich. Hier ist es wichtig, dass Sie sich bunt ernähren und das Wort ist wörtlich gemeint! Je bunter Ihr Teller ist, umso ausgewogener ernähren Sie sich. Für Sie bedeutet das, dass Sie sich mit allen wichtigen Mineralien und Spurenelementen eindecken und somit nicht in eine gefährliche Mangelernährung geraten. Diese kann grundsätzlich bei einer zu einseitigen Ernährung geschehen. Darum achten Sie unbedingt auf eine bunte Vielfalt.

Leben Kinder oder Jugendliche in Ihrem Haushalt und sind an der vegetarischen Ernährung beteiligt? Dann sollten Sie hier unbedingt auf eine bunte Vielfalt achten. Besonders aber auf eine ausreichende Zufuhr an Proteinen, Mineralien und Spurenelementen. Besonders Kinder und Jugendliche haben aufgrund Ihres Wachstums und der Pubertät einen erhöhten Bedarf an den verschiedensten Inhaltsstoffen. Sollten Sie sich unsicher bezüglich des Bedarfs sein, so sollten Sie unbedingt mit Ihrem Kinderarzt über Ihre Bedenken sprechen. Zudem können Sie ein Blutbild machen lassen, welches Ihnen Aufschluss über den aktuellen Stand gibt. Aber noch längst müssen Sie nun nicht den Teufel an die Wand malen. Achten Sie also besonders darauf, dass das Kind oder der Jugendliche Lebensmittel auf den Tisch bekommt, die viel Protein, Kalzium, Eisen, Jod und Vitamin B 12 enthalten. Übrigens, als kleiner Tipp am Rande: tierisches Eiweiß ist für Kinder

und Jugendliche besser, als pflanzliches Eiweiß. Milch, Quark, Joghurt und Eier sollten also vermehrt auf dem Speiseplan stehen.

Nicht nur Kindern und Jugendlichen wird ein besonderes Augenmerk zuteil. Auch Schwangere sollten auf einige Punkte achten, damit sie sich und ihr ungeborenes Kind gut versorgt wissen. Auch hier brauchen Sie nun aber nicht in Panik verfallen. Wenn Sie einfach auf die folgenden Punkte achten, dann wird alles gut. Zudem warnt der Körper Sie vor, wenn Ihnen etwas fehlt. Hier gilt das Stichwort „Heißhunger“. Worauf müssen Schwangere aber noch achten? Neben einem besonders bunten Teller sollten Schwangere auf Jod und Folat achten. Folat findet sich beispielsweise in Salat, Kohl und Spinat. Aber auch Vollkorn und Orangen sind ein super Lieferant für das Spurenelement. Folsäure hört man ebenfalls häufig, wenn es um den Schwangerschaftswunsch oder die Schwangerschaft geht. Hier empfiehlt es sich auf Nahrungsergänzungsmittel nicht zu verzichten. Denn Folsäure ist wichtig für die Zellteilung. Gleiches gilt für Eisen und Jod. Meist kann der erhöhte Bedarf zu Beginn der Schwangerschaft nicht alleine durch die Nahrung gedeckt werden. Sie sollten mit Ihrem Frauenarzt darüber sprechen. Dieser kann Ihnen gezielte Informationen zu benötigten Nahrungsergänzungsmitteln und die Dosierung geben.

Gehen wir aber nun einmal weg von Schwangeren, Kindern und Jugendlichen. Denn auch der Otto-Normal-Vegetarier sollte bei seiner Ernährung auf einige Vitamine, Spurenelemente und Mineralien achten. Diese möchten wir Ihnen nun vorstellen:

Vitamin B 12

Dieses Vitamin wurde bereits genannt. Es ist kaum bis gar nicht in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Die Quelle für dieses Vitamin ist und bleibt Fleisch – zumindest dann, wenn man den Tagesbedarf decken möchte. Nun schließt sich Fleischkonsum und die vegetarische Lebensweise aus. Das bedeutet, Sie brauchen alternative Quellen. Sie können Vitamin B 12 aus vergorenem Sauerkraut gewinnen, aber auch aus Milchprodukten und Eiern. Meist empfiehlt es sich aber zusätzlich ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Eisen

Auch wenn rotes Fleisch als der Eisenlieferant schlechthin betitelt wird, so ist das doch nicht die einzige Quelle für das wertvolle Mineral. Eisen steckt ebenfalls in einer Vielzahl an pflanzlichen Lebensmitteln. So sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse Ihre Bezugsquelle, wenn es um Eisen geht. Aber auch Fenchel, grünes Blattgemüse wie Spinat, Rucola und Feldsalat sind prima Quellen.

