

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Widmung	8
Danksagung	8
Einführung	23
Über dieses Buch	24
Konventionen in diesem Buch	24
Was Sie nicht lesen müssen	25
Törichte Annahmen über den Leser	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Vegan – die Grundlagen	26
Teil II: Eine gesunde vegane Ernährung aufbauen	26
Teil III: Nicht locker lassen: Vegan bleiben	26
Teil IV: Mit Geschmack überzeugen: Vegane Rezepte	26
Teil V: Vegan leben in der wirklichen Welt	26
Teil VI: Vegane Lebensweise für alle	27
Teil VII: Der Top-Ten-Teil	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	28
 Teil I	
Vegan – die Grundlagen	29
 Kapitel 1	
Fakten zur veganen Ernährung und Lebensweise	31
Du bist, was du isst: Die Verbindung von Gesundheit und Ernährung	31
Herzgesunde, fettarme, cholesterinfreie Lebensmittel	32
Sich gut fühlen mit Ballaststoffen	33
Die Macht des richtigen Eiweißes	34
Die Heilkraft pflanzlicher Nahrung	34
Veganes Leben jenseits der Ernährung	35
Fantastische pelzfreie Mode	35
Sich zu Hause treu bleiben	36
Vegan bleiben in einer nicht veganen Welt	36
Energetisch gesehen: Die spirituelle Seite des Veganismus	36
Allgemeine Fragen über das vegane Leben meistern	37
Warum, um alles in der Welt, sollte jemand so leben wollen?	38
Was kann ein Veganer essen?	38
Ist es eine ausgewogene Ernährungsweise?	39

Kapitel 2**Effekte der veganen Lebensweise****41**

Klare Worte über die ökologischen Auswirkungen von tierischem Eiweiß	41
Wasserverschmutzung und -mangel	42
Giftige Gerüche und Luftverschmutzung	43
Berge von Misthaufen	44
Achtung vor allem Leben	45
Gegen Nahrungsmittelungerechtigkeit und weltweite Unterernährung vorgehen	45
Für Tiere eintreten	45
Nein zu Nahrung und Kleidung tierischer Herkunft	46
Zirkusse mit Tieren und Zoos meiden	48

Kapitel 3**Die Umstellung auf die vegane Lebensweise****49**

Kalter Entzug	49
Vorteile einer schnellen Umstellung	50
Nachteile einer schnellen Umstellung	50
Die langsame und systematische Umstellung	51
Sich Zeit lassen hat Vorteile	51
Die eigenen Kräfte gut einteilen	52
Das A und O der Umstellung	52
Der richtige Zeitpunkt	52
Selbstständiges Lernen und die Rolle der anderen	53
Geplante Mahlzeiten – gesündere Entscheidungen	54
Die Beseitigung unveganeer Produkte aus Ihrem Leben	55
Ihre neue Gemeinschaft kennenlernen	55
Den Fokus auf dem Vergnügen und Abenteuer, Veganer zu sein, halten	56

Teil II**Eine gesunde vegane Ernährung aufbauen****57****Kapitel 4****Essenzielle Nährstoffe für die Gesundheit****59**

Gesund mit Vitamin B ₁₂ und B ₂	59
Vitamin B ₂ und B ₁₂ in veganen Lebensmitteln	60
Genug vom Richtigen bekommen	61
Kalzium für starke Knochen	62
Der Kalziumbedarf	62
Kalzium in der Nahrung	63
Kalziumräuber vermeiden	64

Die Eisenaufnahme fördern	65
Der Eisenbedarf	66
Eisengehalt veganer Lebensmittel	66
Optimale Verwertung pflanzlichen Eisens	66
Eisenblockierer vermeiden	68
Vitamin D – das Sonnenschein Vitamin	69
Die Vitamin-D-Aufnahme auf natürliche Weise steigern	69
Nahrungs- oder Ergänzungsmittel mit Vitamin D	70
Zink nicht vergessen	70
Zink in Lebensmitteln	70
Zinkaufnahme des Körpers verbessern	71
Freundliche Unterstützung – Ergänzungsmittel ausprobieren	71

