

# **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](http://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

---

<b>Vorwort.....</b>	<b>14</b>
<b>Vegetarische Ernährung .....</b>	<b>15</b>
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 Allesköninger – 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
<b>Vegane Ernährung.....</b>	<b>36</b>
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
<b>Hinweis zu den Rezepten .....</b>	<b>61</b>
<b>Nährwertangaben und Abkürzungen .....</b>	<b>62</b>
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen: .....	62
<b>Vegetarische Rezepte .....</b>	<b>63</b>
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
<b>Reis, Pasta &amp; Co. ....</b>	<b>109</b>
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
<b>Gratins &amp; Aufläufe .....</b>	<b>122</b>
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
<b>Suppen &amp; Eintöpfe .....</b>	<b>136</b>
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
<b>Snacks – feine Köstlichkeiten .....</b>	<b>154</b>
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
<b>Aufstriche &amp; Dips.....</b>	<b>163</b>
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
<b>Desserts &amp; Süßes .....</b>	<b>172</b>
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
<b>Vegane Rezepte .....</b>	<b>180</b>
Frühstück.....	181
1. Overnight-Oats „Vegan Style“ .....	181
2. Leckere Früchtchen mit frischem Grißbrei .....	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. Veganer 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
<b>Aufläufe und Gratinis .....</b>	<b>262</b>
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
<b>Suppen .....</b>	<b>275</b>
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
<b>Aufstriche und Saucen .....</b>	<b>290</b>
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
<b>Abschließende Worte .....</b>	<b>298</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>299</b>

# 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 CO<sub>2</sub> 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. Genauso 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 Körperfewicht – 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 Fettpolsterchen der Kampf angesagt werden. Warum das so ist? Ganz einfach: Pflanzliches Food wie zum Beispiel frische Früchte, Gemüse und Hülsenfrüchte haben einen höheren Wassergehalt, dafür aber einen vermindernden 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 Fett-säuremuster. 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 Mangeler-scheinungen 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 indisches, italienisches oder vietnamesisches: 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 essentiellen Nähr- und Vitalstoffe geachtet werden:

### **Proteine – ein Grundbaustein einer gesunden Ernährung**

Eiweiße sind an vielen zentralen körperinternen Vorgängen beteiligt. Da Fisch und Fleisch als essentielle 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 Mangelercheinungen 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 Mangelercheinungen 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**