Regelmäßig sollten ebenfalls getrocknete Obstsorten auf dem Teller vorzufinden sein. Zum Beispiel getrockneter Pfirsich oder Datteln. Sie stocken das Eisen ebenfalls wieder auf. Vitamin C begünstigt übrigens die Aufnahme von Eisen. Deshalb sollten Eisen und Vitamin C immer in Kombination gegessen werden.

Jod

Der Lieferant für Jod sind Meeresfrüchte und Fisch. Besonders die Schilddrüse benötigt dieses Spurenelement, um nicht in eine Störung zu geraten. Wenn Sie nun aber keinen Fisch und keine Meeresfrüchte zu sich nehmen, dann können Sie ebenfalls sehr gut auf jodiertes Salz ausweichen. Aber auch über Milchprodukte lässt sich Jod aufnehmen. Die meisten Tiere bekommen jodiertes Fressen, sodass im Endprodukt eben auch Jod zu finden ist.

Vitamin D

Vitamin D gehört zu den Vitaminen, die der Körper selbst herstellen kann und muss. Damit ihm das aber gelingt, sollten Sie sich täglich mindestens 15 Minuten in der Sonne aufhalten. Die Sonnenstrahlen auf der Haut veranlassen den Körper nämlich dazu, Vitamin D zu bilden. Doch Achtung: Niemals ohne Sonnenschutz in die Sonne gehen und besonders im Sommer auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!

Zink

Zink ist ebenfalls existenziell. Damit Sie keinen Zinkmangel erleiden, sollten Sie unbedingt auf Vollkornprodukte zurückgreifen. Auch Hülsenfrüchte und Nüsse liefern viel Zink. Übrigens: Kaffee und schwarzer Tee blockieren die Aufnahme von Zink. Es macht also Sinn, einen Tag den Konsum von Kaffee und schwarzem Tee zu reduzieren und dafür die Zinkspeicher aufzufüllen.

Omega-3-Fettsäuren

Essen Sie keinen Fisch? Das ist Ihr gutes Recht. Allerdings ändert das nichts an der Tatsache, dass Ihr Körper die Omega-3-Fettsäuren braucht und diese auch nicht alleine herstellen kann. Sie müssen Sie also über die Nahrung zu sich nehmen. Das gelingt Ihnen ab besten über pflanzliche Öle aus Hanf, Lein, Walnuss oder Raps. Auch Walnüsse an sich enthalten die wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

Achtung bei verschiedenen Produkten

Sie setzen sich sicherlich nicht erst seit diesem Buch mit vegetarischer Ernährung auseinander. Im Supermarkt sind Ihnen sicherlich schon die ein oder andere vegetarische Alternative begegnet. Das hört sich auch alles toll an. Tofu, Soja und

Co. Es mangelt an nichts und man bekommt eben genau das, was das Herz beharrt. In diesem Kapitel soll es nicht darum gehen, jemanden an den Pranger zu stellen! Ganz im Gegenteil. Wir möchten Ihnen in diesem Kapitel aber die Kehrseite der Medaille vorstellen. Denn auch wenn die vegetarische Lebensweise eine lebensbewusste Weise ist, so ist sie doch nicht heilig!

„Sie essen Soja? Dann sind Sie daran schuld, dass der Regenwald gerodet wird!“ Kennen Sie solche Anfeindungen? Wie viel Wahrheit steckt dahinter?

Ja, es stimmt. Weil Sie Sojaprodukte essen, werden ganze Wälder (auch der Regenwald) dem Erdboden gleich gemacht. Aber natürlich sind Sie nicht einzig an dieser Misere schuld. Ebenso sind die Bauern, die Regierungen, der Markt und auch die Omnivoren hier mitbeteiligt. Denn Soja landet nicht nur auf Ihrem Teller, sondern eben auch in Form von Tierfutter in den Trögen der Masttiere. Sicherlich sind Sie nun schockiert. Immerhin ist eines der Hauptgründe für die vegetarische Lebensweise der umweltfreundliche Aspekt und nun erzählen wir Ihnen, dass Sie Teil der Regenwaldholzung sind. Aber, ehe Sie nun in Panik verfallen, Sie sind nicht die treibende Kraft. Sie sind aber ein kleines Rädchen im Getriebe, wenn es um Soja und die Abholzung geht. So viel steht fest.

