

Vegetarisches und Veganes Kochbuch

Das große 2-in-1 Buch mit 300 Rezepten aus der vegetarischen und veganen Küche. Genussvoll vegetarisch und vegan kochen.
Inkl. Ratgeber 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..... | 14 |
| Vegetarische Ernährung | 15 |
| Die unterschiedlichen Formen des Vegetarismus | 15 |
| Ab jetzt fleischlos! – Die Vorteile einer Veggie-Ernährung | 16 |
| Vegetarier leben häufig bewusster | 17 |
| Das Körpergewicht – ein entscheidender gesundheitlicher Aspekt | 17 |
| Umweltbezogene & ethisch-moralische Motive..... | 17 |
| Mythen rund um die vegetarische Ernährung | 18 |
| Wie kann ich zum „Veggie“ werden?..... | 18 |
| Vegetarisch essen – welche Nährstoffe sind unverzichtbar? | 19 |
| Proteine – ein Grundbaustein einer gesunden Ernährung | 19 |
| Hochqualitative Fette..... | 19 |
| Vitamin B12 – ein essenziell wichtiger Mikronährstoff..... | 19 |
| Vitamin D – das Sonnenvitamin | 20 |
| Eisen – ein zentrales Spurenelement..... | 20 |
| Jod – für gesunde Schilddrüsenfunktionen | 20 |
| Die 7 Pfeiler einer gesunden vegetarischen Ernährung | 21 |
| Vegetarisch durch das Jahr | 23 |
| Frische und Knackigkeit genießen im Frühling | 23 |
| Sommer – eine Jahreszeit voller gesunder Aromen..... | 23 |
| Herbst – bunte Klassiker | 24 |
| Winter – Vitamin-Booster für die kalten Tage | 24 |
| 8 Top-Foods der vegetarischen Ernährung | 24 |
| Schonende Zubereitung – das A und O in der Veggie-Küche | 27 |
| Die besten Tipps & Tricks rund um die vegetarische Ernährung | 28 |
| Einkaufstipps & Lagerung | 28 |
| Frische Lebensmittel richtig lagern | 28 |
| Tiefkühlprodukte richtig lagern | 29 |
| Gesund und naturbelassen genießen | 29 |
| 4 Top-Tricks für Vegetarier..... | 30 |
| Unverzichtbare Alleskönner – Kräuter & Gewürze | 31 |
| Kräuterkunde - A wie Ananassalbei bis Z wie Zitronenmelisse | 31 |

| | |
|---|-----------|
| Kräuter richtig aufbewahren | 32 |
| Allergiker-Tipps: | 33 |
| Getreidesorten im Check – die gesunden „Sattmacher“ | 33 |
| Verschiedene Getreidesorten | 33 |
| Pseudo-Getreidesorgen | 34 |
| Nudeln – vielfältig einzusetzen | 35 |
| Kartoffeln – die Knolle für alle Figurbewussten | 35 |
| Hinweis | 35 |
| Vegane Ernährung | 36 |
| Zahlreiche gute Gründe für ein veganes Leben | 36 |
| Vom Vegetarier zum Veganer | 36 |
| Tierschutz – die Rechte der Schwächeren wahren | 37 |
| „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ | 37 |
| Gesundheitliche Gründe: Arteriosklerose, Diabetes & Co. | 38 |
| Verantwortung übernehmen für unsere Welt – vegan leben! | 39 |
| Der Welthunger | 39 |
| Ist eine vegane Ernährungsweise tatsächlich gesünder? | 39 |
| Ganzheitliche, vollwertige Ernährung – was bedeutet das eigentlich? | 40 |
| Essenzielle Nährstoffe im Rahmen der veganen Ernährung | 40 |
| Omega-3-Fette | 41 |
| Vitamin D | 42 |
| Vitamin B2 | 43 |
| Kalzium | 43 |
| Jod | 43 |
| Zink | 44 |
| Selen | 44 |
| Eiweiße | 44 |
| Eisen | 45 |
| Vitamin B12 | 46 |
| Vegan Basics – so finden Sie die richtigen Ersatzprodukte | 47 |
| Kochen und backen ohne Eier | 47 |
| Gelatine ersetzen | 48 |
| Milchprodukte im veganen Speiseplan ersetzen | 49 |
| „Milchbar-Drinks“ | 49 |
| Nüsse einweichen | 51 |