Kapitel 5

Wissenswertes zu Eiweiß **73**

Grundlagen zu Eiweiß	73
Die Höhe des Eiweißbedarfs	74
Der Eiweißbedarf nach Altersgruppen und Lebenssituation	74
Wenn zu viel Eiweiß problematisch wird	76
Eiweißmangel? Nach den Symptomen Ausschau halten	76
Warum veganes Eiweiß besser ist als tierisches	78
Eiweiß in pflanzlicher Nahrung	79
Beliebte vegane Eiweißquellen	79
Fermentierte Lebensmittel für eine bessere Eiweißverdauung	80
Soja – Kontroversen und Verwirrung	82

Kapitel 6

Lebensmittel in gesunde Mahlzeiten verwandeln **85**

Mit Blick auf Qualität statt Quantität	85
Die Größe der Portionen	86
Der Schlüssel heißt Qualität	86
Eine gute Wahl: Gesunde vegane Nahrungsmittelgruppen	87
Komplexe Kohlenhydrate	87
Saisonales Gemüse	88
Meeresgemüse	89
Gutes Obst erkennen	90
Bestes Eiweiß: Hülsenfrüchte	92
Nüsse und Saaten	93
Gesunde Fette	94
Zum Süßen und Versüßen	95

Teil III

Nicht locker lassen: Vegan bleiben

99

Kapitel 7

Vegan kochen und einkaufen

101

Die Grundausrüstung mit den wichtigsten Küchengeräten	101
Töpfe, Pfannen und Backutensilien	102
Die wichtigsten Küchenhelfer	102
Messer	104
Weitere Utensilien, die das Kochen noch schöner machen	105
Einen Vorrat an gesunden und vollwertigen Lebensmitteln anlegen	106
Geniales Getreide	107
Köstliche Hülsenfrüchte	108
Obst und Gemüse	110
Gewürze, Süßungsmittel und mehr	112
Die richtige Lagerung für längere Frische	112
Klug einkaufen	114
Veganerfreundliche Einkaufsorte	114
Etikettensprache entschlüsseln und die wichtigsten Siegel kennen	116
Ökovegane Einkaufstipps	119

Kapitel 8

Zusammenleben mit Fleischessern

121

Küchenregeln für gemischte Haushalte	122
Wer gehört zu dem gemischten Haushalt?	122
In einem gemischten Haushalt gelassen bleiben	123
So bleiben alle gesund und glücklich	124
Genug Vielfalt für Veganer und Nichtveganer	125
Vegane Gerichte, die alle mögen	125
Unterstützung für den Veganer in der Familie – emotional und mit Nährstoffen	126
Kinder an der Zubereitung gesunder Mahlzeiten (vegan oder nicht) beteiligen	128

Kapitel 9

Mahlzeitenplanung, um durchzuhalten

131

Planung für den veganen Erfolg	131
Leichte und ansprechende Rezepte sammeln	132
Klüger einkaufen durch vegane Einkaufslisten	132
Die Planung mit dem für Sie besten Frühstück beginnen	136
Einige Menüideen für den Anfang	137
Einfache Frühstücksideen	137
Schnelle Mittagsmahlzeiten	138
Sieben verschiedene Abendessen	138
Speisepläne verwenden	139

Mit gesunden Snacks durch den Tag	141
Süßes für zwischendurch	141
Salzige und herzhafte Snacks	142
Knusprige Häppchen	142

Kapitel 10

Nervennahrung: Vegane Varianten von Fleisch, Milchprodukten und ehemaligen Lieblingsgerichten **143**

Vegane Nervennahrung: Veganisieren kann hilfreich sein und Spaß machen	143
Fleischersatzprodukte verwenden	144
Sojabohnen als Eiweiß	145
Weizenfleisch, bekannt als Seitan	148
Pilze	148
Texturiertes Sojaprotein	149
Kombinationen aus Hülsenfrüchten und Getreide	149
Kochen und Backen ohne Ei	150
Tofu als Ei-Ersatz	150
Ohne Eier binden	151
Die neuen Milchprodukte: Milch, Butter und Käse – alles ersetzbar	152
Andere Milchsorten	152
Backen mit »guter Butter«	153
Alles Käse: Hefeflocken, Miso und Mochi	154