Ein weiterer Kritikpunkt wäre, dass Sie zwar kein Fleisch und andere Produkte vom getöteten Tier zu sich nehmen, jedoch unterbindet das die Massentierhaltung auch nicht. Den Milchkühen werden weiterhin die Kälber direkt nach der Geburt genommen damit wir Menschen unsere Milch bekommen. Zudem sehen die wenigsten Kühe eine saftige grüne Wiese, über die sie tollen dürfen. Wenn sie Glück haben, haben sie einen Stall, in dem sie mehr als einen Meter in jede Himmelsrichtung gehen können. Auch den meisten Hühnern ergeht es in ihrem Leben nicht zwangsläufig besser. Freilandhaltung ist natürlich das Minimum an Standard. Unter dem werden keine Eier gekauft, aber die männlichen Hühnchen werden trotzdem geschreddert. Das bekommen die Endverbraucher nur eben nicht viel von mit. Indirekt wird die Massentierhaltung und eben auch das eher unschöne Leben der Tiere weiterhin unterstützt, wenngleich auch nur im Hintergrund.

Aber natürlich ist das noch längst nicht das Ende der Fahnenstange, da können Sie sich gewiss sein. Denn nun schauen wir uns den Umweltaspekt an. Nehmen wir hierzu einmal das Beispiel der Avocado. Avocados sind Könige, wenn es darum geht, die Umweltbilanz zu zerstören. Lecker sind sie auf jeden Fall – für das Klima aber auch eine wahre Sünde! Ehe Sie die Avocado so in Ihrem Einkaufswagen vorfinden, wie sie nun einmal ist, hat diese kleine grüne Frucht mehr als 70

Liter Trinkwasser verbraucht! Das alleine wäre zwar nicht optimal, aber noch kein Grund zur Panik. Der Avocadobaum braucht aber viel Sonne und hohe Temperaturen, um überhaupt zu gedeihen. Das bedeutet, er nennt die tropischen und subtropischen Zonen sein Zuhause. Hier wird er künstlich bewässert und eben dieses Wasser ist es, was den Menschen in den Breitengraden fehlt. Erkennen Sie das Paradoxon? Hier versuchen Sie durch Ihren Verzicht auf Fleisch Tierleben zu retten, während Menschen auf der anderen Seite verdursten. Ebenfalls Abzüge erhält die Avocado wegen den Transportwegen. Chile und Co sind nicht gerade die Nachbarländer und zudem ist das mit Chile noch so eine Sache. Glaubt man verschiedenen Umweltschutzparteien, so führt Chile die ökologische Katastrophe an. Wenn Sie aber trotzdem nicht auf den regelmäßigen Konsum von Avocados verzichten möchten, dann greifen Sie zu europäischen Bio-Avocados, beispielsweise aus Spanien.

Wollen Sie noch eine mehr oder weniger schockierende Nachricht hören? Laut einer Studie der Mellon University trägt auch die vegetarische Ernährungsweise zum Treibhauseffekt bei. Hier fanden die Forscher heraus, dass der Kauf eines Kopfsalats drei Mal so schädlich für die Umwelt ist, wie der Verzehr von Speck. Vegetarische Ernährung ist laut den Wissenschaftlern gut für den Körper, aber schlecht für die Umwelt. Da bleibt letzten Endes die Frage übrig, was darf man dann noch essen? In der Studie wird aber ebenfalls betont, dass die Zusammenhänge sehr komplex seien. Somit wird wohl weiter an dem Thema geforscht.

