

Vegetarisches Kochbuch

Die besten Rezepte aus der vegetarischen Küche für eine gesunde Ernährung im Alltag. Einfach 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
Vegetarische Ernährung	10
Die unterschiedlichen Formen des Vegetarismus	10
Ab jetzt fleischlos! – Die Vorteile einer Veggie-Ernährung	11
Vegetarisch essen – welche Nährstoffe sind unverzichtbar?	15
Die 7 Pfeiler einer gesunden vegetarischen Ernährung	18
Vegetarisch durch das Jahr	20
8 Top-Foods der vegetarischen Ernährung	22
Schonende Zubereitung – das A und O in der Veggie-Küche	26
Die besten Tipps & Tricks rund um die vegetarische Ernährung	27
Getreidesorten im Check – die gesunden „Sattmacher“	34
Hinweis zu den Rezepten	38
Nährwertangaben und Abkürzungen.....	39
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	39
Frühstück	40
1. Frühstücks-Smoothie	40
2. Starter-Müsli mit Früchten	41
3. Ballaststoffquelle „würziges Porridge“	41
4. Do-it-yourself-Granola.....	42
5. Veganer Bircher-Müsli	43
6. Vegetarisches Frühstücks-Toast	44
7. Veganer Obstsalat mit Körnern	45
8. Herzhaftes Müsli	46
9. Fruchtiger Beeren-Chia-Pudding	47
10. Overnight-Oats mit Spinat & Banane.....	48
11. Erdbeer-Joghurt mit Mandeln & Quinoa.....	49
12. Zimt-Nuss-Porridge	50

13. Griechischer Joghurt mit Kürbispüree	51
14. Herzhafter Gemüse-Taler	52
15. Champignon-Petersilien-Omelett	53
Hauptgerichte – aus Pfanne & Topf	54
16. Kichererbsen-Puffer mit Pita-Brot	54
17. Vegetarische Rösti	55
18. Gemüse-Allerlei	56
19. Bunte Frittata	57
20. Orientalisches Curry	58
21. Vegetarische Frikadellen	59
22. Gefüllte Buchweizen-Pfannkuchen	60
23. Mozzarella-Champignons	61
24. Amarant-Puffer	62
25. Quinoa-Kürbis-Bowl	63
26. Möhren-Süßkartoffel-Topf	64
27. Kürbis-Kartoffel-Stifte mit cremigem Dip	65
28. Asiatisches-Curry	66
29. Pikanter Knoblauch-Linsen-Topf.....	67
30. Paprika mit Quinoa-Füllung.....	68
31. Möhren-Kartoffel-Puffer	69
32. Kürbis-Chili	70
33. Gegrillte Tomaten mit mediterraner Füllung	71
34. Würzige Auberginen mit orientalischer Note	72
35. Schupfnudel-Pilz-Pfanne	73
Frische vegetarische Salate	74
36. Green Salad-Bowl mit Cranberrys	74
37. Karotten-Mango Salat	75
38. Fenchel-Mozzarella Salat mit fruchtiger Orangennote	76
39. Gemüse-Salat mit Walnusskern-Creme.....	77
40. Feigen-Tomaten-Salat.....	78

41. Fruchtiger Birnen-Rotkohlsalat.....	79
42. Winterlicher Kürbis-Linsen-Salat	80
43. Apfel-Möhren Salat mit frischen Feigen	81
44. Auberginen-Schafskäse Salat mit Kichererbsen.....	82
45. Roter Eichblattsalat mit Himbeer-Dressing.....	83
46. Quinoa-Salat mit frischer Petersilie	84
47. Bohnensalat mit roten Zwiebeln.....	85
48. Bunter Gemüsesalat mit Pinienkern-Basilikum-Pesto	86
49. Grüner Bohnensalat mit Schafskäse	87
50. Erdbeer-Spargelsalat auf Babyspinatbett	88
51. Schafskäse-Wassermelonen Salat	89
52. Möhren-Zucchini „Bandsalat“	90
53. Römersalat mit Ziegenkäse und fruchtigen Beeren	91
54. Trauben-Nuss-Salat mit Ziegenkäse	92
55. Radieschen-Salat mit Walnuss-kernen	93
Reis, Pasta & Co.....	94
56. Orangen-Spargel Penne mit frischem Basilikum.....	94
57. Mangold Risotto mit Bärlauch.....	95
58. Minze-Tomaten Taboulé mit Zitronen-Ingwer-Dressing.....	96
59. Dreierlei Nudelsalat	97
60. Kürbis-Maroni-Bandnudeln	98
61. Spitzkohl-Nudel Risotto mit Lauch	99
62. Buchweizen-Grünkohl Risotto	100
63. Kritharaki mit mediterraner Note	101
64. Pasta mit Spinat & Champignons.....	102
65. Mediterrane Hülsenfrüchte Pasta	103
66. Salbei-Kürbis Nudeln	104
67. Vegetarische Bolognese	105
68. Brokkoli Hirse mit getrockneten Tomaten	106
69. Gefüllte Paprikaschoten mit Schafskäse	107

