Kaufland-Ratgeber:

So geht **vegan**

Kaufland

INHALT

Kaufland-Ratgeber: So geht vegan

Vorwort **03**
Vegan – Was bedeutet das? **04**
Stolpersteine
Gelatine
E-Nummern
Gründe für eine vegane Ernährung **05**
Vegane Ernährung erfordert Planung **06**
Selbstgemacht
Wichtige Nährstoffe **07**
Vitamin B12
Vitamin B2
Omega-3-Fettsäuren
Eisen
Eiweiß
Schritt für Schritt vegan **08**
Vegane Vorratskammer
Weitere Tipps **09**
Gewürze und Kräuter
Wo kaufe ich ein?
Vegan im Alltag **10**
Frühstück
Mittagessen
Abendessen
Unterwegs vegan essen **11**
Vegan bei der Arbeit
Rezepte Frühstück **13**
Rezepte Mittagessen **16**
Rezepte Abendessen **22**
Rezepte Backen **28**
Vegan auf Reisen **31**
Tipps zum Schluss **34**
Take it veggie **35**
Impressum **36**

VORWORT

Liebe Leserin,
lieber Leser,

vegan zu leben, ist schon lange kein Trend einiger Weniger mehr. Rund eine Million Menschen in Deutschland und insgesamt eine Milliarde Menschen weltweit ernähren sich heute vegan. Sie verzichten damit bewusst auf Fleisch, Fisch, Eier, Milch oder andere tierische Produkte. Und die Anhängerschaft steigt weiter – allein bei uns um mehr als 70.000 Menschen pro Jahr.
Der Schritt zum Veganismus überfordert allerdings noch viele Menschen. Vor allem Fleischesser, die ihre Ernährung umstellen wollen, stehen oft ratlos vor der Aufgabe, wie sie einen ausgewogenen Ernährungsplan aufstellen sollen. Dabei möchten wir von Kaufland euch helfen. Schließlich geht das vegane Produktangebot in Discountern und Supermärkten schon lange über Tofuwurst oder Sojamilch hinaus. Es ist nämlich recht einfach, einen veganen Lebensstil zu wählen – wenn man ein paar wichtige Tipps und Kniffe kennt. Und genau darum geht es in diesem kleinen Buch… Wir erklären euch auf den folgenden Seiten, wie ihr euch auch fleischlos ausgewogen ernährt und worauf ihr dabei besonders achten müsst. Natürlich versorgen wir euch auch mit leckeren Rezepten für jede Lebenslage, die ihr bequem mit Produkten aus unseren Märkten zubereiten könnt. Zusätzlich haben wir mit ein paar der prominentesten Vegan-Experten Deutschlands gesprochen und stellen sie euch und ihren Lebensstil einmal näher vor. Wir sind uns sicher, dass selbst der ein oder andere Fleischesser nach dem Lesen Lust darauf hat, zumindest mal ab und zu vegan zu essen. Denn eines können wir euch versprechen: Auch rein pflanzliche Gerichte können verdammt lecker sein…

Eure Kaufland-Redaktion

VEGAN

– Was bedeutet das?

Sich vegan zu ernähren bedeutet, keinerlei tierische Produkte zu sich zu nehmen. Neben Fleisch, Wurst und Fisch streichen Veganer auch Milchprodukte wie Sahne, Joghurt oder Quark von ihrem Speiseplan. Auch Honig und Zusatzstoffe tierischen Ursprungs - etwa Gelatine oder Lab - werden von vielen nicht mehr gegessen. Das Thema Veganismus hört in der Regel nicht bei der Ernährung auf. Viele verzichten auch auf Produkte wie Leder, Daunen, Seide und Wolle und kaufen keine Kosmetikprodukte, die tierische Inhaltsstoffe wie Lanolin oder Collagen enthalten oder die an Tieren getestet wurden. Es gibt aber natürlich auch unter Veganern viele Abstufungen. Wir konzentrieren uns hier rein auf die vegane Ernährung.