| | |
|---|-----------|
| Wertvolle pflanzliche Eiweißquellen und Fette..... | 52 |
| Achtung, tierische Inhaltsstoffe! | 53 |
| Vegane Must-haves – clever einkaufen | 53 |
| Alles Soja? | 55 |
| Tofu | 55 |
| Seitan | 55 |
| Lupinen-Filet | 55 |
| Tempeh | 55 |
| Softe Cremes aus kernigem Ursprung | 56 |
| Cashew-Mus..... | 56 |
| Mandelmus | 56 |
| Haselnuss-Mus..... | 56 |
| Erdnussmus | 56 |
| Vegan kochen mit Freude – hilfreiche Alltagstipps | 57 |
| Blitz-Rezept: Schokoladenglasur vegan, rasch selbstgemacht! | 57 |
| Milchprodukte tauschen! | 57 |
| Kleine Backtipps für feine Teige..... | 58 |
| Grundrezept – vegane Majo | 58 |
| Vegan – es geht nicht um Verzicht, sondern um Gewinn | 59 |
| Ein größeres Bewusstsein schafft Existenz..... | 59 |
| Unser Ernährungsverhalten beeinflusst das Klima dieser Erde | 60 |
| Hinweis zu den Rezepten | 61 |
| Nährwertangaben und Abkürzungen | 62 |
| Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:..... | 62 |
| Vegetarische Rezepte | 63 |
| Frühstück | 64 |
| 1. Frühstücks-Smoothie | 64 |
| 2. Starter-Müsli mit Früchten | 64 |
| 3. Do-it-yourself-Granola..... | 65 |
| 4. Ballaststoffquelle „würziges Porridge“ | 65 |
| 5. Veganes Bircher-Müsli | 66 |
| 6. Erdbeer-Joghurt mit Mandeln & Quinoa..... | 66 |
| 7. Veganer Obstsalat mit Körnern | 67 |
| 8. Zimt-Nuss-Porridge | 67 |
| 9. Fruchtiger Beeren-Chia-Pudding | 68 |

| | |
|---|----|
| 10. Champignon-Petersilien-Omelett | 68 |
| 11. Overnight-Oats mit Spinat & Banane | 69 |
| 12. Griechischer Joghurt mit Kürbispüree | 69 |
| 13. Herzhafter Gemüse-Taler | 70 |
| 14. Vegetarisches Frühstücks-Toast | 71 |
| 15. Herzhaftes Müsli | 72 |
| Hauptgerichte – aus Pfanne & Topf | 73 |
| 16. Kichererbsen-Puffer mit Pita-Brot | 73 |
| 17. Mozzarella-Champignons | 74 |
| 18. Schupfnudel-Pilz-Pfanne | 74 |
| 19. Möhren-Kartoffel-Puffer | 75 |
| 20. Gegrillte Tomaten mit mediterraner Füllung | 75 |
| 21. Vegetarische Rösti | 76 |
| 22. Gemüse-Allerlei | 77 |
| 23. Bunte Frittata | 78 |
| 24. Orientalisches Curry | 79 |
| 25. Vegetarische Frikadellen | 80 |
| 26. Gefüllte Buchweizen-Pfannkuchen | 81 |
| 27. Amarant-Puffer | 82 |
| 28. Quinoa-Kürbis-Bowl | 83 |
| 29. Möhren-Süßkartoffel-Topf | 84 |
| 30. Kürbis-Kartoffel-Stifte mit cremigem Dip | 85 |
| 31. Asiatisches-Curry | 86 |
| 32. Pikanter Knoblauch-Linsen-Topf | 87 |
| 33. Paprika mit Quinoa-Füllung | 88 |
| 34. Kürbis-Chili | 89 |
| 35. Würzige Auberginen mit orientalischer Note | 90 |
| Frische vegetarische Salate | 91 |
| 36. Green Salad-Bowl mit Cranberrys | 91 |
| 37. Trauben-Nuss-Salat mit Ziegenkäse | 92 |
| 38. Radieschen-Salat mit Walnuss-kernen | 92 |
| 39. Gemüse-Salat mit Walnusskern-Creme | 93 |
| 40. Auberginen-Schafskäse Salat mit Kichererbsen | 93 |
| 41. Karotten-Mango Salat | 94 |
| 42. Fenchel-Mozzarella Salat mit fruchtiger Orangennote | 95 |

