

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 Vегgie-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 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