Ein besonderes Thema, welches aber nicht nur die Vegetarier betrifft, sondern alle Menschen, ist der hohe Konsum von nicht saisonalem Obst und Gemüse. Die Frage, die sich ein jeder selbst stellen muss, lautet also: Muss es unbedingt der Spargel im Dezember sein, oder die Erdbeeren im Januar? Wir lieben in einer Konsumgesellschaft, die zu jederzeit alles überall kaufen kann. Da wird vor enormen Transportwegen kein Halt gemacht. Der Spargel kommt dann nicht von dem Spargelbauern um die Ecke, sondern aus weit entfernten Ländern, wie beispielsweise Afrika. Gleichermaßen zählt für die Erdbeeren. Stellt man es jedoch geschickt an und greift auf saisonales Obst und Gemüse zurück, so kann der Treibhausgaseffekt deutlich gesenkt werden. In diesem Fall – und nur in diesem Fall – wäre die vegetarische, beziehungsweise die vegane Ernährung der omnivoren Ernährung gegenüber im deutlichen Vorteil. Um genau zu sein wären es gleich drei Mal so viele Treibhausgase, die auf diesem Weg eingespart werden können.

Wollen wir aber einmal ehrlich zueinander sein. Wir alle sind keine Heiligen! Sie haben Ihre Gründe, warum Sie die vegetarische Lebensweise bevorzugen und wir haben unsere Gründe dafür. Egal, wie rum Sie es drehen wollen und welcher

Ernährungsweise Sie nachgehen: Konsum beeinflusst immer die Umwelt. Diesen Fakt können Sie drehen und wenden, wie Sie wollen – davon spricht sich niemand frei. Natürlich haben wir Ihnen die kritische Seite nicht ganz ohne Grund vorgestellt. Es geht eben auch besser, wenngleich nicht perfekt. Aus diesem Grund haben wir das Kapitel „Besser: Saisonales Gemüse“ geschrieben. Hier werden Sie einige Tipps und Tricks kennenlernen, wie Sie zwar immer noch keine weiße Weste haben, aber der Umwelt einen erheblichen Gefallen tun werden.

Besser: Saisonales Gemüse

Sie haben nun die Schattenseite kennengelernt. Natürlich möchten wir Sie nun nicht dazu bewegen Veganer zu werden. Dies sollte unbedingt Ihre eigene freie Entscheidung sein. Nichtsdestotrotz gibt es eine Reihe an Möglichkeiten, wie Sie mit kleinen Tricks und Tipps der Umwelt und auch den Tieren einen großen Gefallen erweisen können.

Wie die Überschrift von diesem Kapitel es schon vermuten lässt, sollten Sie grundsätzlich auf saisonales Obst und Gemüse zurückgreifen. Dies hat gleich mehrere Vorteile für Sie. Froh sei derjenige, der einen Biobauern in der näheren Umgebung mit einem Hofladen hat. Hier können Sie nicht nur saisonales Obst und Gemüse aus der Heimat beziehen, sondern Sie können sich vor Ort von der Tierhaltung, aber auch von dem Anbau des Obstes und Gemüses überzeugen. Die meisten Biobauern sind sogar sehr erfreut, wenn man sich genauer nach ihren Produkten erkundigt. Dadurch, dass der Biohofladen direkt in Ihrer Nähe ist, sparen Sie natürlich auch Treibhausgase ein. Vielleicht ist die Entfernung sogar so gering, dass Sie mit dem Rad fahren oder einen Spaziergang machen können. So schlagen Sie gleich viele Fliegen mit einer Klappe.

Seit neuester Zeit gibt es eine ganz neue Art der Kuhhaltung. So verbringen die Kühe nicht nur die größte Zeit des Tages auf der Wiese, sondern ihre Kälbchen dürfen bei Fuß mitlaufen. Ein richtig idyllisches Bild. Aber Moment. Dann bekommen wir ja gar keine Milch mehr ab?! Oh doch. Natürlich gibt die Kuh den größten Teil der Milch ihrem Kälbchen. Trotzdem bleibt noch etwas für uns Menschen übrig. Selbsterklärend ist hier aber auch, dass diese Milch eben nicht für 71 Cent pro Liter im Supermarkt erhältlich ist! Bei dieser Milch muss man schon etwas tiefer in die Tasche greifen, unterstützt damit aber auch ein wundervolles Konzept und die Mutterkuh darf mit ihrem Kälbchen zusammenbleiben!