| | |
|--|-----|
| 43. Feigen-Tomaten-Salat..... | 96 |
| 44. Fruchtiger Birnen-Rotkohlsalat..... | 97 |
| 45. Winterlicher Kürbis-Linsen-Salat | 98 |
| 46. Apfel-Möhren Salat mit frischen Feigen..... | 99 |
| 47. Roter Eichblattsalat mit Himbeer-Dressing | 100 |
| 48. Quinoa-Salat mit frischer Petersilie | 101 |
| 49. Bohnensalat mit roten Zwiebeln..... | 102 |
| 50. Bunter Gemüsesalat mit Pinienkern-Basilikum-Pesto | 103 |
| 51. Grüner Bohnensalat mit Schafskäse | 104 |
| 52. Erdbeer-Spargelsalat auf Babyspinatbett | 105 |
| 53. Schafskäse-Wassermelonen Salat | 106 |
| 54. Möhren-Zucchini „Bandsalat“ | 107 |
| 55. Römersalat mit Ziegenkäse und fruchtigen Beeren..... | 108 |
| Reis, Pasta & Co. | 109 |
| 56. Dreierlei Nudelsalat..... | 109 |
| 57. Pasta mit Spinat & Champignons | 110 |
| 58. Brokkoli Hirse mit getrockneten Tomaten | 110 |
| 59. Mediterrane Hülsenfrüchte Pasta | 111 |
| 60. Bunte Gemüse-Hirse..... | 111 |
| 61. Mangold Risotto mit Bärlauch..... | 112 |
| 62. Orangen-Spargel Penne mit frischem Basilikum | 113 |
| 63. Minze-Tomaten Taboulé mit Zitronen-Ingwer-Dressing..... | 114 |
| 64. Kürbis-Maroni-Bandnudeln..... | 115 |
| 65. Spitzkohl-Nudel Risotto mit Lauch | 116 |
| 66. Buchweizen-Grünkohl Risotto | 117 |
| 67. Kritharaki mit mediterraner Note | 118 |
| 68. Salbei-Kürbis Nudeln..... | 119 |
| 69. Vegetarische Bolognese | 120 |
| 70. Gefüllte Paprikaschoten mit Schafskäse und Feta..... | 121 |
| Gratins & Aufläufe | 122 |
| 71. Ratatouille aus dem Ofen | 122 |
| 72. Apfel-Auflauf – für süße Momente..... | 123 |
| 73. Auberginen-Zucchini-Gratin nach griechischer Art | 123 |
| 74. Zucchini-Schiffchen aus dem Ofen mit Tomate-Bulgur-Füllung | 124 |
| 75. Bohnen-Grünkohl Eintopf mit frischer Thymian-Note | 125 |

| | |
|---|-----|
| 76. Spinat-Schafskäse Gratin | 126 |
| 77. Caprese-Gratin mit weißer Quinoa | 127 |
| 78. Gemüse-Tofu Quiche..... | 128 |
| 79. Nudel-Kürbis-Gratin | 129 |
| 80. Ravioli Gratin mit buntem Gemüse..... | 130 |
| 81. Gefüllte Süßkartoffeln aus dem Backofen..... | 131 |
| 82. Brokkoli-Süßkartoffel Auflauf | 132 |
| 83. Spinat-Auflauf mit Ricotta..... | 133 |
| 84. Blitz-Auflauf mit Mozzarella | 134 |
| 85. Auberginen-Nudeln-Gratin | 135 |
| Suppen & Eintöpfe | 136 |
| 86. Süßkartoffel-Walnuss Suppe mit frischer Kresse | 136 |
| 87. Bärlauch-Kartoffel-Suppe | 137 |
| 88. Eisige Champignonsuppe | 138 |
| 89. Kalte Gurken-Avocado-Suppe..... | 138 |
| 90. Asia-Suppe..... | 139 |
| 91. Topinambur-Sellerie Suppe mit Ingwer Note | 139 |
| 92. Eisige Blumenkohl-Suppe | 140 |
| 93. Pesto-Tomatensuppe mit einem mediterranen Flair | 141 |
| 94. Kalte Rote Beete Suppe..... | 142 |
| 95. Süßkartoffel-Maronen Suppe | 143 |
| 96. Kürbissuppe – der gesunde Herbstklassiker | 144 |
| 97. Rote Linsen Suppe mit Ingwer-Koriander-Note | 145 |
| 98. Tofu-Butternut-Kürbis Eintopf..... | 146 |
| 99. Grünkern-Kartoffel One-Pot..... | 147 |
| 100. Kitchari – der würzige Klassiker der Ayurveda-Küche..... | 148 |
| 101. Spargelsuppe mit aromatischem Kerbel | 149 |
| 102. Lauch-Kartoffel-Suppe | 150 |
| 103. Ingwer-Kokos Suppe | 151 |
| 104. Karotten-Kurkuma Suppe – ein Hauch Orient..... | 152 |
| 105. Fenchel-Möhren Suppe | 153 |
| Snacks – feine Köstlichkeiten | 154 |
| 106. Gemüse-Küchlein mit Frischkäse-Dip..... | 154 |
| 107. Frisches Spinat-Ei im Glas | 155 |
| 108. Gefüllte-Frischkäse-Gurken | 155 |