Woran erkenne ich vegane Produkte?
Produkte mit dem sogenannten V-Label enthalten garantiert keine tierischen Bestandteile und sind zu 100% tierversuchsfrei. Vergeben wird das Gütesiegel von der Vegan Society, die von Donald Watson in England im Jahr 1944 gegründet wurde. Wird ein Produkt mit diesem Zeichen versehen, kannst du sicher sein, dass sowohl das Produkt selbst als auch die Verpackung frei von tierischen Produkten sind (wie beispielsweise tierischem Kleber).

Schon gewusst?
Der Begriff „vegan" Gründer des Wortes „vegan" ist Donald Watson. Um 1944 erfand er das Wort, indem er aus dem englischen Wort „vegetarian" die ersten drei und die letzten beiden Buchstaben zusammensetzte.

Stolpersteine

In der Zutatenliste diverser Produkte ist meist schnell ersichtlich, welche Stoffe enthalten sind. Einige Inhaltsstoffe lassen sich jedoch nicht so leicht erkennen, wie beispielsweise bei Wein, Essig, Fruchtsäften oder Konfitüren. Worauf du beim Kauf dieser Produkte unbedingt achten solltest und welche Zusatzstoffe du meiden solltest, verraten wir dir hier.

Gelatine
Als sogenannter Hilfsstoff muss Gelatine nicht gekennzeichnet werden. Damit die Getränke ihre trübe Färbung verlieren, werden sie häufig mit Gelatine geklärt. Gelegentlich werden auch Fischblasen oder Kasein für die Klärung eingesetzt. Das heißt jedoch nicht, dass Veganer keinen Alkohol oder Fruchtsäfte mehr trinken können. Viele Weine sind vegan und auch entsprechend gekennzeichnet. Beim Saft am besten zu den trüben Sorten greifen. Bier, das nach dem deutschen Reinheitsgebot gebraut wurde, ist im Übrigen immer vegan.

E-Nummern
Dass sich hinter der Bezeichnung E 120 der Stoff Cochenille, auch Karmin genannt, verbirgt, wissen vermutlich die wenigsten. Der rote Farbstoff, der aus getrockneten Schildläusen gewonnen wird, wird gerne für Konfitüren oder Süßigkeiten verwendet. Schellack, bekannt unter der Nummer E 904, stammt ebenfalls von Läusen und wird häufig zur Herstellung von Süßwaren verwendet.

GRÜNDE für eine vegane Ernährung

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine vegane Lebensweise. Die Gründe dafür sind vielfältig. Häufig sind es ethische Aspekte, die Menschen dazu veranlassen, sich rein pflanzlich zu ernähren und damit die Entscheidung zu treffen, die Massentierhaltung und alles was dazu gehört, nicht mehr zu unterstützen. Auch die ökologischen Auswirkungen der Produktion von Fleisch, Milch und Co. führen häufig zu einer veganen Lebensweise. Neben dem ethisch-moralischen und dem ökologischen Aspekt spielt für viele die Gesundheit eine entscheidende Rolle. Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht oder Herz-Kreislauferkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen.
Die Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Eine vollwertige, pflanzliche Ernährung hat durchaus das Potenzial, zu einem gesunden Lebensstil beizutragen. Wer auf tierische Produkte verzichtet, hat beispielsweise nachweislich einen niedrigeren Cholesterinspiegel, da dieses ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Im Schnitt sind vegan lebende Menschen schlanker und haben einen niedrigeren Blutdruck.

VEGANE Ernährung erfordert Planung

Jeder hat vermutlich schon einmal vegan gekocht, ohne es zu wissen. Denn viele Gerichte, etwa Suppen oder Currys, werden oft ohne tierische Produkte wie Sahne oder Milch zubereitet. Will man sich dauerhaft vegan ernähren, benötigt es jedoch einiges an Planung. Falls dir eine komplette Umstellung zu schwierig erscheint, ist es natürlich auch möglich, mit ein bis zwei Tagen pro Woche anzufangen. So kannst du dich Schritt für Schritt an deine neue Ernährungsweise gewöhnen. Ein guter Einstieg ist, Produkte tierischen Ursprungs wie Wurst, Joghurt oder Käse aufzubrauchen oder zu verschenken. Auch Produkte mit Gelatine oder Honig sollten aussortiert werden - Eine gute Möglichkeit übrigens, sich mit den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln zu befassen. Denn dass hinter Bezeichnungen wie E 901 Bienenwachs steckt und Produkte, die dieses beinhalten somit für eine vegane Ernährung nicht geeignet sind, wissen vermutlich die wenigsten.