Kapitel 11

Über die Ernährung hinaus: Voll und ganz vegan leben **157**

Tierfreundlich und modisch: Bekleidung und Schuhwerk	157
Vegane Mode kaufen	158
Alte unvegane Dinge auftragen oder nicht?	159
Vegane Mittel für Gesundheit und Schönheit	160
Augen auf beim Make-up-Kauf	161
Marken und Siegel prüfen	161
Zutatenlisten unter die Lupe nehmen	162
Vorsicht bei Medikamenten und Grippeimpfungen	163
Einen wirklich veganen Haushalt führen	164
Versteckte unvegane Dinge im Haushalt aufspüren	164
Den Bienen ihren Honig und ihr Wachs lassen	165
Statt Pelz und Daunen: Synthetikmaterialien	165
Pestizide im Garten loswerden	166
Schöne vegane Musik	166
Großreinemachen bei den Haushaltsreinigern	166
Schädlinge unschädlich fernhalten	168

Teil IV

Mit Geschmack überzeugen: Vegane Rezepte

169

Kapitel 12

Frühstück für vegane Champions

171

Veganes Frühstück auf die Schnelle	171
Frühstücks-Smoothie zum Wachwerden	172
Warmer Getreideporridge für Angeschlagene	173
Übernächtiges Müsli	174
Den Tag mit pikanten veganen Rezepten beginnen	175
Tofupfanne für hungrige Männer (und Frauen)	175
Sojagehacktes vom Blech	176
Pikante Polenta-Frühstückspizza mit Spinat	177
Bohnen auf Toast (besser als in England)	178
Schnelles Brot für ein schnelles Frühstück	179
Maismehlmuffins	180
Bananenbrot mit Schokoladenstückchen	181
Pikante Scones (getrocknete Tomaten, Zwiebeln und Dill)	182

Kapitel 13

Beilagen und leichte Mahlzeiten

183

Dips, Marinaden und Brotaufstriche herstellen	184
Tofukäse	184
Saure Tofusahne	185
Eingelegtes Gemüse	185
Möhren-Ingwer-Dressing	186
Sensationelle Beilagen, die satt machen	186
Selbst gemachtes »Weizenfleisch«	186
Grünkohlchips	189
Kartoffelpüree mit Pilzsoße	190
Reisbällchen mit Sesamsalz	192
Suppen und Salate	193
Griechischer Linsensalat	193
Brokkolicremesuppe (oder Spinatcremesuppe)	195

Kapitel 14

Rezepte für Hauptgerichte

197

Junge, Junge! Hamburger und Burritos	198
Seitan-Burritos	198
Schwarze-Bohnen-Burger	200
Champignon-Tempeh-Bolognese-Burger	201

Nudelrezepte zum Wohlfühlen	202
Thailändische Reisnudeln mit gebratenem Tofu	203
Falsche Käsemakkaroni	205
Nudeln mit Seitan und Shiitakepilzen	206
Grundrezepte aus den Küchen der Welt	206
Miso-Eintopf	207
Blumenkohl-Kichererbsen-Curry	208
Bohnen und Reis	209
Rote Bohnen und Reis nach Südstaatenart	210
Bohnen-Brokkoli-Gemüse auf Polenta	211

Kapitel 15

Und dann noch ... Nachtisch **213**

Vegane Plätzchen, Brownies und Riegel	214
Gepfefferte Chocolate Chip Cookies	214
Schoko-Blondies	215
Schoko-Brownies	216
Vegane Obstdesserts	217
Limetten-Kokosnuss-Sorbet	217
Fruchtgrütze	218
Sommer-Smoothie am Stiel	219
Aus Alt mach Neu	220
Schokoladen-Erdnussbutter-Bomben	220
Süßer Apfelaufbau	221
Seidentofu-Shake	222
Glacierter Möhren-Ananas-Kuchen	223

Teil V

Vegan leben in der wirklichen Welt **225**

Kapitel 16

Worten Taten folgen lassen (ohne zu missionieren!) **227**

Vielversprechende genussvolle Vielfalt in Ihrer Ernährung	227
Nicht veganen Freunden und Angehörigen Freundlichkeit und Verständnis entgegenbringen	230
Sich verteidigen, ohne die Gefühle anderer zu verletzen	231
Der Versuchung widerstehen, andere zu ermutigen, es Ihnen gleichzutun	231
Ihre Art finden, Mitgefühl zu zeigen	232
Das große Ganze: Körper, Geist und Seele im Einklang mit der Erde	232