| | |
|--|-----|
| 109. Leichtes Kohlrabi-Carpaccio | 156 |
| 110. Sweet-Popcorn | 156 |
| 111. Sommerliches Spargel-Ragout mit fruchtiger Note | 157 |
| 112. Gegrillter Schafskäse mit gerösteten Nüssen | 157 |
| 113. Rosenkohl-Küchlein..... | 158 |
| 114. Griechische Champignons..... | 158 |
| 115. Pflaumen-Nuss-Riegel | 159 |
| 116. Würzige-Cashewkerne | 159 |
| 117. Gemüsechips mit Frucht-Chutney | 160 |
| 118. Gefüllte Snack-Datteln | 160 |
| 119. Feta-Auberginen | 161 |
| 120. Party-Spieße | 162 |
| Aufstriche & Dips..... | 163 |
| 121. Knoblauch-Zucchini-Dip..... | 163 |
| 122. Herbstlicher Aufstrich..... | 164 |
| 123. Mediterrane Veggie-Creme..... | 164 |
| 124. Frühlingsquark mit Gurke..... | 165 |
| 125. Frisches Herbst-Pesto mit Kürbis | 165 |
| 126. Bayerische Radieschen-Creme..... | 166 |
| 127. Feigen-Aufstrich..... | 166 |
| 128. Sesam-Tomaten-Dip..... | 167 |
| 129. Avocado-Kichererbsen-Creme | 167 |
| 130. Selbstgemachte Schokoladen-Creme | 168 |
| 131. Sommerliche Blaubeeren-Marmelade..... | 168 |
| 132. Herzhafter Schnittlauch-Aufstrich | 169 |
| 133. Herbstliche Zimt-Pflaumen-Konfitüre | 169 |
| 134. Gesunde Kürbis-Konfitüre..... | 170 |
| 135. Tomaten-Kräuter-Dip | 171 |
| Desserts & Süßes | 172 |
| 136. Schicht-Heidelbeer-Dessert | 172 |
| 137. Süße Zimt-Kreation mit frischen Äpfeln | 173 |
| 138. Apfel-Zimt-Dessert..... | 173 |
| 139. Frozen Ice-Creme..... | 174 |
| 140. Herbstliches Maroni-Dessert | 174 |
| 141. Süßer Mandeltraum aus dem Ofen | 175 |