70. Bunte Gemüse-Hirse	108
Gratins & Aufläufe	109
71. Apfel-Auflauf – für süße Momente	109
72. Zucchini-Schiffchen aus dem Ofen mit Tomate-Bulgur-Füllung	110
73. Bohnen-Grünkohl Eintopf mit frischer Thymian-Note.....	111
74. Spinat-Schafskäse Gratin	112
75. Caprese-Gratin mit weißer Quinoa	113
76. Gemüse-Tofu Quiche.....	114
77. Auberginen-Zucchini-Gratin nach griechischer Art.....	115
78. Ratatouille aus dem Ofen.....	116
79. Nudel-Kürbis-Gratin	117
80. Ravioli Gratin mit buntem Gemüse.....	118
81. Gefüllte Süßkartoffeln aus dem Backofen.....	119
82. Brokkoli-Süßkartoffel Auflauf	120
83. Spinat-Auflauf mit Ricotta.....	121
84. Blitz-Auflauf mit Mozzarella	122
85. Auberginen-Nudeln-Gratin.....	123
Suppen & Eintöpfe	124
86. Süßkartoffel-Walnuss Suppe mit frischer Kresse	124
87. Bärlauch-Kartoffel-Suppe	125
88. Eisige Blumenkohl-Suppe	126
89. Pesto-Tomatensuppe mit einem mediterranen Flair	127
90. Kalte Rote Beete Suppe.....	128
91. Süßkartoffel-Maronen Suppe	129
92. Kürbissuppe – der gesunde Herbstklassiker	130
93. Rote Linsen Suppe mit Ingwer-Koriander-Note	131
94. Tofu-Butternut-Kürbis Eintopf.....	132
95. Grünkern-Kartoffel One-Pot.....	133
96. Kitchari – der würzige Klassiker der Ayurveda-Küche.....	134
97. Eisige Champignonsuppe.....	135

98. Spargelsuppe mit aromatischem Kerbel	136
99. Kalte Gurken-Avocado-Suppe	137
100. Lauch-Kartoffel-Suppe	138
101. Ingwer-Kokos Suppe.....	139
102. Asia-Suppe	140
103. Topinambur-Sellerie Suppe mit Ingwer Note.....	141
104. Karotten-Kurkuma Suppe – ein Hauch Orient	142
105. Fenchel-Möhren Suppe	143
Snacks – feine Köstlichkeiten	144
106. Gemüse-Küchlein mit Frischkäse-Dip	144
107. Griechische Champignons	145
108. Gefüllte-Frischkäse-Gurken	145
109. Sweet-Popcorn	146
110. Gefüllte Snack-Datteln	146
111. Gegrillter Schafskäse mit gerösteten Nüssen	147
112. Würzige-Cashewkerne	147
113. Party-Spieße	148
114. Frisches Spinat-Ei im Glas	149
115. Leichtes Kohlrabi-Carpaccio	150
116. Sommerliches Spargel-Ragout mit fruchtiger Note	151
117. Feta-Auberginen	152
118. Rosenkohl-Küchlein.....	153
119. Pflaumen-Nuss-Riegel	154
120. Gemüsechips mit Frucht-Chutney	155
Aufstriche & Dips	156
121. Herbstlicher Aufstrich	156
122. Avocado-Kichererbsen-Creme	157
123. Herzhafter Schnittlauch-Aufstrich	157
124. Mediterrane Veggie-Creme.....	158
125. Frühlingsquark mit Gurke.....	159

126. Tomaten-Kräuter-Dip	160
127. Bayerische Radieschen-Creme	161
128. Knoblauch-Zucchini-Dip	162
129. Feigen-Aufstrich.....	163
130. Sesam-Tomaten-Dip	164
131. Frisches Herbst-Pesto mit Kürbis.....	165
132. Selbstgemachte Schokoladen-Creme	166
133. Sommerliche Blaubeeren-Marmelade.....	167
134. Gesunde Kürbis-Konfitüre.....	168
135. Herbstliche Zimt-Pflaumen-Konfitüre	169
Desserts & Süßes	170
136. Süße Zimt-Kreation mit frischen Äpfeln	170
137. Herbstliches Maroni-Dessert.....	171
138. Zimt-Apfelringe.....	171
139. Do-it-yourself – Ananas-Kokos-Eis.....	172
140. Sommerliches Erdbeer-Sorbet	172
141. Cremige Heidelbeer-Mousse	173
142. Vanille-Kokos-Bällchen	173
143. Süßer Mandeltraum aus dem Ofen.....	174
144. Geröstete Mandeln mit Vanille-Note.....	174
145. Schicht-Heidelbeer-Dessert	175
146. Apfel-Zimt-Dessert	175
147. Buttermilch-Muffins mit Möhren.....	176
148. Vegetarische Mini-Schokoladen-Küchlein	177
149. Joghurt-Berry-Muffins	178
150. Frozen Ice-Creme.....	179
Abschließende Worte	180
BONUS: 14 Tage Ernährungsplan.....	181
Impressum	183

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

es freut uns sehr, dass Sie sich für unser vegetarisches Rezeptbuch entschieden haben.

Kaum ein Ernährungstrend hat einen so steilen Weg nach oben hinter sich wie die vegetarische Küche. Die fleischlose Ernährung hat sich längst vom „Rohkost-Image“ befreit und überzeugt stattdessen mit raffinierten, geschmackvollen Gerichten, überraschenden Würznoten und einem ausgezeichneten Sättigungseffekt. Mit Verzicht hat die vegetarische Ernährung absolut nichts zu tun, im Gegenteil: Diese kulinarische Ernährungsrichtung punktet mit Geschmack und einer optimalen Nährstoffversorgung.