Selbstgemacht

Um garantiert zu wissen, was in Soßen, Aufstrichen oder Dips steckt, ist es ideal, diese selbst herzustellen. In der Regel benötigt es weder viel Zeit noch Unmengen an Zutaten. Der Vorteil: Man kann sie ganz nach seinem Geschmack würzen, sie enthalten keine künstlichen Zusatzstoffe und sind in der Regel gesünder. Die vegane Ernährung ist - wird das ganze Angebot ausgenutzt - sehr vielfältig und versorgt den Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen. Durch kluges Kombinieren kann einem Mangel an bestimmten Nährstoffen vorgebeugt werden. Daher sollten deine Mahlzeiten gut geplant und aufeinander abgestimmt werden. Eine gute Möglichkeit, den Überblick zu behalten, ist ein Wochenplan. So kannst du in Ruhe überlegen, was du die Woche über essen möchtest und hast alles zuhause, was du brauchst.

Wichtige NÄHRSTOFFE

Um mit allen Nährstoffen versorgt zu werden, ist es für Veganer unerlässlich, sich gut mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auszukennen. Denn einige Stoffe werden nicht über Gemüse, Obst oder Hülsenfrüchte zugeführt, sondern sind nur in speziellen Lebensmitteln enthalten oder müssen über Nahrungsergänzungen aufgenommen werden:

Vitamin B12
Das Vitamin, das zum Aufbau der roten Blutkörperchen und Nervenzellen benötigt wird, kommt nahezu ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Deshalb sollte man als Veganer auf die Vitamin B12-Zufuhr ganz besonders achten. So gibt es beispielsweise Zahncremes, die mit diesem Vitamin angereichert wurden. Mittlerweile findet man auch Nahrungsergänzungsmittel, die speziell auf die Bedürfnisse vegan und vegetarisch lebender Menschen abgestimmt sind. Außerdem ist es empfehlenswert, regelmäßige Blutuntersuchungen beim Arzt durchführen zu lassen.

Vitamin B2
Das auch Riboflavin genannte Vitamin fördert unter anderem die Stabilität von Nervenzellen und ist am Abbau der Nährstoffe aus der aufgenommenen Nahrung beteiligt. Nahrungsmittel mit hohem Vitamin B2-Gehalt sind unter anderem Innereien und Milchprodukte. Aber auch pflanzliche Lebensmittel enthalten Riboflavin. Versuche daher, Mandeln, Champignons und Hülsenfrüchte regelmäßig in deinen Speiseplan einzubauen. Das Vitamin ist hitzestabil, weshalb es trotz Braten oder Kochen erhalten bleibt. Allerdings ist es sehr lichtempfindlich. Achte deshalb auf eine dunkle Lagerung der Lebensmittel.

Omega-3-Fettsäuren
Omega-3-Fettsäuren halten unsere Blutgefäße elastisch und können vor Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall schützen. Fisch ist ein hervorragender Lieferant dafür. Aber auch Veganer können ihren Omega-3-Bedarf über ihre Ernährung abdecken. Etwa durch den Verzehr pflanzlicher Öle wie Lein-, Oliven- oder Rapsöl. Auch Walnüsse enthalten eine ganze Menge der gesunden Fettsäuren.

