

WAS BEDEUTET VEGAN ESSEN?

Im Prinzip lässt sich vegane Ernährung ganz einfach als Verzicht auf tierische Produkte definieren: Weder Fleisch, Fisch, Meerstiere, Milch(-Produkte), Eier und Honig stehen auf dem Speiseplan. Das klingt einfach und ist es bei Beschränkung auf unverarbeitete Produkte auch: Vegan sind alle pflanzlichen Lebensmittel wie Gemüse- und Obstsorten, Getreide, Hülsenfrüchte (damit auch Soja-Produkte) Nüsse, Saaten und reine Pflanzenöle. Schwieriger wird es bei verarbeiteten Lebensmitteln. Wer hier streng vegan auswählen will, sollte ein wenig Bescheid wissen: Pasta gibt es mit und ohne Ei, Backwaren werden oft mit Eiern, Milch, Butter oder Schweineschmalz (auch in Glasuren) hergestellt, Süßigkeiten enthalten häufig Milch (Schokolade) oder Gelatine (aus Knochen hergestellt), Wein und Essig wird teils mit Gelatine geklärt. Bei vielen Fertigprodukten muss streng genommen zusätzlich das Verzeichnis der enthaltenen Inhaltsstoffe genau studiert werden. Hinter den harmlos klingenden Bezeichnungen mehrerer Zusatzstoffe verbirgt sich nämlich ebenfalls Tier: E 441 ist Gelatine, E 901 Bienenwachs, E 120 bezeichnet den roten Farbstoff Karmin aus einer bestimmten Schildlausart. Eine ganze Reihe weiterer E-Zusatzstoffe können, müssen aber nicht tierischen Ursprungs sein. Wer hier genauer Bescheid wissen möchte, findet Informationen z. B. unter www.lebensmittelklarheit.de (eine Seite des Verbraucherzentralen Bundesverbands).

Darum: *Um zweifelsfrei vegan zu essen, am besten weitgehend auf verarbeitete Lebensmittel verzichten – genau wie wir das in unserem Buch tun. Dann ist nicht nur klar, dass kein Tier, sondern auch keine anderen unnötigen, bzw. sogar ungesunden Inhaltsstoffe auf dem Teller landen.*



2 EXTREM WICHTIGE GRÜNDE, (MEHR) VEGAN ZU ESSEN

1 VEGAN HAT DIE BESSERE ÖKOBILANZ

Egal ob man den ökologischen Fußabdruck durch Treibhausgase oder die für die Produktion benötigte Menge an genutzter Fläche und Wasser anschaut: Pflanzliche Lebensmittel schneiden im Vergleich zu tierischen Produkten so gut wie immer, häufig sogar drastisch besser ab. Wie genau, lässt sich in unterschiedlichen „Klima- oder CO₂-Rechnern“ im Internet checken, bei denen man teilweise auch seinen ganz persönlichen CO₂-Fußabdruck berechnen kann (siehe [hier](#)).

Darum: *Vegan essen ist eine Ernährungsweise mit Zukunft – selbst wer nur ab und an ganz auf Tier verzichtet, isst nachhaltiger.*

2 VEGAN IST RUNDUM GESUND

Lange wurde fleischlose Kost als kritisch oder sogar gefährlich eingeschätzt. Heute sind sich Wissenschaftler im Prinzip einig: Auch Veganer können sich ausgewogen und ohne Mangelerscheinung ernähren. Im Gegenteil: Vegetarier und Veganer essen meist weniger Eiweiß und Fett, sind daher oft schlanker und weniger anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Das liegt aber nicht nur am Verzicht auf Tier.

Durch vermehrten Verzehr von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten sind sie meist besser mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt als Mischköstler. Prinzipiell gelten für Veganer im Hinblick auf den Bedarf an Nährstoffen ähnliche Empfehlungen, wie sie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auch für Vegetarier und Fleischesser vorgibt (siehe Ernährungspyramide). Wer pflanzliches Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe und Vitamine gut kombiniert, ist rundum gut versorgt (siehe [hier](#)). Lediglich ein langfristiger Mangel an Vitamin B₁₂, das nur in tierischen Produkten vorkommt, stellt ein Problem für Veganer dar. Eine dauerhafte Unterversorgung kann zu irreparablen neurologischen Schäden führen. Da bis jetzt ungeklärt ist, ob hier wie oft vorgeschlagen, fermentierte pflanzliche Lebensmittel wie z. B. Sauerkraut oder Algen eine Alternative bieten, wird bei

ausschließlich veganer Ernährung zu Ersatz geraten: in Form von Vitaminersatzpräparaten oder z. B. auch in Form von mit B₁₂ angereicherten Sojaprodukten, pflanzlichen Milchersatzprodukten oder spezieller Zahnpasta.

Darum: Wer als Veganer auf einen ausgewogenen, guten Nährstoffmix – wie bei unseren Rezepten – achtet, dem fehlt prinzipiell nichts. Allerdings sollten alle, die längere Zeit vollkommen auf tierische Lebensmittel verzichten, regelmäßig ihre Versorgung mit Vitamin B₁₂ ärztlich testen lassen und gegebenenfalls nach ärztlicher Empfehlung für Ersatz sorgen.



Die vegane Ernährungspyramide in Anlehnung an die Empfehlungen der DGE und ProVeg Deutschland.

- Mindestens 1,5 l Wasser oder andere ungesüßte Getränke wie Früchte- oder

Kräutertee täglich

- *Mindestens 400 g Gemüse und Salat (in drei Portionen) und 250–300 g Obst (2 Portionen) am Tag. Je nach Saison bunt gemischt, mal roh, mal gegart, liefern sie eine ganze Batterie an wichtigen Nährstoffen. Regelmäßig grünes Gemüse wie Brokkoli oder Grünkohl essen, das einen guten Beitrag zur Kalziumversorgung liefern kann.*
- *Täglich drei Portionen, z. B. in Form von Brot, Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Quinoa, Buchweizen oder Hirse – möglichst in der Vollkornvariante. Denn Vollkornprodukte sind wichtige Lieferanten für Eiweiß, B-Vitamine, Eisen und Zink.*
- *Mindestens 50 g Hülsenfrüchte täglich wie Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen oder 50–100 g Hülsenfruchtprodukte wie Tofu oder Tempeh, Fleischersatzprodukte z. B. auf*
- *Erbsen- oder Lupinenbasis oder Seitan. Milchalternativen, Nüsse und Samen können ebenfalls zur Versorgung mit Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralien wie Zink beitragen.*
- *3–5 EL Nüsse und Saaten täglich tragen neben pflanzlichen Ölen und Avocados zu einer guten Versorgung mit hochwertigem Fett bei. Hochwertige Pflanzenöle wie Raps- und Walnussöl enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren. Nüsse und Samen wie z. B. Paranüsse und Sesam können einen Beitrag zur Kalziumversorgung leisten.*
- *Ebenso wie bei einer nicht-veganen Mischkost sollten Zuckerreiches, Snacks und alkoholische Getränke nur ab und zu in kleinen Mengen, als Extras konsumiert werden. Denn sie liefern viele Kalorien, aber so gut wie keine wichtigen Nährwerte.*