| | |
|--|------------|
| 142. Cremige Heidelbeer-Mousse | 175 |
| 143. Buttermilch-Muffins mit Möhren | 176 |
| 144. Vanille-Kokos-Bällchen | 176 |
| 145. Geröstete Mandeln mit Vanille-Note | 177 |
| 146. Do-it-yourself – Ananas-Kokos-Eis..... | 177 |
| 147. Vegetarische Mini-Schokoladen-Küchlein..... | 178 |
| 148. Zimt-Apfelringe..... | 178 |
| 149. Joghurt-Berry-Muffins..... | 179 |
| 150. Sommerliches Erdbeer-Sorbet | 179 |
| Vegane Rezepte | 180 |
| Frühstück..... | 181 |
| 1. Overnight-Oats „Vegan Style“ | 181 |
| 2. Leckere Früchtchen mit frischem Grießbrei | 182 |
| 3. Himmlische Pfannkuchen mit Bananen | 182 |
| 4. Perfect-Day-Müsli | 183 |
| 5. Asiatisches Frühstück..... | 183 |
| 6. Karibischer Traum | 184 |
| 7. Energy-Müsli | 184 |
| 8. Veganes Frühstücksbrot..... | 185 |
| 9. Frische marmorierte Waffeln | 186 |
| 10. Winterliches Frühstück..... | 187 |
| 11. Superfood-Frühstück | 188 |
| 12. Selbstgemachtes Frucht-Porridge | 189 |
| 13. Hot-Berry-Frühstück | 190 |
| 14. Green Breakfast mit Avocado | 191 |
| 15. Superfood-Energie-Riegel..... | 192 |
| Hauptgerichte | 193 |
| 16. Veganer Tofu-Topf mit Süßkartoffeln..... | 193 |
| 17. Mediterrane Kräuter-Kartoffeln | 194 |
| 18. Indischer Erbsen-Reis..... | 194 |
| 19. American-Potatos..... | 195 |
| 20. Orientalisches Kartoffel-Püree..... | 195 |
| 21. Französisches Ratatouille | 196 |
| 22. Pilz-Lasagne..... | 197 |
| 23. Frühlingshafter Reis | 198 |

| | |
|--|-----|
| 24. Tofu im Kräuter-Mantel | 199 |
| 25. Focaccia „Bella Italia“ | 200 |
| 26. Leichtes Frühlingsgericht mit Kräuter-Dip..... | 201 |
| 27. Cremiger Wirsing mit Zitronen-Tofu | 202 |
| 28. Vegane Spaghetti-Variation | 203 |
| 29. Würzige Avocado-Penne..... | 204 |
| 30. Weißer Spargel an einem exotischen Frucht-Spiegel..... | 205 |
| Desserts und Gebäck | 206 |
| 31. Fruchtige Pancakes nach American Style | 206 |
| 32. Coconut-Berry-Traum | 207 |
| 33. Beeren-Crumble..... | 207 |
| 34. Süße Verführung..... | 208 |
| 35. Einfacher Nuss-Crunch für zwischendurch..... | 208 |
| 36. Schokoladen-Brownie-Traum..... | 209 |
| 37. Buntes Superfood-Dessert | 209 |
| 38. Veganes Tiramisu..... | 210 |
| 39. Exotische Creme mit Mango | 211 |
| 40. Easy Cookies mit Mandeln..... | 212 |
| 41. Erfrischendes Sorbet mit einer Citrus-Note | 213 |
| 42. Karibische Panna-Cotta..... | 214 |
| 43. Vegane Schoko-Mousse..... | 215 |
| 44. Power-Balls | 216 |
| 45. Veganer Käsekuchen | 217 |
| 46. Fruchtiger Erdbeer-Blechkuchen | 218 |
| 47. Erfrischendes Coconut-Ice | 219 |
| 48. Fruchtiger Cheesecake to go | 220 |
| 49. Süße Beeren-Schnitten | 221 |
| 50. Soft-Cookies mit Cranberrys | 222 |
| Für die Arbeit/Studium (to go) | 223 |
| 51. Fruchtiger Reissalat mit orientalischer Note | 223 |
| 52. Summer-Feeling Salat | 224 |
| 53. Fruchtiger Avocado-Salat – „Immun-Booster“ | 225 |
| 54. Italienische Paprika-Auberginen-Rolle | 226 |
| 55. Spanische Tofu-Spieße..... | 227 |
| 56. Veganer Gemüse-Burger..... | 228 |