Kapitel 17

Veganer in Bewegung: Reisen und Hotels **235**

Eine Reiseroute für Ihre Mahlzeiten ausarbeiten	236
Geschickt fliegen: Veganer in der Luft und am Flughafen	238

Veganes Essen bestellen (und sicher sein, dass Sie es auch bekommen)	238
Eigenes Essen mitbringen	239
Veganes Essen auf Flughäfen finden	240
Gemeinsam reisen: Kreuzfahrten und Gruppenreisen	242
Kulturschock: In anderen Ländern vegan bleiben	243

Kapitel 18

Auswärts essen 245

Bittet, so wird euch gegeben: Veganerfreundliche Restaurants finden	245
Gezielt recherchieren	245
Veganerfreundliche ausländische Restaurants entdecken	246
Das Beste aus nicht veganen Speisekarten herausholen	246
Überall bekommen, was Sie brauchen	247
Veganen Kindern helfen, leckere Sachen zu finden	247
Das Problem der Cafeteria: Schule und Arbeitsplatz	248
Mit tollen Ideen überall satt werden	250
Fast-Food-Ketten	250
Sandwich-Ketten	250
Pizzerien und mexikanische Imbisse	250
Auf versteckte tierische Zutaten achten	251

Kapitel 19

Gesellige Anlässe überstehen 253

Partys, traditionelle Festessen und Feiern veranstalten	253
Das Ereignis planen	254
Den Menüplan festlegen	255
Anregungen für Partys und Menüpläne	257
Zu Gast bei Fleischessern	258
Einladungen zum Abendessen freundlich annehmen	259
Schicke Feiern: Hochzeiten, Kommunionen und Galaabende	261
Rendezvous mit Nichtveganern: Überwindet Liebe wirklich alles?	264
Vegan leben am Arbeitsplatz	265

Teil VI

Vegane Lebensweise für alle 267

Kapitel 20

Guter Hoffnung: Gesund und vegan in Schwangerschaft und Wochenbett 269

Früh übt sich und früh plant ...	269
Ihre Lieben über Ihre Entscheidung zur Ernährung informieren	270
Gute Ernährung schon in der Schwangerschaft	271
Aktiv bleiben! Schwangerschaft und Sport	272

Für zwei essen	273
Ernährungswissen: So bekommen Sie, was Sie brauchen	274
Beeindruckende Snackliste für tolle Mütter	279
Das gewichtige Thema der Gewichtszunahme	280
Gesunde Gewichtszunahme richtig verstehen	280
Gegen das Medienimage der »dünnen« Mütter	281
Schnelle Mahlzeitenzubereitung und Ideen, die Ihnen den Verstand retten	282
Tipps für häufige Probleme in der Schwangerschaft	283
Schwangerschaftsbeschwerden mit frischen Lebensmitteln abwehren	283
Genug Wasser und Elektrolyte aufnehmen	284
Der Umgang mit Essensgelüsten	284
Mit Morgenübelkeit fertigwerden	285
Selbstfürsorge nach der Geburt	286
Vegane Lebensmittel zur Stärkung	287
Lebensmittel, die die Milchproduktion anregen	287
Den Kalorienbedarf und andere Nährstoffbedürfnisse einhalten	288

Kapitel 21

Kräftige vegane Babys **289**

Die Ernährung des Neugeborenen	289
Stillen: So perfekt vegan!	290
Wie lange sollte gestillt werden?	290
Probleme mit dem Stillen – was nun?	291
Säuglingsnahrung als Alternative	293
Mit Beikost beginnen	293
Langsam, aber sicher	294
Entscheiden, was Sie Ihrem Baby geben und wie Sie es füttern wollen	294
Beim Wachsen zuschauen – Ernährung für Kleinkinder	295
Nährstoffreiches Essen statt Ballaststoffe	296
Pingelige Esser austricksen	297
Kindgerechte Zwischenmahlzeiten	298

Kapitel 22

Vegane Ernährung für Kinder und Teenager **301**

Ist es sicher, sich vegan zu ernähren? Was die Experten sagen	302
Was ist normales Wachstum?	303
Ein Blick auf eine neue Wachstumskurve	304
Die vielfältigen Möglichkeiten für Ihre kleinen Veganer erkunden	305
Kinderfreundliche vegane Kost anbieten	305
Auf die Snackgewohnheiten von Kindern eingehen	308
Ihre veganen Sprösslinge mit allen Nährstoffen versorgen, die sie brauchen	308
Die vier veganen Nahrungsmittelgruppen einbeziehen, die Ihr Kind braucht	309
Kinder, denkt ans Kalzium!	310

