

Sprossen garnieren. Auch sehr lecker: kross gebratene Räuchertofustreifen oder in Sojasauce marinierte, gebratene Naturtofustreifen.

Statt Milchkaffee: Sie mögen Ihren Kaffee auch schwarz? Prima! Alle anderen können zu pflanzlichen Milchalternativen wie Hafer-, Soja- oder Mandelmilch greifen. Bei Pflanzenmilch lohnt es sich, verschiedene Sorten und auch verschiedene Hersteller auszuprobieren. Denn hier gibt es riesige Unterschiede. Nur weil die Sojamilch einer bestimmten Marke nicht Ihren Geschmack trifft, heißt das nicht automatisch, dass Sojamilch nichts für Sie ist. Übrigens: Da Milch ein Kalziumlieferant ist, greifen Sie doch ab und zu mal zu einer mit Kalzium angereicherten Pflanzenmilch.

Statt Joghurt: Wie bei Milch gibt es auch für Joghurt pflanzliche Alternativen, zum Beispiel auf der Basis von Kokos, Erbsen oder Soja. Auch hier gilt. Probieren Sie sich einfach mal durch verschiedene Angebote.

Statt Eier: Veganes »Rührei« aus Tofu und Seidentofu wird mit dem Schwefelsalz Kala Namak gewürzt. Zum veganen Backen eignen sich verschiedene Ersatzlebensmittel: Pancakes etwa gelingen mit geschroteten Leinsamen. Es gibt aber auch Ei-Ersatz zum Backen im Supermarkt zu kaufen. Dabei handelt es sich um eine Kombination verschiedener Stärkearten. Das Ganze wird mit kohlenensäurehaltigem Wasser angerührt und zum Binden benutzt.

Statt Fleisch und Fisch: Fleisch und Fisch sind gute Eiweißlieferanten. Fleisch versorgt Sie zudem mit Vitamin B₁₂ und Eisen. Fisch liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren. Bis auf Vitamin B₁₂ können Sie sich mit all diesen Nährstoffen durch andere Lebensmittel versorgen. Eisenreich sind etwa Hafer- oder Hirseflocken, aber auch Kürbiskerne und Sesam. Gute Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen oder Getreide. Außerdem liefern Erzeugnisse aus Soja- (Tofu, Tempeh) oder Weizeneiweiß (Seitan), aber auch Produkte aus der heimischen Lupine reichlich Protein. Besonders für Einsteiger sind pflanzliche Fleischersatzprodukte eine gute Hilfe. Es gibt sie im Supermarkt bereits als Schnitzel, Würstchen, Braten oder Gyros. Omega-3-Fettsäuren finden sich reichlich in Lein-, Hanf- oder Algenöl, und Jod lässt sich einfach durch jodiertes Speisesalz ersetzen.



Sojajoghurt selber machen

Sie brauchen für selbst gemachten Sojajoghurt lediglich 500 ml Sojamilch, 2 EL Sojajoghurt (als Starter), einen Thermobecher mit Deckel (zum Beispiel für Kaffee), der mindestens 500 ml Fassungsvermögen hat, ein Thermometer und eine Wärmflasche. Die Sojamilch in einem Topf unter Rühren einmal aufkochen. Dann in den Thermobecher füllen und auf 42–45° abkühlen lassen. Den Sojajoghurt

mittig in die warme Milch setzen und alles mit dem Deckel verschließen. Den Becher zusammen mit einer Wärmflasche unter eine warme Bettdecke stellen und dort 12 Stunden warm halten.



Echtes Superfood: Hülsenfrüchte wie Erbsen liefern nicht nur Eiweiß, sondern auch eine geballte Ladung an Vitaminen (B-Vitamine), Antioxidantien (Beta-Carotin) und Ballaststoffen.

Sind vegane Produkte automatisch gesund ...

Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. Grundsätzlich gilt: Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, desto gesünder ist es auch. Bei verarbeiteten Produkten ist es immer ratsam – und zwar unabhängig davon, ob es sich um ein veganes Produkt handelt oder nicht –, sich die Zutatenliste und die Nährwertabelle genau anzuschauen. Einige vegane Produkte enthalten Zusatzstoffe wie künstliche Aromen und Geschmacksverstärker oder auch hohe Mengen an Fett, Salz oder raffiniertem Zucker. Wer auf zugesetzte Aromen und Geschmacksverstärker verzichten möchte, sollte grundsätzlich zu Bioprodukten greifen.

Vegane Produkte sind also nicht automatisch gesund. Im Gegensatz zu tierischen Produkten enthalten sie jedoch kein Cholesterin und größtenteils weniger

gesättigte Fette. Generell kann man sagen, dass es gesund ist, sich sehr abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren, zu möglichst naturbelassenen, nährstoffreichen Lebensmitteln zu greifen und selbst zu kochen.

... und klimafreundlich?

Ob ein Lebensmittel besonders klimafreundlich ist, hängt von der Verarbeitung und von der Herkunft der Zutaten ab. So ist ein heimischer Apfel natürlich viel klimafreundlicher als eine Avocado, da der lange Transportweg nicht zu Buche schlägt, er ist aber auch klimafreundlicher als Apfelsaft oder Apfelmus. Und vegane Fleischersatzprodukte sind aus Klimasicht die bessere Wahl als Rindfleisch, da bei ihrer Erzeugung weniger schädliche Treibhausgase freigesetzt, weniger Wasser und auch weniger Fläche (Boden) verbraucht werden. Am Preis, den Sie im Supermarkt bezahlen müssen, sind diese Vorteile jedoch nicht ablesbar. Im Gegenteil: Sojaschnitzel sind oft teurer als Rindersteak, Hafermilch kostet mehr als Kuhmilch, obwohl für die Kuhmilcherzeugung Kosten für Futter, Wasser, medizinische Versorgung, Haltung und Co. dazukommen. Wie kann das sein? Die umweltschädlichen Folgekosten, die die Produktion von billigem Rindfleisch und Co. hat, zahlen eben nicht nur Fleischliebhaber, sondern wir alle.



Vielseitige Ersatzprodukte: Statt Milch ein Pflanzen- oder Sojadrink, statt Sahne Creme-Cuisine aus Reis- oder Kokosmilch – im vielfältigen Mix mit Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Saaten ergänzen sich die wichtigen Aminosäuren.

Worauf achten bei veganer Ernährung?

Bei einer dauerhaften rein pflanzlichen Ernährung ist Ausgewogenheit und ein solides Wissen rund um die Nährstoffe und Ihren persönlichen Bedarf unabdingbar. Zudem muss Vitamin B12 unbedingt der Ernährung durch entsprechende Supplemente zugefügt werden. Auch Omega-3-Supplemente oder Algenöl sind empfehlenswert.

KRITISCHE NÄHRSTOFFE

Weitere Nährstoffe, auf die Sie ein Auge haben sollten: Jod, etwa durch jodiertes Speisesalz, Eisen, zum Beispiel aus Hafer oder Hirse und in Kombination mit Vitamin C (dadurch kann Ihr Körper es besser aufnehmen) und Vitamin B2, beispielsweise aus Mandeln, Kokos oder Pilzen. Kombinieren Sie zudem verschiedene Eiweißquellen, also Hülsenfrüchte, Getreide, Nusskerne und Weizen- oder Sojaprotein miteinander.

Ist vegane Ernährung gefährlich?