| | |
|--|-----|
| 57. Sizilianischer Brotsalat..... | 229 |
| 58. Nudelsalat „American-Style“ | 230 |
| 59. Gemüse-Linsensalat..... | 231 |
| 60. Couscous-Zucchini-Salat | 232 |
| 61. Orientalische Pita | 233 |
| 62. Asia Fingerfood to go..... | 234 |
| 63. Kartoffelsalat nach „Veggie Art“ | 235 |
| 64. Herbstlicher Kürbissalat..... | 236 |
| 65. Kräuter-Wedges aus Süßkartoffeln..... | 237 |
| Blitzrezepte | 238 |
| 66. Auberginen-Kurkuma Salat..... | 238 |
| 67. Rotkohl-Walnuss-Salat mit Granatapfel..... | 239 |
| 68. Kalifornische Avocado-Brote | 239 |
| 69. Veganer Schoko-Joghurt „Greek Style“ | 240 |
| 70. Vegane Nuss Power | 240 |
| 71. Tomaten-Rucola Pita mit Walnüssen | 241 |
| 72. Kokos-Ananas Salat – ein sommerlicher Genuss | 241 |
| 73. Champignon-Salat | 242 |
| 74. Marokkanischer Couscous mit Kurkuma-Creme..... | 242 |
| 75. Tofu-Carpaccio auf knackigem Gemüsebett..... | 243 |
| 76. Fresh Salad | 244 |
| 77. Granola-Sommersalat | 245 |
| 78. Buchweizenpasta mit Chili-Rucola Pesto..... | 246 |
| 79. Balance-Salat mit Karotten..... | 247 |
| 80. Karotten Hummus | 248 |
| Smoothies und Getränke | 249 |
| 81. Joghurt-Cranberry Shake..... | 249 |
| 82. Joghurt Avocado Smoothie | 250 |
| 83. Mandel-Orangen-Smoothie | 250 |
| 84. Bananen-Mango-Smoothie..... | 251 |
| 85. Hafer-Himbeer-Smoothie | 251 |
| 86. Pflaumen-Zimt Smoothie..... | 252 |
| 87. Rote Beete-Kirsch-Smoothie..... | 252 |
| 88. Zimt-Soja Latte | 253 |
| 89. Veganer Power-Latte..... | 253 |

| | |
|---|-----|
| 90. Red Juice..... | 254 |
| 91. Green Grapefruit Juice | 254 |
| 92. Vanilla-Trauben-Drink | 255 |
| 93. Kalorienreduzierter Vanille-Latte..... | 255 |
| 94. Exotischer Sommer-Smoothie | 256 |
| 95. Bananen Drink | 256 |
| 96. Apfel-Smoothie mit Ingwer-Note | 257 |
| 97. Nuss-Reisdrink | 257 |
| 98. Kiwi Limetten Saft..... | 258 |
| 99. Pfefferminz-Soja-Smoothie..... | 258 |
| 100. Vitaler Detox Shake..... | 259 |
| 101. Chili-Melonen-Smoothie | 259 |
| 102. Beerenfrüchte Shake | 260 |
| 103. Rhabarbersaft mit Limette & Heidelbeeren | 260 |
| 104. Chocolate-Coffee-Smoothie..... | 261 |
| 105. Kokos-Banane-Frappé mit Limetten-Note | 261 |
| Aufläufe und Gratins | 262 |
| 106. Überbackene Kräuter-Aubergine | 262 |
| 107. Green-Power Gratin | 263 |
| 108. Spinat-Lasagne mit Kürbis | 263 |
| 109. Überbackener Blumenkohl | 264 |
| 110. Sweet-Apple-Gratin | 264 |
| 111. Mediterraner Grünkohl-Auflauf | 265 |
| 112. Sellerie-Kartoffelgratin..... | 266 |
| 113. Veganes Nudelgratin | 267 |
| 114. Romanesco-Topinambur Gratin | 268 |
| 115. Pilz-Tofu-Quiche | 269 |
| 116. Herbstlicher Kürbis-Auflauf..... | 270 |
| 117. Auberginen Auflauf „Italia“ | 271 |
| 118. Überbackene Zucchini..... | 272 |
| 119. Veggie-Strudel mit Tomaten | 273 |
| 120. Pilz-Auflauf mit frischen Kartoffeln | 274 |
| Suppen..... | 275 |
| 121. Kokos-Brokkoli Suppe | 275 |
| 122. Kalte Avocado-Suppe für heiße Tage..... | 276 |