Eisen
Eisen ist ein Bestandteil des Hämoglobins, dem Farbstoff in den roten Blutkörperchen. Es ist verantwortlich für den Sauerstofftransport und unverzichtbar, um verschiedene Stoffwechselvorgänge im Körper aufrechtzuerhalten. Da der Körper dieses Spurenelement nicht selbst herstellen kann, müssen wir es über die Nahrung aufnehmen. Zuckerrübensirup ist eines der eisenreichsten Lebensmittel überhaupt. Weitere empfehlenswerte pflanzliche Quellen sind Nüsse, Samen und Saaten, Hülsenfrüchte sowie Getreideprodukte wie Amaranth, Hirse oder Haferflocken.

Eiweiß
Proteine werden für die unterschiedlichsten Aufgaben in unserem Stoffwechsel benötigt. Bestehend aus kleinen Bausteinen, den Aminosäuren, sind sie sowohl für den Zellaufbau als auch für die Herstellung von Hormonen und Enzymen verantwortlich. Neun der 20 Aminosäuren kann der Körper nicht selbst herstellen. Sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. So ist es für Veganer nicht nur wichtig zu wissen, welche pflanzlichen Lebensmittel Eiweiß enthalten, sondern auch, in welchen davon alle neun essentiellen Aminosäuren stecken. Neben Sojaprodukten enthalten Quinoa, Hirse und Chiasamen alle neun Aminosäuren.

SCHRITT für SCHRITT vegan

Die Annahme, die vegane Ernährung sei kompliziert, hält sich nach wie vor hartnäckig. Auch wird sie häufig mit einer Mangelernährung in Verbindung gebracht. Wer sich jedoch mit seiner Ernährung, sowie den Nähr- und Inhaltsstoffen auseinandersetzt, wird schnell merken, wie vielseitig und abwechslungsreich die pflanzenbasierte Ernährung sein kann. Einige Lebensmittel müssen zwar vom Speiseplan gestrichen werden. Dafür stehen jedoch zahlreiche „neue" Lebensmittel zur Verfügung, an die man bisher vielleicht gar nicht gedacht hat.

Vegane Alternativen

Die vegane Ernährung ist dann gesund, wenn man sich an einige Regeln hält. Wichtig ist, die ganze Palette, die uns an pflanzlichen Lebensmitteln zur Verfügung steht, auszunutzen. Neben Obst und Gemüse sollten Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Wir verraten dir, welche Vorräte du auf jeden Fall zuhause haben solltest und welche Lebensmittel wodurch ersetzt werden können.

Fleisch: Durch Sojaprodukte lassen sich Fleisch und Wurst gut ersetzen. Hier gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Produkten. Auch Seitan, bestehend aus Weizeneiweiß, eignet sich aufgrund seiner fleischähnlichen Konsistenz hervorragend als Fleischersatz. Da diese Produkte recht geschmacksneutral sind, lassen sie sich ganz nach Wunsch würzen. Tempeh ist ebenfalls ein gesunder Fleischersatz, denn es enthält viele Ballaststoffe und hochwertiges Protein. Üblicherweise wird es, würzig mariniert, in Scheiben geschnitten und anschließend in heißem Öl frittiert. Viel hochwertiges Eiweiß und zahlreiche Mineralstoffe enthält auch die Süßlupine. Die bei uns heimische Hülsenfrucht enthält, ähnlich wie Soja, viel Eiweiß und alle essentiellen Aminosäuren. Die naturbelassenen Produkte eignen sich sowohl zum Marinieren als auch zum Grillen und Braten.

Käse: Viele Hersteller bieten vegane Käsevarianten an. Aus Nüssen, Hefeflocken oder Seidentofu lässt sich rein pflanzlicher Käse auch selbst herstellen. Übrigens: Durch das häufig enthaltene Lab sind viele Käsesorten eigentlich noch nicht einmal vegetarisch.

Milch: Auch hier gibt es jede Menge Alternativen in den Supermarktregalen. Ob Mandel-, Hafer, Kokosnuss- oder Reismilch - Hier findet jeder einen geeigneten Ersatz. Milchersatzprodukte können auch problemlos zum Kochen und Backen verwendet werden.