Die oftmals angebrachten Befürchtungen, dass dem Organismus ohne Fleisch, Wurst und Fisch, lebensnotwendige Nährstoffe fehlen würden, sind aus heutiger wissenschaftlicher Sicht absolut nicht haltbar. Wer seinen täglichen Speiseplan abwechslungsreich und bunt gestaltet, muss sich um die Nähr- und Vitalstoffversorgung überhaupt keine Gedanken machen. Die vegetarische Ernährung stellt in der Regel eine ideale Bedarfsdeckung mit Vitamin B12, Eiweiß, Eisen und sonstigen essenziellen Mineralien sicher.

Des Weiteren erfreuen sich Menschen, die sich pflanzenbasiert ernähren, im Allgemeinen einer besseren Gesundheit. Sie haben auch bessere Werte im Rahmen medizinischer Untersuchungen, so zum Beispiel, wenn es um den Cholesterinwert geht. Es gibt einen Zusammenhang zwischen einer fleischlosen Ernährungsweise und einem Plus an Gesundheit: Auch dazu können Sie in unserem umfangreichen Ratgeber mehr erfahren.

Doch für viele Menschen sind es gar nicht die gesundheitlichen Vorteile, die sie dazu bewegen, sich für eine reine Pflanzenkost zu entscheiden! Vielmehr sind es ethische und moralische Beweggründe, die sie zum Vegetarier werden lassen. Von der massiven Umweltbelastung, über die Missstände in der Massentierhaltung bis hin zum unsachgemäßen Einsatz von Antibiotika gibt es viele verschiedene Gründe für den Verzicht auf Fleisch!

Die Namensbezeichnung „vegetarisch“ stammt aus dem Lateinischen: „Vegetare“ bedeutet übersetzt ins Deutsche „beleben“ beziehungsweise „frisch“. Somit steht die vegetarische Ernährung für eine frische und zutiefst lebendige

Ernährungsweise. Davon dürfen Sie sich auch in diesem Buch überzeugen, denn es erwarten Sie 150 abwechslungsreiche, frische und richtig köstliche Veggie-Rezepte.

Wir laden Sie herzlich ein, dieses vitaminreiche und bewusste Ernährungskonzept näher kennenzulernen. Bei der Umsetzung ist es wichtig, richtig einzukaufen, die Lebensmittel schonend aufzubewahren und richtig zu kochen, denn auf diese Weise kann die maximale Nährstofffülle erhalten bleiben. Durch die richtigen Nahrungsmittelkombinationen sorgen Sie zudem für eine optimale Bio-Verfügbarkeit vieler essenzieller Mikronährstoffe, wie etwa Eisen.

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!

Vegetarische Ernährung

Die vegetarische Ernährung liegt hoch im Trend: In unserem Land leben mittlerweile rund sieben Millionen Menschen, die sich rein pflanzenbasiert ernähren. Das entspricht ungefähr 8 bis 9 % der Landesbevölkerung.

Im Rahmen dieses Ernährungskonzeptes wird bewusst auf Fleisch, Fisch, Geflügel und Wurstwaren verzichtet. Auch Rinder- und Hühnerbrühe sind kein Bestandteil des Veggie-Speiseplans. Vegetarisch lebende Menschen verzichten zudem auch auf jegliche Aromen und Zusatzstoffe auf tierischer Basis, so auch auf Schmalz oder Gelatine.

Doch Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier: Es gibt verschiedene Formen des Vegetarismus. Je nachdem für welche Variante man sich entscheidet, sind sogar Eier, Milch, Milchprodukte und Honig erlaubt.

Eine vegetarische Ernährung ist prinzipiell ganz bedenkenlos möglich. Wissenschaftliche Untersuchungen haben sogar gezeigt, dass Vegetarier ein höheres Lebensalter erreichen können als der Durchschnittsbürger, denn sie ernähren sich besser, leben aber auch meistens gesünder und bewusster. So trinken sie beispielsweise weniger Alkohol und konsumieren auch weniger Nikotin.

In vielen Ländern dieser Erde gehört die vegetarische Küche zur Haupternährungsform – insbesondere in Indien. Hier möchten wir Sie nun tiefer in diese Ernährungs- und Lebensweise einführen.

Die unterschiedlichen Formen des Vegetarismus

Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier! Der eine verzichtet auf Fleisch und Fisch, während der Nächste komplett Produkte tierischen Ursprungs vom täglichen Speiseplan streicht. Andere wiederum gönnen sich hin und wieder ein frisches Fischfilet. Es gibt eine bunte Vielfalt an Vegetariern und unterschiedliche Formen des Vegetarismus.

Veganer

Diese Gruppe ernährt sich ausschließlich pflanzlich. Sie lehnen alle Produkte ab, die von Tieren stammen – und das nicht nur im Nahrungsmittelbereich, sondern auch in puncto Bekleidung und Stoffe. Selbst bei Kosmetikprodukten achten Veganer darauf, dass sie ohne Tierversuche produziert werden.

Pescetarier

Diese Gruppe bezeichnet Vegetarier, die sich auch von Fisch ernähren.

Flexitarier

Diese Gruppe ernährt sich größtenteils vegetarisch, sie essen aber auch ab und zu Fisch oder Fleisch. Wenn sie das tun, achten diese Menschen aber auf eine sehr gute Produktqualität und eine sehr gute Tierhaltung.