| | |
|---|------------|
| 123. Kürbissuppe mit Sanddorn | 277 |
| 124. Sellerie-Karotten Suppe | 278 |
| 125. Grünkohl-Suppe mit Nuss-Note | 279 |
| 126. Vegane Pilzsuppe | 280 |
| 127. Gemüsesuppe „Vegan-Power“ | 281 |
| 128. Brokkoli-Suppe „Bella Italia“ | 282 |
| 129. Würzig-scharfe Linsen Suppe | 283 |
| 130. Japanische Pak Choi Suppe | 284 |
| 131. Rote Linsensuppe | 285 |
| 132. Fruchtige Kürbissuppe | 286 |
| 133. Gazpacho – der spanische Klassiker | 287 |
| 134. Spargel-Lauch Suppe | 288 |
| 135. Indische Süßkartoffelsuppe | 289 |
| Aufstriche und Saucen | 290 |
| 136. Avocado Klassiker „Guacamole“ | 290 |
| 137. Fruchtige Barbecue-Sauce | 291 |
| 138. Würziger veganer Meerrettich-Dip | 291 |
| 139. Würziger Rote-Bete-Dip | 292 |
| 140. Mediterraner Aufstrich | 292 |
| 141. Asiatische Mayo | 293 |
| 142. Beeren-Aufstrich | 293 |
| 143. Orientalisches Pesto | 294 |
| 144. Vegane Frischkäse-Variation | 294 |
| 145. Schmackhafte Käsesauce | 295 |
| 146. Griechische Tsatsiki-Variation „Vegan Style“ | 295 |
| 147. Frischer Knoblauch-Bohnen-Dip | 296 |
| 148. Sommerlicher Brotaufstrich | 296 |
| 149. Veganer Nussaufstrich mit Schokoladennote | 297 |
| 150. Exotischer Fruchtaufstrich | 297 |
| Abschließende Worte | 298 |
| Impressum | 299 |

Vorwort

Ungefähr 6,5 Millionen Menschen haben sich in unserem Land dazu entschieden vegetarisch zu leben, circa 900.000 sogar vegan. Es gibt verschiedene Formen des Vegetarismus, doch während im Rahmen dieser Ernährungsform noch Eier, Milch, Milchprodukte sowie Produkte von lebenden Tieren wie etwa Honig verzehrt werden dürfen, verzichten Veganer konsequent auf alle Produkte, die von Tieren stammen. Hierzu gehören nicht nur Lebensmittel, sondern auch Wolle oder Lederwaren.

Es gibt sehr viele gute Gründe für eine pflanzenbasierte Ernährung. Ganz egal ob Veganer oder Vegetarier, eines haben beide in jedem Fall gemeinsam, nämlich die ethisch-moralische Ausrichtung des eigenen Lifestyles. Das Töten von Tieren soll vermieden werden und Massentierhaltungen werden ebenso strikt abgelehnt. Viele Menschen entscheiden sich auch aus Umweltschutzgründen für eine vegetarische oder vegane Ernährung. Die Fleischverarbeitung produziert reichlich CO² und begünstigt somit den Klimawandel. In gewissen Mengen ist Kohlenstoffdioxid nützlich, doch reichern sich in unserer Umwelt zu hohe Mengen davon an, kann es nicht mehr richtig abgebaut werden. Es kommt zum sogenannten Treibhauseffekt und infolgedessen zu einem zunehmend warmen Klima. Würde auf die Massentierhaltung verzichtet werden, würden auch mehr Ackerflächen zur Verfügung stehen, die für den Anbau von Früchten, Gemüse und Getreide genutzt werden könnten. Das ist ein zentraler Aspekt, wenn es um den Hunger in der Welt geht.

Einer der wichtigsten Gründe, die für eine fleischlose Ernährung sprechen, ist jedoch die Gesundheit: Eine vegetarische und auch eine vegane Ernährungsweise fördern die Gesunderhaltung des Organismus. Sich vegan und vegetarisch zu ernähren erfordert gewisse Grundkenntnisse zu den essenziell wichtigen Nährstoffen sowie die richtige Zusammenstellung der Tagesmahlzeiten. Genau diese Informationen wollen wir Ihnen in diesem großen 2-in-1-Buch vermitteln. Gleichzeitig finden Sie in diesem Buch großartige 300 Rezepte – die komplett ohne Fleisch auskommen, dafür aber richtig gut schmecken sowie den Nähr- und Vitalstoffbedarf auf optimale Weise decken. Sie werden sehen, dass Sie weder bei einer vegetarischen noch bei einer veganen Ernährung auf köstliche Mahlzeiten verzichten müssen: Im Gegenteil, Ihnen stehen zahlreiche gesunde, abwechslungsreiche und sättigende Foods zur Verfügung, die jede Mahlzeit zu einem echten kulinarischen Genuss werden lassen.

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 kontrollierter 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 Sätt-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 Mangelerkrankungen 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 Mangelerkrankungen 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