Joghurt/ Quark/ Sahne können durch Sojaprodukte sowohl beim Kochen als auch beim Backen ersetzt werden. Damit deine Gerichte auch ohne Sahne cremig werden, kannst du etwas Mandelmus, Kokosmilch oder Cashewsahne hinzufügen. Joghurt oder Eis aus Lupinen wird ebenfalls fast überall angeboten.

Cashewsahne

Für etwa 100 ml Sahne benötigst du 100 ml Wasser und 50 g Cashewkerne. Weiche die Kerne am besten über Nacht in dem Wasser ein und püriere sie am nächsten Tag so lange, bis die Masse eine cremige Konsistenz bekommt. Fertig ist deine vegane Sahne. (Bei Bedarf einfach mit der Wassermenge variieren.)

Weitere TIPPS

Gewürze und Kräuter

Damit du deinen Gerichten die richtige Würze verleihen kannst, empfiehlt es sich, neben Salz und Pfeffer einige weitere Gewürze oder Gewürzmischungen auf Vorrat zu haben. Neben Paprika- und Chilipulver können Kumin, Koriander oder Kurkuma deinem Essen eine ganz neue Geschmacksrichtung verleihen. Für das mediterrane Aroma sorgen neben frischen auch getrocknete Kräuter wie Oregano, Thymian oder Rosmarin. Paprika- oder Chilipasten können ein Gericht sehr aromatisch machen. Hier bitte unbedingt auf die Zutatenliste achten. Denn Pasten enthalten häufig tierische Inhaltsstoffe wie beispielsweise Fischsoße.

Wo kaufe ich ein?

Auch das ist weitaus weniger kompliziert als häufig gedacht. Jeder gut sortierte Supermarkt bietet mittlerweile ein vielfältiges Angebot an veganen Alternativen. Von Sojaprodukten wie Aufschnitt, Schnitzel oder Bratlinge, über vegane Schokolade oder Milchersatzprodukte findest du hier in der Regel alles, was du brauchst. Hat der Supermarkt auch noch ein reiches Angebot an frischem Obst und Gemüse, ist der Großteil deines Einkaufs bereits abgedeckt.

VEGAN
im Alltag

Auch wenn vegan lebende Menschen keine tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch oder Milch essen, gibt es doch eine Menge Lebensmittel, die eine ausgewogene und gesunde Ernährung ermöglichen. Außerdem muss die vegane Ernährung auch nicht kompliziert sein. Wie abwechslungsreich und trotzdem einfach die pflanzliche Küche sein kann, beweisen unsere Rezepte.

Frühstück

Ein gutes Frühstück muss nicht immer aus Käse, Honig oder Milchkaffee bestehen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten für leckere Frühstücksvarianten, die sowohl gut schmecken als auch wichtige Nährstoffe liefern. Wer es gerne süß mag, kann alternativ zu Honig mit Agavendicksaft, Reis- oder Zuckerrübensirup süßen. Marmelade wird mittlerweile oft mit Pektin hergestellt und ist somit ebenfalls vegan. Müsli kannst du ganz einfach selbst herstellen. Mit Haferflocken, Nüssen und getrockneten oder frischen Früchten lässt es sich ganz individuell variieren und die Milch kann durch Mandel-, Hafer- oder Reismilch ersetzt werden. Wer es morgens lieber deftig mag, für den gibt es zahlreiche vegane Brotaufstriche, Aufschnitte aus Tofu oder Seitan oder geräucherten Tofu. Kombiniert mit frischem Obst und Gemüse ist dein Frühstück der perfekte Start in den Tag. Du magst es gerne fruchtig? Dann mix dir doch einen leckeren Frühstücks-Smoothie. Den kannst du auch problemlos mit zur Arbeit nehmen.

