



SERVICE
VON NÄHRSTOFFEN
UND VORRAT



Obwohl sich in Sachen veganer Lebensweise schon so wahnsinnig viel getan hat, gibt es immer noch Vorurteile. Dagegen hilft am besten: Information! Also kommen hier erstmal jede Menge Infos und Ideen für den gut geplanten Speiseplan.

VEGANE ERNÄHRUNG

GÜNSTIG, GESUND UND EINFACH



»Vegan ist teuer, kompliziert und Mangelerscheinungen sind vorprogrammiert.« – Das sind die häufigsten Vorurteile, die mir gegenüber veganer Ernährung immer wieder begegnen. Tut mir herzlich leid, aber das stimmt alles ganz einfach nicht. Gute Planung ist mein Schlüssel zu meiner Veganista-Küche – so geht es gesund, günstig und vor allem einfach!

MEINE VEGANE KÜCHE IST

GÜNSTIG

Um »vegan« nicht teuer und kompliziert zu machen heißt es zunächst: clever einkaufen. Statt teurer Convenience- und Ersatzprodukte setze ich auf günstige, haltbare Grundprodukte wie Linsen, Bohnen, Getreide, Nudeln, Pflanzendrinks, Nüsse und Saaten. Gerade Trockenprodukte lassen sich wirklich gut lagern, also bei Angeboten ruhig mal zuschlagen oder gleich Großpackungen ordern und so einen kleinen Vorrat aufbauen! Dann kann man in der täglichen Küche auch aus den Vollen schöpfen und bringt Abwechslung auf den Teller.

Damit der Trockenvorrat lange frisch bleibt, am besten ganze, unverarbeitete Produkte kaufen – vor allem Hülsenfrüchte bleiben dann jahrelang genießbar. Und während beispielsweise ganze Leinsamen

monatelang haltbar sind, werden ihre geschroteten Kollegen ganz schnell ranzig (gleiches gilt für Nüsse und andere Saaten). Da lohnt es sich, etwas Geld in einen Blitzhacker zu investieren und kleinere Portionen selbst zu schroten.

Die Haltbarkeit von Nüssen und Saaten profitiert übrigens sehr, wenn sie dunkel, trocken und möglichst kühl (aber nicht im Kühlschrank) gelagert werden. Ein Küchenschrank oder eine Aufbewahrungsbox im kühlen Vorratsraum sind ideal. Würzhefeflocken sind aufgrund der enthaltenen B-Vitamine ganz besonders lichtempfindlich (genau wie der Mineralstoffmix auf >) und werden am besten in einem dunklen Glas aufbewahrt.

Dazu setze ich auf saisonales Obst und Gemüse – wenn möglich in Bioqualität und regional. Gerade saisonales Gemüse ist