Rohkost-Gruppe

Diese Personen ernähren sich vollständig aus reiner Rohkost. Diese kann omnivor, vegetarisch oder auch vegan sein. Entscheidend ist bei dieser Gruppe nur, dass das Essen nicht hitzebehandelt wird.

Ovo-Vegetarier

Diese Gruppe ernährt sich auf rein pflanzlicher Basis. Zudem sind aber noch Eier erlaubt, daher auch die Bezeichnung „Ovo“, abgeleitet vom Wort „ovum“, das aus der lateinischen Sprache stammt und übersetzt „Ei“ bedeutet. Auch Produkte, die aus Eiern hergestellt werden, sind erlaubt.

Lacto-Vegetarier

Diese Gruppe lehnt Fisch, Fleisch und daraus hergestellte Produkte ab. Hingegen sind Milch und Milchprodukte im Ernährungsplan erlaubt. „Lacto“ kommt ebenfalls aus dem Lateinischen und bedeutet übersetzt „Milch“.

Bei dieser Gruppe sind also auch Butter und Honig erlaubt.

Auf Eier wird hingegen konsequent verzichtet, ganz egal ob frisch oder in Form von Teigwaren wie Nudeln oder Kuchen und Soßen.

Ovo-Lacto-Vegetarier

Sie verzichten auf Fisch, Fleisch und daraus hergestellte Produkte.

Allerdings essen Ovo-Lacto-Vegetarier Eier, Milch und Milchprodukte.

D.h. pflanzliche Kost wie zum Beispiel Gemüse, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte und Obst sind ein zentraler Bestandteil des täglichen Speiseplans. Zudem werden tierische Produkte von lebenden Nutztieren verzehrt, so eben Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Butter, Sahne, Quark, Eier und auch Honig.

Die meisten vegetarisch lebenden Menschen in Deutschland sind Ovo-Lacto-Vegetarier.

Ab jetzt fleischlos! – Die Vorteile einer Veggie-Ernährung

Fitter, bewusster, schlanker und einfach gesünder?

Es gibt viele verschiedene Gründe, weshalb sich Menschen für eine vegetarische Ernährung entscheiden. Sie reichen von gesundheitlich Motiven über religiösen

bis hin zu moralisch-ethischen Gründen wie zum Beispiel dem Umweltschutz oder dem Tierwohl.

Fakt ist, dass zwischenzeitlich viele wissenschaftliche Studien belegen konnten, dass Vegetarier im Allgemeinen gesünder sind.

Wer komplett oder zumindest größtenteils auf Fleisch und Fleischerzeugnisse verzichtet, hat einen regulierten Blutdruck und gesündere Blutfett- sowie Blutzuckerwerte. Die daraus erwachsenden Konsequenzen sind durchweg positiv, denn vegetarisch lebende Menschen leiden deutlich seltener an Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes oder Darmkrebs. Auch Arteriosklerose lässt sich bei Vegetariern kaum diagnostizieren.

Ein Grund für diesen gesundheitlichen Effekt könnte die ungesättigte Fettsäure „Arachidonsäure“ sein, die in Fleisch enthalten ist. Reichert sich im menschlichen Körper eine zu hohe Menge davon an, kann es zu internen Entzündungsvorgängen kommen. Diese Entzündungsprozesse begünstigen wiederum die Entstehung von Arteriosklerose, eine Gefäßerkrankung, die zur Verhärtung und Verengung der Blutgefäße führt. Diese Erkrankung erhöht zudem das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

In Fleisch findet sich noch ein weiterer Stoff, der mit großer Vorsicht genossen werden sollte, nämlich Purine. Sie werden in unserem Körper zu Harnsäure abgebaut. Reichert sich davon eine zu hohe Menge an, lagert sie sich in Form von Kristallen im Gewebe sowie in den Gelenken an. Infolgedessen kann es zu Gicht-Erkrankungen kommen.

Vegetarier leben häufig bewusster

Man könnte also durchaus sagen, dass ein abwechslungsreiches und pflanzenbasiertes Essverhalten wie eine „natürliche Medizin aus der Küche“ wirkt.

Es werden im Allgemeinen weniger Kalorien aufgenommen und gleichzeitig kann ein gesünderes Fettsäuremuster erzielt werden als bei klassischer Mischkost. Zudem werden im Rahmen der täglichen Mahlzeiten generell mehr wertvolle Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralien aufgenommen: Eine perfekte Kombination für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden!

Hinzu kommt, dass Vegetarier – und auch Veganer – neben der täglichen Ernährung auch einen gesünderen Lifestyle pflegen: Sie trinken weniger Alkohol, rauchen weniger und sind auch körperlich im Alltag aktiver.

Das Körpergewicht – ein entscheidender gesundheitlicher Aspekt

Auf Fleisch und Wurstwaren zu verzichten kann sich langfristig auch auf der Zahl auf der Waage bemerkbar machen.

Vegetarier, die sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, leiden deutlich seltener an Übergewicht. Zudem kann mit einer vielseitigen vegetarischen Ernährung erfolgreich lästigen Fettpölsterchen der Kampf angesagt werden. Warum das so ist? Ganz einfach: Pflanzliches Food wie zum Beispiel frische Früchte, Gemüse und Hülsenfrüchte haben einen höheren Wasseranteil, dafür aber einen verminderten Fettgehalt. Im Allgemeinen enthalten sie auch weniger Kalorien als tierische Produkte.

