

Bedarfsgerechte vegane Ernährung für Familien ist möglich. Denn ganz egal, welche Ernährungsart du für deine Familie wählst, die Wertigkeit und Nährstoffe der Mahlzeiten tragen zu einer optimalen Versorgung bei. Für Familien gibt es viele Tipps und Tricks, wie schon die kleinsten Familienmitglieder einen vollwertigen Ess-Tag gestalten können. Auf dieser Seite zeigen wir euch, wie ein veganer Tag im Überblick aussehen kann.



EIN VEGANER ESSTAG

FRÜHSTÜCK: Eine Müsli- oder Porridge-Bar bietet von allem das Beste: Jede*r darf frei wählen, wie die erste Mahlzeit des Tages gestaltet wird. Viele Nährstoffbomben wie Nüsse, Saaten und Getreide können vielfältig eingesetzt werden. Auch Vollkornbrot mit veganen Aufstrichen und Sprossen liefert eine gesunde Grundlage.

SNACKS & BROTDOSE: Während Erwachsene meist mit 3 Mahlzeiten pro Tag auskommen, brauchen Kinder eher 5 Portionen über den Tag verteilt. Gesunde Zwischensnacks sind neben Obst und Rohkost auch Müsliriegel, Energyballs, ein Nuss- und Saateneller,

belegte Brote sowie zuckerfreies Gebäck. Und genau das darf auch in der Brotdose landen, wenn das Kind im Kindergarten oder in der Schule isst.

MITTAGESSEN: Für eine warme Mahlzeit (mittags oder abends) kann man sich der Formel »a grain, a green and a bean« (Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte) bedienen. Sie stellt sicher, dass die drei wichtigsten Lebensmittelgruppen gegessen werden und durch ihre Kombination über den Tag hinweg die biologische Wertigkeit fördern. Ein Curry mit Hülsenfrüchten und Reis schmeckt genauso wie eine nährstoffreiche Gemüselasagne.

ABENDESSEN: Durch eine feine Auswahl an Brot, Aufstrichen und Rohkost kann hier all das angeboten werden, was bisher zu kurz kam.

Hummus, Tex-Mex-Aufstrich, Sprossen sowie Rohkost und Vollkornbrot vervollständigen das Nährstoffprofil des Tages.

GETRÄNKE: Hauptgetränk Nummer 1 sollte Wasser sein – still oder mit Kohlensäure. Gelegentlich können Saftschorlen oder selbst gemachter Eistee getrunken werden. Tees und Kaffee ergänzen für Erwachsene den Tag.

VEGAN ERNÄHRT, SUPER VERSORGT

Für Familien mit jungen Kindern ist Information sehr wichtig. Mach dir eine Tabelle, Checkliste oder Notizen, die beim täglichen Kochen helfen.

ÜBER DEN TAG VERTEILT: Die

Kombination von Nährstoffen darf über den ganzen Tag hinweg stattfinden. So kann die Zinkaufnahme im Frühstück auch durch organische Säuren im Obst am Nachmittag gefördert werden. Viele der kritischen Nährstoffe in der veganen Ernährung können in ausreichender Menge aufgenommen werden, wenn die Mahlzeiten über den Tag verteilt bunt und abwechslungsreich gestaltet sind. Hier hilft der Merkspruch »a grain, a green and a bean« um den Überblick zu behalten.

PARTNER UND FÖRDERER Nüsse, Saaten und Kerne sind besonders eisenreich und enthalten gesunde Fette. Die Eisenresorption dieser Nahrungsmittel wird gefördert, wenn man sie mit Zitrone oder Paprika, Spinat, fermentierten Lebensmitteln wie Tofu oder Sauerkraut sowie mit Kiwi, Orange und Himbeeren kombiniert. Auch