Da ist Eisen drin: Eisen in den Speiseplan Ihrer Kinder einbauen	311
Die Kraft des Eiweißes	312
Lebenswichtige Vitamine und Mineralien aus Nahrungsmitteln beziehen	312
Kinder dazu ermutigen, gesund zu essen	313
Spaß an veganer Ernährung	314
Vorratskammer und Kühlschrank klug bestücken	315
Alle Familienmitglieder an der Ernährung beteiligen	316
Mit den Kindern kochen	317
Den Kindern beibringen, Medienbotschaften zu verstehen	317
Das Interesse der Kinder an Werbespots dämpfen (oder sie wenigstens erklären)	318
Den Druck der Presse aus dem Spiel nehmen	319
Verantwortlich auf die Panik in den Medien eingehen	319
Die Ernährung Ihrer Kinder außerhalb Ihres Zuhauses	320
Vorausplanen	320
Vegane Ernährung in Kitas und Schulen mit Ganztagsbetreuung	320
Sich mit den Aufsichtspersonen kurzschließen	321

Kapitel 23

Der vegane Sportler

323

Makronährstoffe für Stärke und Ausdauer	323
Kraftvolles veganes Eiweiß für mehr Leistung	324
Die Muskeln mit Fett versorgen	325
Mit Kohlenhydraten Ausdauer und Gehirnleistung fördern	326
»Eisen fressen« ... und Kalzium und andere Mineralien	327
Gesundes Blut mit veganen Eisenquellen	327
Die Knochen durch eine ausreichende Kalziumaufnahme schützen	328
An Vitamine und Mineralien denken	329
Sportliche Höchstleistungen mit der richtigen Ernährung	330
Sich vor einem Wettkampf richtig ernähren	330
Langfristige Ernährungsziele ins Auge fassen	331

Kapitel 24

Mit veganer Kost älter werden

333

Der Ernährungsbedarf der über Vierzigjährigen	334
Sonne + grüne Gemüse = gesunde Knochen	334
Jeder braucht Vitamin B ₁₂	335
Die richtigen Fette sind wunderbar	336
Das Eisen im Auge behalten	337
Stoffwechselchaos bei reifen Menschen	337
Krankheiten mit veganer Ernährung heilen	338
Die Gesundheit der Herzkranzgefäße verbessern	339
Verdauung und Ausscheidung erleichtern	340
Mit veganer Ernährung Krebs den Kampf ansagen	342
Mit unkomplizierten Nahrungsmitteln zum Erfolg	342

Teil VII**Der Top-Ten-Teil****345****Kapitel 25****Die zehn häufigsten Fragen (und Antworten) zur Umstellung auf vegane Ernährung****347**

Warum sollte man so etwas machen?	347
Wo bekommen Sie Ihr Kalzium her?	348
Wo bekommen Sie Ihr Eiweiß her?	348
Was können Sie essen?	349
Ist das nicht alles viel zu kompliziert?	349
Darf man Fisch und Milchprodukte essen?	349
Wo kann man denn dann noch essen gehen?	350
Kann man vegan essen und gesund bleiben?	350
Was halten die Experten von veganer Ernährung?	351
Wo kann ich mehr erfahren?	352

Kapitel 26**Zehn Möglichkeiten, Ihr veganes Leben ganz besonders zu gestalten****353**

Treten Sie einer lokalen Veganergruppe bei	353
Finden Sie vegane Onlinegruppen	354
Schmeißen Sie eine komplett vegane Geburtstagsparty	354
Schreiben Sie über das vegane Leben	354
Sammeln Sie Spenden für lokale Tierschutzinitiativen	355
Gehen Sie vor den Mahlzeiten in sich und hören Sie auf Ihren Körper	355
Nehmen Sie Ihr Wahlrecht wahr	356
Werden Sie zum Küchenprofi	356
Legen Sie einen Garten an	357
Tummeln Sie sich auf Flohmärkten, Tauschbörsen und Co.	357

Stichwortverzeichnis**359**