Zudem kommt, dass pflanzliche Lebensmittel im Allgemeinen einen höheren Anteil an sogenannten komplexen Kohlenhydraten sowie an Ballaststoffen aufweisen. Beide inhaltliche Bestandteile sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsempfinden und vermeiden unerwünschte Heißhungergefühle.

Damit kann die beste Grundlage für ein gesundes Wohlfühlgewicht geschaffen werden.

Umweltbezogene & ethisch-moralische Motive

Auch ökologische Aspekte führen sehr oft dazu, dass sich Menschen für einen vegetarischen Lebens- und Ernährungsstil entscheiden. Eine pflanzenbasierte Ernährung kann nämlich die natürlichen Ressourcen der Umwelt schonen. Aufgrund der Massentierhaltung kommt es im Laufe der Jahre zu einer immer stärkeren Abholzung der Wälder, denn schließlich muss den Nutztieren ausreichend Weideflächen geboten werden. Des Weiteren braucht es mehr Ackerlandflächen als Grundlage für die Sicherstellung des benötigten Tierfutters.

Die Zerstörung der Wälder nimmt zahlreichen Tieren ihren wertvollen Lebensraum. Auch die Natur leidet massiv unter dieser bedenklichen Entwicklung. Aus diesem Aspekt betrachtet, leben Vegetarier deutlich nachhaltiger und ressourcenschonender.

Der Hauptgrund, warum sich jedoch Menschen für einen vegetarischen Ernährungsstil entscheiden, sind die häufig lebensunwürdigen Zustände in der Massentierzucht.

Dioxin in Eiern, zunehmende Lebensmittelskandale, ein verantwortungsloser Umgang mit Medikamenten, katastrophale Haltungsbedingungen und Gammelfleisch: Solche Zustände verderben den Appetit auf Fleisch und Produkte tierischer Herkunft.

Das Tierwohl hat also einen enorm hohen Stellenwert für Veganer und Vegetarier. Wie oben bereits beschrieben, gibt es auch Vegetarier, die sich hauptsächlich pflanzenbasiert ernähren, dennoch hin und wieder ein Stückchen Fleisch genießen. In diesem Fall wird aber auf beste Tierhaltungsbedingungen und eine hohe

Produktqualität geachtet, im Idealfall aus regionaler und kontrolliert biologischer Haltung. Mit Fleisch aus Weide- und Biohaltung sind Sie im Allgemeinen auf der sicheren Seite, zumindest, wenn es um den Nachhaltigkeits- und Gesundheitsaspekt geht. Tiere, die sich von Gras, Heu und Klee ernähren, haben ein gesünderes Fettsäuremuster. Das bedeutet, dass dieses Fleisch für den menschlichen Körper als gesünder einzustufen ist als das Fleisch von Tieren aus Mastproduktion, die hauptsächlich mit Kraftfutter ernährt werden.

Mythen rund um die vegetarische Ernährung

Immer wieder bringen Kritiker an, dass eine vegetarische Ernährung puren Verzicht bedeutet, doch hierbei handelt es sich eindeutig um einen Mythos.

Allen, die der Fleischverzicht sehr schwerfällt, steht eine breitgefächerte Palette an vegetarischen Fleischersatzprodukten zur Verfügung – vom Schnitzel aus Tofu über die fleischlose Wurst bis hin zum vegetarischen Burger!

Ebenso ist es nicht richtig, dass eine vegetarische Ernährung einen Nährstoffmangel hervorruft. Wichtig ist hier aber eine ausgewogene und vielseitige Ernährung: Wer das im Alltag optimal umsetzt, muss sich auch um kritische Nährstoffe wie Vitamin B12 und Eisen keine Sorgen machen. Auf diesen Aspekt kommen wir gleich aber noch gesondert zu sprechen.

Für Vegetarier empfiehlt sich aber in jedem Fall, die Blutwerte jährlich vom eigenen Hausarzt kontrollieren zu lassen. Auf diese Weise lassen sich mögliche Nährstoffdefizite und Mangelerscheinungen rasch aufdecken und adäquat beseitigen.

Einen weiteren Punkt, den Kritiker immer wieder anbringen ist, dass eine pflanzenbasierte Kost nicht für eine ausreichende Sättigung sorgt. Das ist absolut nicht zutreffend!

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie etwa zahlreiche Gemüsesorten, Kartoffeln und Vollkornprodukte sorgen für eine langanhaltende Sättigung. Auch proteinreiche Milchprodukte und Hülsenfrüchte sorgen für einen ausgezeichneten Satt-Effekt und weniger Heißhungergefühle.

Wie kann ich zum „Veggie“ werden?

Viele Menschen entscheiden sich von einem Tag auf den nächsten für eine fleischlose Ernährung und streichen Fleisch, Fisch und daraus hergestellte Produkte von ihrem Speiseplan.