Ähnliches gilt für Hühner. Freilandhaltung ist auch hier nicht gleich Freilandhaltung. Natürlich sehen die Hühner aus der Freilandhaltung den blauen Himmel, aber an der Haltung kann man immer basteln und schrauben. Kaufen Sie bei Ihrem Biobauern des Vertrauens, so können Sie sich von vorne herein von der

Haltung der Hühner überzeugen. Je glücklicher das Huhn, umso teurer das Ei – so viel steht fest. Aber wenn wir einmal ehrlich zueinander sind, ob ein Ei nun 15 Cent oder 40 Cent kostet, das fällt bei so viel Lebensfreude der Hühner nun wahrlich nicht ins Gewicht!

Aber noch einmal zurück zum Obst und Gemüse. Heimisches saisonales Obst und Gemüse ist nicht nur frischer, sondern auch reicher an Vitaminen. Es bleiben dem Obst und Gemüse lange Transportwege erspart. Zudem wächst und gedeiht das Obst und Gemüse auf den heimischen Feldern. So heißt es dann also: vom Feld direkt zum Kunden auf den Teller. Frischer geht es wirklich nur, wenn Sie es selbst anbauen. Darauf möchten wir gleich auch noch einmal kurz zurückkommen. Aber noch sind wir auf dem Biobauernhof. Und gleich noch ein Vorteil bringt der Einkauf auf dem Hofladen mit sich: es ist rustikal, hat Stil und ein ganz besonderes Flair. Oft sind die kleinen Bauernlädchen liebevoll und detailverliebt dekoriert. So erledigt man nicht nur den Einkauf, sondern es lädt auch gleich zum Verweilen und Träumen ein. Wenngleich dieses Argument sehrträumerisch ist, so kann es doch Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden haben. Die heutige Zeit ist schnelllebig und stressig. Betreten Sie aber diese kleine rustikale Welt, so scheint die Zeit still zu stehen. Eine gratis Entspannung gibt es also zum Bioeinkauf dazu. Aber nicht nur das ist ein Grund, sich hier mit Obst, Gemüse, Getreide- und Milchprodukten einzudecken. Die Biobauern haben es verdient und Sie unterstützen die heimische Wirtschaft obendrein. Sicherlich wäre es für einen Biobauern deutlich einfacher mit Pestiziden um sich zu spritzen. Der Ernteertrag wäre auch viel höher und die Belastung für den eigenen Körper auch. Bio hat seinen Preis – keine Frage. Trotzdem oder gerade deswegen lohnt es sich, den nächsten Einkauf im Biolädchen bei dem Biobauern um die Ecke zu machen.

Haben Sie einen kleinen Balkon oder zumindest eine Fensterbank mit viel Sonne? Na, dann pflanzen Sie doch teilweise Ihr Obst und Gemüse selbst an! Das geht auch schon auf kleinstem Raum und wissen Sie was? Es ist einfach genial auf dem Balkon zu sitzen und Kirschen zu naschen – pflückfrisch direkt vom Baum. Wer keinen Balkon hat, der kann auf der Fensterbank sehr gut Tomaten und Gurken ziehen. Das geht nicht? Und wie das geht! Anstelle fettiger Chips werden ab sofort Cocktailltomaten gesnackt! Dank der cleveren Gärtner gibt es Miniobstbäume in Säulenform. Die passen wirklich auf jeden Balkon und wenn dieser auch noch so klein ist. Kräuter lassen sich im Topf immer frisch ziehen und direkt zum Kochen verwenden. Überschüssige Erträge können eingefroren werden, sodass Ihnen der Genuss Ihres eigens angebauten Obstes und Gemüses, aber auch der von den Kräutern lange erhalten bleibt! Wenn Sie sogar einen Garten Ihr Eigen nennen können, dann haben Sie eine wirkliche Glückskarte gezogen. Denn hier lässt sich

auch auf kleinsten Raum eine Menge anbauen. Wie sieht es aus mit Zucchinis, Himbeeren, Johannisbeeren und Weintrauben? Erdbeeren sind der Renner im Sommer und wollen wir mal ehrlich sein, wäre es ein richtiger Sommer, würde es keine Erdbeeren geben? Natürlich nicht! Erdbeeren können hervorragend im Garten gepflanzt werden. Auch auf dem Balkon, ja selbst auf der Fensterbank fühlt sich die Pflanze mit den leckeren Früchtchen wohl.