Kritiker warnen immer wieder davor, dass eine einseitige, vegane Ernährung zu einem Nährstoffmangel führen kann, was letzten Endes natürlich ungesund ist. Dass diese Gefahr tatsächlich besteht, ist unbestritten. Allerdings gilt das auch für jede andere Form der einseitigen Ernährung. Zu viele Kalorien, zu viel zugesetzter Zucker, schnell verdauliche Kohlenhydrate und andere Formen der Fehlernährung, die ja weitverbreitet sind, können ebenfalls zu massiven Gesundheitsschäden führen. Studien zeigen vor allem, dass eine pflanzliche Ernährung nicht nur das Klima schützt, sondern auch die Gesundheit fördert, etwa durch eine bessere Versorgung mit Ballaststoffen, vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Solange man die kritischen Nährstoffe wie oben beschrieben im Auge behält, ist gegen eine ausgewogene vegane Ernährung also nichts einzuwenden. Das gilt insbesondere dann, wenn Sie diese im Rahmen eines Veganuarys nur für einen überschaubaren Zeitraum ausprobieren. Vielleicht finden Sie ja Geschmack an der Vielfalt, die eine solche Ernährungsform bereithält!



VITAMIN B₁₂

Das essenzielle Vitamin ist unter anderem an der Blutbildung in unserem Körper beteiligt und es ist wichtig für unser Nervensystem. Das für Menschen verwertbare Vitamin B₁₂ kommt natürlicherweise in tierischen Produkten vor. Die körpereigenen Vitamin-B₁₂-Speicher reichen mehrere Jahre, sodass ein Mangel häufig erst spät bemerkt wird. Bei einer dauerhaften rein pflanzlichen Ernährung müssen Sie Vitamin B₁₂ dringend durch Supplemente oder damit angereicherte Produkte zuführen. Klären Sie das im Zweifelsfall ärztlich ab.

Nach Veganuary: wie geht es weiter?

Sie haben es geschafft und dürfen ganz schön stolz auf sich sein: Sie haben einen Monat lang klima- und gesundheitsbewusst gekocht und gegessen. Vielleicht haben Sie einige liebgewonnene Gewohnheiten schmerzlich vermisst, vielleicht haben Sie ganz andere, wunderbare neue Erfahrungen gemacht, die Sie in Ihren Essalltag integrieren möchten.

Der Vorteil einer solchen »Radikalkur«: Ihr Geschmackssinn bekommt Zeit, sich umzustellen. Vielleicht empfanden Sie Pflanzenmilch im Kaffee anfangs als furchtbar, am Ende war es aber ganz okay. Gleichzeitig wurden Sie sicherlich kreativ und fanden individuelle Lösungen, beispielsweise für Brotbeläge, die Sie auch über den Januar hinweg beibehalten wollen.

Sich an neue Geschmäcker zu gewöhnen oder neue Gewohnheiten zu etablieren, braucht Zeit, die Ihnen der Veganuary gibt. Vielleicht haben Sie auch Bereiche entdeckt, in denen Sie auf vegetarisch umsteigen möchten. Das ist völlig verständlich und in Ordnung. Es geht nicht darum, irgendetwas zu verbieten. Auch eine vegetarische Ernährung hat zahlreiche Vorteile. So weisen einige Studien darauf hin, dass Vegetarier:innen mit einigen Nährstoffen, darunter Kalium, Folsäure, die Vitamine C und E, aber auch mit den darmfreundlichen Ballaststoffen besser versorgt sind als Menschen, die alles essen (Mischköstler:innen). Und auch die Wahrscheinlichkeit, an bestimmten Leiden wie Diabetes Typ II oder Bluthochdruck zu erkranken, nimmt für Vegetarier:innen ab.



IST DIE VEGANE ERNÄHRUNG AUCH FÜR SCHWANGERE UND KINDER GEEIGNET?

Schwangere, Stillende und Kinder gehören zur Risikogruppe, was eine vegane Ernährung betrifft. Warum? Sie haben generell einen erhöhten Nährstoffbedarf beziehungsweise benötigen sie eine höhere Nährstoffdichte, also mehr Nährstoffe pro Gramm Lebensmittel. Eine