Sie können jedoch auch sanfter beginnen, indem Sie zum Beispiel erst zum Flexitarier werden. Das ist ein guter Basisschritt, um weniger Fleisch zu essen und vor allem bewusster zu genießen. Im zweiten Schritt sollten Sie sich umfassend mit den unterschiedlichen Formen des Vegetarismus auseinandersetzen, um

herauszufinden, welcher Lifestyle am besten zu Ihnen passt. Sollen Milchprodukte auf dem täglichen Ernährungsplan erscheinen oder doch lieber nicht? Möchten Sie Eier essen oder nicht? Soll hin und wieder auch ein Fischfilet auf dem Teller landen? All das sind wichtige Überlegungen, die Sie im Vorfeld unbedingt anstellen sollten.

Für sogenannte „Pudding-Vegetarier“ bietet dieses Ernährungskonzept keine nennenswerten gesundheitlichen Vorteile. Diese Personen ernähren sich viel von hochverarbeiteten Nahrungsmitteln, zuckerreichem Food und Weißmehlprodukten. Auf diese Weise kann die vegetarische Ernährung nicht ihre tatsächlichen Vorteile entfalten.

Die Küchen dieser Welt bieten Ihnen ein facettenreiches Spektrum, um vegetarisch zu genießen: Ganz egal ob indisch, italienisch oder vietnamesisch: Sie können vieles ausprobieren und neue Anregungen für Ihre tägliche Ernährung finden. Natürlich erwarten Sie auch hier in unserem Buch 150 geschmackvolle vegetarische Rezepte, die für reichlich Abwechslung und Genuss sorgen. Sie werden sehen, wie vielseitig dieses Ernährungskonzept ist und dass es absolut nicht um Verzicht geht.

Vegetarisch essen – welche Nährstoffe sind unverzichtbar?

Wenn Sie sich für eine vegetarische Ernährung entscheiden, reicht es nicht aus, Fleisch und Wurstwaren vom täglichen Ernährungsplan zu entfernen. Es braucht eine vielseitige und ausgewogene Ernährung, um Nährstoffdefizite auszuschließen! Bei der Zusammenstellung der einzelnen Mahlzeiten sollte daher auf folgende essenziellen Nähr- und Vitalstoffe geachtet werden:

Proteine – ein Grundbaustein einer gesunden Ernährung

Eiweiße sind an vielen zentralen körperinternen Vorgängen beteiligt. Da Fisch und Fleisch als essenzielle Proteinquellen wegfallen, sollten Milch und Milchprodukte auf dem Speiseplan erscheinen, also Quark, Joghurt, Käse und dergleichen. Auch Eier sind ein echtes Powerfood, wenn es um den Proteingehalt geht. Auch Hülsenfrüchte sind sehr hochwertige pflanzliche Eiweißquellen und ein zentraler Bestandteil des vegetarischen Ernährungsplans.

Wer sich für eine Form des Vegetarismus entscheidet, in der Milch, Milchprodukte und Eier nicht vorgesehen sind, hat dennoch verschiedene Möglichkeiten, um den täglichen Proteinbedarf optimal zu decken.

Pflanzliche Alternativen wie Tofu, Sojajoghurt, Mandeldrink, Haferdrink und eben Hülsenfrüchte leisten ernährungstechnisch einen sehr wertvollen Beitrag.

Hochqualitative Fette

Im Vergleich zu Fleischessern haben hier Vegetarier eindeutig die bessere Position.

Wenn eine pflanzliche Ernährung mit Nüssen, Samen und Kernen ergänzt wird, ist das Verhältnis zwischen den „wertvollen“ Omega-3-Fettsäuren und den eher „ungünstigen“ Omega-6-Fettsäuren deutlich gesünder.

Mit einem besonders hohen Anteil an kostbaren Omega-3-Fettsäuren punkten vor allem wertvolle Öle wie Lein-, Walnuss- oder Rapsöl. Sie sind ein wichtiger Ernährungsbaustein, um eine Versorgung des Körpers mit wertvollen Fetten sicherzustellen.

Vitamin B12 – ein essenziell wichtiger Mikronährstoff

Dieser wasserlösliche Mikronährstoff ist von zentraler Bedeutung für den menschlichen Körper, denn es erfüllt unter anderem grundlegend wichtige Funktionen bei der Bildung roter Blutkörperchen. Vitamin B12 findet sich in natürlicher Form fast ausschließlich in Produkten tierischer Herkunft. Wer nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf Eier, Milch und Milchprodukte verzichtet, verzichtet, riskiert Vitamin-B12-Defizite. Infolgedessen kann es zu Schädigungen der Nerven aber auch zu Störungen der Blutbildung kommen.

Das Problematische ist hier, dass dieses Vitamin in der Leber gespeichert wird. Echte Mangelerscheinungen machen sich somit oftmals erst nach Jahren bemerkbar!

Personen, die sich vegan ernähren, müssen daher auf Lebensmittel setzen, die mit Vitamin B12 angereichert sind. Unter Umständen muss auch – nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt – auf geeignete Nahrungsergänzungsmittel zurückgegriffen werden.

Vitamin D – das Sonnenvitamin

Dieses fettlösliche Vitamin ist unter anderem für starke und gesunde Knochen von großer Bedeutung. Es findet sich insbesondere in fettreichen Seefischen wie Hering, Makrele, Thunfisch oder Lachs. Zudem kommt es – wenn auch in etwas geringeren Mengen – in Milchprodukten sowie in Eigelb vor.