Wie Sie also sehen können: Sie können nicht die ganze Welt retten, aber Sie können viel dafür tun, damit es der (Um) Welt besser geht! Zudem können Sie heimische Bauern wirtschaftlich unterstützen und sogar auf der Fensterbank selbst Obst und Gemüse anbauen. Die Möglichkeiten sind also da und sie warten nur darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

Vegetarisch im Beruf

Zum Glück leben Sie in einer Zeit, in der die vegane und auch vegetarische Ernährung modern ist. Dies bietet Ihnen die verschiedensten Möglichkeiten, sich auch beruflich fleischfrei zu ernähren.

Prinzipiell ist es aber immer eine Frage der Kantine, wie gesund das Essen zubereitet wird. Das bezieht sich nicht nur auf die vegetarische Ernährung, sondern gilt für alle Kantinenbesucher. Trotz der heutigen großen Auswahl, die Vegetarier sind den Veganern hier voraus, bietet es sich gelegentlich an, eigene Speisen von zuhause mitzubringen.

Vegetarismus, das ist eine Lebenseinstellung und eine Frage der Ansichten. Allerdings hat die vegetarische Ernährung weniger mit einer Diät gemein. Demnach gibt es, bis auf die Tatsache, dass es sich um fleischfreies Essen handeln soll, keine Tabus oder Ähnliches. In der Regel lässt sich aus diesem Grund der Vegetarismus überall umsetzen. Bei einer Diät würde es anders aussehen. Die wenigsten Kantinen bieten beispielsweise KohlSUPPE an. Grundsätzlich können Sie also auch an der Theke darum bitten, dass Sie Ihnen nur Nudeln und Gemüse auf den Teller geben, sollte ein vegetarisches Gericht nicht vorhanden sein. Diese Kantinen sind aber tatsächlich die Ausnahme. Besonders in der heutigen Zeit können es sich viele Unternehmen gar nicht mehr leisten, nur Fleisch anzubieten. Immerhin arbeiten auch Menschen in den Betrieben, die aus ethnischen oder religiösen Gründen auf gewisse Fleischsorten oder gänzlich auf Fleisch verzichten. Dank des Marktes sind die Arbeitnehmer nun mehr und mehr am Zug. Ein regelrechter Kampf um qualifiziertes Fachpersonal ist entfacht. Nicht nur mit einem höheren Gehalt wird hier geworben, sondern eben auch mit der Rücksichtnahme auf die eigenen Bedürfnisse – und das Essen gehört nun einmal mit dazu!

Sie brauchen sich also weniger Sorgen darum zu machen, dass Sie in der Kantine kein vegetarisches Mittagessen bekommen und auch jeder Bäcker bietet belegte Brötchen mit Käse und Salat an. Alles also absolut vegetarisch. Aber noch ein letztes Wort zur Kantine. Es ist natürlich nicht immer der Fall, dass das Essen aus der Kantine durchweg gesund ist, oder gar schmeckt. Sie dürfen hier auch nicht vergessen, dass das Personal der Großküche für zig Hunderte hungrige Mägen kocht. Es kann also nicht jedem schmecken. Sollte Ihnen das Essen in Ihrer Kantine trotz des vegetarischen Angebots nicht schmecken, so besteht immerhin noch die Möglichkeit, dass Sie sich Ihr eigenes Mittagsessen von zuhause aus mitbringen. Sagen wir es mal so: Die vegetarische Küche ist kein Hexenwerk. Sie verzichtet lediglich auf Fleisch und Produkten vom toten Tier. Grundsätzlich müssen Sie also nicht studiert haben, um zu erkennen, ob das Essen auf Ihrem Teller auch wirklich das ist, was es verspricht – zumindest bei Gemüse ist es recht einfach zu identifizieren.

Manch ein Essen ist aber auch undefinierbar. Das macht es nicht einfacher. Ein Hoch auf denjenigen, der ein Omnivore ist – zumindest in dem Fall. Und der Kreis schließt sich genau hier wieder: Bereiten Sie doch Ihr eigenes Essen zu. Dies können Reste vom Vortag sein, oder eine Suppe, die Sie bereits auf Vorrat gekocht haben. Aber auch einfach ein belegtes Brot erfüllt nicht nur seine Zwecke, sondern ist zudem auch sehr lecker! Wenn Sie daran interessiert sind, dann sind wir überzeugt, dass Sie das passende Gericht in den 150 Rezepten finden werden.

Neu in der vegetarischen Welt?

