

VEGAN KOCHEN – gewusst wie

Vegane Rezepte schmecken nicht nur, sondern sind auch gesund. Je mehr Hintergrundwissen zu den Nährstoffen vorhanden ist, umso entspannter lässt es sich angehen.

Die Nahrung versorgt uns einerseits mit Energie zum Leben, andererseits mit Makro- und Mikronährstoffen, die uns helfen gesund zu bleiben. Da unser Körper Mikronährstoffe (wie Vitamine, Mineralstoffe und

Spurenelemente) nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie regelmäßig aufnehmen. Je einseitiger dabei die Ernährung, umso schwieriger ist es, alle Nährstoffe abzudecken. In der veganen Ernährung sind einige Lebensmittel ausgeschlossen, daher ist es von entscheidender Bedeutung zu wissen, mit welchen Lebensmitteln wir die essenziellen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe zu uns nehmen können.

BUNT UND VIELFÄLTIG

Als vegan lebender Mensch kann

man immer noch aus einer breiten Lebensmittelpalette wählen. Je bunter und vielfältiger Sie dabei essen, desto mehr unterschiedliche Inhaltsstoffe nehmen Sie auf.

Greifen Sie also zu Lebensmitteln in allen Farben des Regenbogens, zu weichen, knackigen, scharfen, süßen, würzigen, milden, heißen und kalten Zutaten und – nicht vergessen! – trinken Sie auch ausreichend.

KLAR IM VORTEIL

Neben den positiven Auswirkungen auf die Umwelt durch einen geringeren CO₂-Verbrauch der konsumierten Lebensmittel, liegt in

der rein pflanzlichen Ernährung auch ein starkes Gesundheitspotential. Die hohe Nährstoffdichte von pflanzlichen Lebensmitteln bei gleichzeitig niedriger Energiedichte hat einen positiven Einfluss auf viele Krankheiten – allen voran Adipositas, Diabetes Typ 2 sowie Bluthochdruck. Veganer essen im Schnitt mehr Ballaststoffe, weniger ungesunde Fette und wesentlich mehr Gemüse und Obst, was Einfluss auf viele Zivilisationskrankheiten hat.

Ihre tägliche Orientierung

Sollten Sie sich dauerhaft für eine vegane Ernährung entscheiden, sind

regelmäßige Bluttests sinnvoll. So können Sie auf Ihren Körper abgestimmt herausfinden, welche Nährstoffe Ihnen eventuell fehlen, und diese über Nahrung oder Supplemente zuführen. Für die tägliche Praxis bietet Ihnen die vegane Lebensmittelpyramide (s. >) eine gute Orientierung, um sich bedarfsgerecht zu ernähren. Das Prinzip: Je weiter unten an der Basis ein Lebensmittel steht, umso öfter sollte es auf den Teller kommen.