Der Körper kann Vitamin D unter Einfluss von ausreichend Sonnenlicht auch selbst bilden, doch vor allem in den dunklen Herbst- und Wintermonaten kann es hier zu Mangelerscheinungen kommen. Davon betroffen sind vor allem Personen, die sich täglich weniger als 30 Minuten draußen aufhalten.

Auch dieser Wert sollte in regelmäßigen Zeitabständen vom Arzt professionell bestimmt werden. Gegebenenfalls sind auch hierfür geeignete Supplemente einzunehmen.

Eisen – ein zentrales Spurenelement

Eisen ist ein so wichtiges Spurenelement, ohne das wir Menschen überhaupt nicht überleben könnten.

Es bindet Sauerstoff an das Hämoglobin, den roten Blutfarbstoff. Auf diese Weise wird dieser Blutfarbstoff im gesamten Körper verteilt und kann in den Körperzellen für die Energiebereitstellung verwendet werden.

Kommt es zu Eisendefiziten im Organismus kann es zu einer Blutarmut, einer sogenannten Anämie, kommen. Sie äußert sich in Symptomen wie zum Beispiel Konzentrationsschwierigkeiten, Haarausfall, Müdigkeit, Erschöpfung oder auch Schwindelgefühle.

Eisen findet sich sowohl in pflanzlichen wie auch in tierischen Lebensmitteln, doch die Bio-Verfügbarkeit aus tierischen Quellen ist wesentlich höher! Das heißt, dass der Körper tierisches Eisen schneller aufnehmen und leichter verwerten kann.

Problematisch sind in diesem Zusammenhang auch noch verschiedene Stoffe wie zum Beispiel Kalzium, Tannine aus Kaffee und Tee sowie Phytinsäure, die in Getreide enthalten ist: Diese Substanzen hemmen nämlich die Eisenaufnahme in den Körper. Vitamin C hingegen begünstigt die Eisenaufnahme!

Aus diesem Grund sollten eisenreiche Lebensmittel wie zum Beispiel Getreideprodukte, grüne Blattsalate oder Hülsenfrüchte immer in Kombination mit Vitamin-C-reichen Foods gegessen werden, so etwa mit Früchten und Gemüse.

Wir empfehlen Ihnen, regelmäßig den Eisengehalt in Ihrem Körper checken zu lassen. Sprechen Sie hierzu mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin.

Jod – für gesunde Schilddrüsenfunktionen

Dieses Spurenelement ist essenziell wichtig für die Produktion von Schilddrüsenhormonen. Ein Jodmangel kann sich durch Anzeichen wie Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme oder Müdigkeit bemerkbar machen. Bei Kindern können Entwicklungs- und Wachstumsstörungen auftreten. Eine ausreichende Jodzufuhr ist somit sehr wichtig und das Problematische ist hier, dass sie sehr oft über die tägliche Ernährung nicht sichergestellt wird.

Die Experten der DGE, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, raten daher dringend dazu, auf jodiertes Speisesalz zurückzugreifen, um mögliche Mangelerscheinungen rechtzeitig auszuschließen beziehungsweise zu kompensieren.

Grundsätzlich gilt für Vegetarier, Veganer wie auch für Fleischesser dasselbe: Der individuelle Ernährungsplan sollte immer abwechslungsreich und möglichst vielseitig sein.

Die 7 Pfeiler einer gesunden vegetarischen Ernährung

Sie sind noch kein Experte in der Veggie-Ernährung? Machen Sie sich keine Sorgen, denn das lässt sich rasch ändern.

In diesem Kapitel geben wir Ihnen einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Lebensmittelgruppen. Integrieren Sie diese Gruppen in Ihre tägliche Ernährung und vergessen Sie nicht: Je vielseitiger, ausgewogener und abwechslungsreicher Sie sich ernähren, desto mehr Vorteile können Sie aus der pflanzenbasierten Ernährung schöpfen.

Nr. 1 – Früchte und Gemüse

Das Motto lautet hier: Bunt ist Trumpf!

Frische Frucht- und Gemüsesorten sind die wichtigsten Komponenten der Veggie-Ernährung. Sie versorgen Ihren Körper mit essenziell wichtigen Nährstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien. Gleichzeitig enthalten Gemüse und Obst nur wenig Kalorien.

Ernährungsexperten haben hier die Faustregel „*Nimm fünf am Tag*“ aufgestellt: Das bedeutet drei Gemüseportionen (entspricht in etwa 400 Gramm) und zwei Fruchtportionen (entspricht in etwa 250 Gramm) sollten es jeden Tag sein. Eine Portion ist ungefähr eine Handvoll des jeweiligen Lebensmittels.

Nr. 2 – Kartoffeln und Vollkornprodukte

Reis, Brot und Pasta sollten immer aus Vollkorn stammen. Auch Kartoffeln sind ein zentraler Bestandteil des vegetarischen Speiseplans.

Diese Lebensmittel liefern hochwertige Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Spurenelemente und wertvolles Protein. Auch mit reichlich Ballaststoffen können diese Lebensmittel überzeugen.

Von diesen Sattmachern sollten jeden Tag ungefähr drei Portionen aufgenommen werden. Das würde zum Beispiel zwei bis drei Scheiben Vollkornbrot á 50 Gramm entsprechen, 60 bis 80 Gramm Getreide sowie 150 Gramm Vollkornpasta (ungekocht). Alternativ können auch zwei bis drei Kartoffeln maßgeblich zur Bedarfsdeckung beitragen.