Welche Beweggründe Sie auch dazu antreiben in die vegetarische Welt einzuziehen, aller Anfang ist schwer. Natürlich ist es lobenswert, dass Sie sich diesen Schritt zutrauen und den alten, oft seit Jahrzehnten gelebten omnivorischen Lebensstil eine Absage erteilen. Aber das wirft auch eine Menge Fragen auf. So zum Beispiel, wie Sie mit den alten Gewohnheiten brechen und wie der Übergang der omnivorischen Kost zur vegetarischen Kost einfacher für Sie wird. Hierzu haben wir Ihnen 10 verschiedene Tipps und Tricks mitgebracht, die Ihnen bei genau diesem Problem helfen sollen. Damit Sie Ihr Vorhaben auch schnellstmöglich umsetzen können, möchten wir mit Ihnen direkt durchstarten. Wir wünschen Ihnen viele hilfreiche Tipps und Tricks.

Tipp 1 – Übergangsphase schaffen

Gehören Sie auch zu denjenigen, die es im Hauruck-Verfahren nicht hinbekommen? Lassen Sie sich nicht entmutigen. Sie sind nicht der erste Mensch, der eine vegetarische Lebensweise anstrebt, sich aber nur schwer vom Fleisch trennen

kann. Zum Glück steht nirgendwo geschrieben, dass Sie von heute auf morgen diese Lebensweise vollziehen müssen. Zu Beginn ist es schon hilfreich, den Fleischkonsum einzuschränken. Hierzu können Sie zunächst einfach 2 fleischfreie Tage pro Woche einführen und dann wöchentlich immer einen fleischfreien Tag mehr einfügen. So ist der Übergang der omnivorischen zur vegetarischen Lebensweise fließend. Zudem sollten Sie in dieser Übergangsphase darauf achten, dass Sie gutes Fleisch einkaufen und keine billige Massenware. Gehen Sie also lieber zum Schlachter Ihres Vertrauens und geben Sie ein wenig mehr Geld aus. Dafür verlassen Sie den Laden aber mit dem Gefühl, dass das Tier zumindest ein gutes Leben gehabt hatte. Dies sollte übrigens ab sofort auch das Kriterium der Übergangszeit sein.

Tipp 2 – Fisch, ja oder nein?

Vielleicht haben Sie es schon mitbekommen: Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier und dieselben Unterschiede gibt es auch bei Veganern und Frutanern. Okay, das wird jetzt verwirrend. Deswegen schauen wir und nur die vegetarische Welt an. Manche Vegetarier essen Fisch, andere zählen Fisch, wie Schwein, Rind und Huhn, auch zu den verbotenen Lebensmitteln. Hier sollten Sie aus Überzeugung dem einen oder anderen zustimmen und sich nicht in eine vorgegebene Struktur quetschen lassen. Entscheiden Sie so, wie es für Sie am besten ist. Sollte die Entscheidung so ausfallen, dass Sie Fisch essen, dann achten Sie darauf, dass Sie Fisch aus nachhaltigen Quellen kaufen. Zudem sollten Sie fetten Seefisch wie Hering, Lachs, oder Makrele bevorzugen. Diese sind nicht nur wichtige Lieferanten für Vitamin D, sondern auch für die lebenswichtigen Omega 3 Fettsäuren. Sie können sich aber auch gegen den Fisch entscheiden. Die Wahl liegt bei Ihnen. Wie Sie sich auch entscheiden werden, Sie sind dadurch kein besserer oder schlechterer Vegetarier!

Tipp 3 – Italien hilft

Kennen Sie jemanden, der die italienische Küche ablehnt? Wir auch nicht! Italienisch ist nicht nur lecker, sondern kann Ihnen dabei helfen, Vegetarier zu werden. Diese Küche kommt mit vielen vegetarischen Rezepten daher und das ganz ohne den Vorsatz der vegetarischen Lebensweise. Salate, Pizzen oder Suppen wie Minestrone, hier kommen Vegetarier also auf ihre Kosten. Zudem haben die Rezepte oft einen großen Vorteil: Sie lassen einfach die nicht-vegetarischen Produkte weg und voilà: Sie haben ein unkompliziertes, leckeres italienisches Essen! So einfach kann es gehen und das ohne großen Aufwand!

Tipp 4 – Qualität vor Quantität