Nr. 3 - Pflanzliche Milchalternativen, Milch & Milchprodukte

Quark, Käse, Milch und Naturjoghurt sind grundlegend wichtige Protein- und Kalziumlieferanten. Auch Vitamin D ist darin enthalten.

Zudem punktet Käse sogar mit nennenswerten Vitamin B12-Mengen. Um eine ausreichende Bedarfsdeckung sicherzustellen, sollten drei Portionen pro Tag eingeplant werden.

Wichtig ist aber, auf Produkte ohne zugesetzten Zucker zu setzen. Wenn Sie keine Kuhmilch mögen, können Sie auch pflanzliche Alternativen verwenden wie etwa Hafer- oder Mandelmilch. Prüfen Sie aber bitte auch hier die Zutatenliste, denn in manchen dieser Produkte stecken häufig ungesunde Zusatzstoffe und Süßungsmittel.

Nr. 4 – Kerne, Nüsse, Samen & Hülsenfrüchte

Das sind die heimlichen Stars in der vegetarischen Ernährung!

Kichererbsen, Bohnen, Linsen & Co. sind gesunde Sattmacher, die nicht nur sehr gut schmecken, sondern auch wertvolle komplexe Kohlenhydrate und hochwertiges pflanzliches Protein enthalten. Hiervon sollte in jedem Fall eine Portion täglich gegessen werden: Das entspricht ungefähr 125 Gramm gegarten Hülsenfrüchten.

Samen, Kerne und Nüsse sind zudem ein echtes Powerfood, denn sie liefern dem Organismus kostbare Nährstoffe und insbesondere hochqualitative Fettsäuren. Ein bis zwei Portionen – das sind in etwa 30 Gramm – sollten täglich davon gegessen werden.

Nr. 5 – wertvolle Pflanzenöle und Fette

Fett hat im Allgemeinen doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und Proteine, doch Fett ist nicht gleich Fett! Mit den richtigen Fetten können Sie die Gesunderhaltung Ihres Körpers maßgeblich unterstützen!

Besonders wertvoll sind pflanzliche Fette und Öle, denn sie enthalten reichlich Vitamin E und ungesättigte Omega-3-Fette.

Setzen Sie Leinöl, Walnuss-, Soja-, Raps- und Olivenöl daher unbedingt auf Ihren täglichen Speiseplan! Vor allem Leinöl und Walnussöl sind Öle, die nicht erhitzt werden sollten, da sich sonst unerwünschte Stoffe bilden können. Sie sind für die kalte Küche geeignet, so etwa zum Verfeinern von Salaten.

Nr. 6 – Eier

Eier liefern essenziell wichtige Aminosäuren, auf die der menschliche Körper dringend angewiesen ist. Zudem sind Eier eine sehr gute Vitamin-D-, Vitamin-B12- und Eisenquelle.

Am besten sollten Sie immer Bio-Eier aus Freilandhaltung kaufen, im Idealfall von Höfen, die auch männliche Küken aufziehen. Eier aus Legebatterien enthalten

aufgrund der minderwertigen Huhn-Fütterung viel weniger wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Mit Bio-Eiern von freilaufenden Hühnern unterstützen Sie zudem eine artgerechte Tierhaltung.

Nr. 7 – die richtigen Getränke in der vegetarischen Ernährung

Der Körper eines Menschen besteht zu rund 70 % aus Wasser. Um den lebensnotwendigen Vorgängen und Funktionen optimal nachkommen zu können, ist der Organismus auf eine adäquate Flüssigkeitsversorgung angewiesen: Mindestens zweieinhalb Liter Wasser sollte eine erwachsene Person daher trinken.

Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind perfekte Durstlöcher. Auch zwei bis maximal drei Tassen Kaffee sind pro Tag absolut normal.

Zuckerreiche Limonaden, Fruchtsäfte, Energydrinks und Cola sollten Sie hingegen vom Speiseplan streichen.

Sie können gerne Ihr Trinkwasser mit natürlichen Aromen interessanter gestalten: Greifen Sie hierfür zu frischen Beeren, Zitronen-, Orangen- oder Grapefruitscheiben und gerne auch zu frischen Kräutern wie Pfefferminze, Melisse oder Ingwer.

Übrigens: Vor allem eine pflanzenbasierte Ernährung liefert Ihrem Organismus viel wertvolle Flüssigkeit.

Vegetarisch durch das Jahr

Gemüse und Früchte liefern dem Körper ein großes Gesundheitsplus: Sie punkten mit reichlich Mineralien, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Vor allem sekundäre Pflanzenstoffe haben eine entscheidende Bedeutung für einen gesunden und leistungsstarken Stoffwechsel: Sie wirken antioxidativ, antibakteriell und auch entzündungshemmend. Zudem haben diese Substanzen sehr positive Effekte auf das Immunsystem und können sogar vor einigen Krebsarten schützen.

Sekundäre Pflanzenstoffe verleihen Früchten und Gemüse ihre typische Farbe und sind auch der Grund für verschiedenste Geruchs- und Geschmacksaromen wie etwa der charakteristische Zwiebelgeruch, das leuchtende Rot der Tomate oder die Schärfe eines Meerrettichs. Je bunter und vielseitiger Sie sich ernähren, desto besser ist es, denn auf diese Weise bekommt Ihr Körper das ganze Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen geboten.