Mittagessen

Genauso wichtig wie das Frühstück ist ein ausgewogenes Mittagessen. Hier stehen dir jede Menge Lebensmittel zur Verfügung, die sowohl nährstoffreich sind als auch die nötige Energie liefern. Wer auf das klassische 3-Komponenten-Essen nicht verzichten möchte, kann Steak, Schnitzel oder Bratling durch pflanzliche Produkte - etwa Tofu, Seitan oder Tempeh - ersetzen. Eine gute Grundlage für ein gesundes Mittagessen sind stärkehaltige Lebensmittel wie Reis, Nudeln, Bulgur oder Couscous. Auch Kartoffeln, Hirse und Quinoa eignen sich hervorragend als Grundlage, denn sie sättigen gut und liefern hochwertiges Eiweiß.Ein weiterer Bestandteil sollten Hülsenfrüchte sein. Kichererbsen und Bohnen machen lange satt und verleihen jedem Gericht einen individuellen Geschmack. Sehr vielseitig sind auch Linsen. Beluga- oder Berglinsen, rote oder gelbe - sie sind sowohl in Currys einsetzbar, machen sich aber auch gut als Grundlage in Burgerpattys und im Dal. Ein unverzichtbares Element ist Gemüse. Gebraten, gedünstet oder roh bereichert es dein Essen und bringt jede Menge Nährstoffe und Spurenelemente mit. Salate bringen Frische auf deinen Teller und ergänzen jedes Gericht optimal. Mischt man die unterschiedlichen Komponenten auf verschiedene Weise miteinander, entstehen täglich neue leckere Gerichte.

Abendessen

Das Abendessen sollte ebenfalls viele Nährstoffe liefern und gleichzeitig leicht und bekömmlich sein. Suppen und Eintöpfe sind daher ideal - Ebenso Reisgerichte, gegrilltes Gemüse oder Salate. Die Kombinationsmöglichkeiten sind auch hier nahezu endlos.

Unterwegs
VEGAN
essen

Vegan bei der Arbeit

Aufgrund der Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln stellt es überhaupt kein Problem dar, sich zuhause vegan zu ernähren. Ist man unterwegs, kann das Ganze schon etwas komplizierter werden. Wie man sich auch bei der Arbeit sinnvoll vegan ernähren kann, verraten uns Nadine Horn und Jörg Mayer vom Blog eat-this.org. Sie posten auf ihrer Seite regelmäßig vegane Rezepte und haben gerade erst ihr drittes Buch zum Thema „Vegan Street Food" veröffentlicht. Außerdem hat Lena Suhr vom Blog A Very Vegan Life Tipps für dich, wie du dich auch auf deine Reisen optimal vorbereiten kannst.

Nadine und Jörg, seit wann ernährt ihr euch vegan? Was waren eure Beweggründe?

Wir waren beide schon lange vor dem Schritt zum Veganismus Vegetarier aus ethischen Gründen und entschlossen uns 2006 dazu, konsequenterweise auch alle anderen tierischen Produkte aus unserem Leben zu streichen.

Wie sieht, bezogen auf die Ernährung, ein typischer Tag bei euch aus?

Da wir bereits seit zehn Jahren vegan leben, können wir gar nicht mehr so recht sagen, ob sich unser Alltag von dem von Nicht-Veganern unterscheidet. Im Grunde frühstücken wir häufig etwas später. Gerne Smoothies oder leichte Overnight Oats. Für Nadine gibt es Tee, für Jörg Kaffee. Auch mittags sollte es - wenn nicht gerade ein Rezept für unseren Blog ansteht - ausgewogen und leicht sein. Da wir von zuhause aus arbeiten, stellt das für uns kein Problem dar. Da wir als Foodblogger natürlich viel und ab und zu auch aufwändiger kochen, sparen wir uns das am Abend meist. Dann gibt es Salat, eine schnelle Suppe oder einfach ein kleiner Imbiss.

Habt ihr Tipps, wie man sich auch bei der Arbeit ausgewogen vegan ernähren kann? Was ist im Alltag die größte Herausforderung?

Wir sind der Meinung, dass es an sich zur Herausforderung werden kann, sich ausgewogen zu ernähren - ob nun vegan oder konventionell. Leider gibt es in kurzen, hektischen Mittagspausen häufig den Döner aus der Imbissbude um die Ecke oder „irgendwas vom Bäcker". Dann doch lieber selbst gekocht. Und ganz ehrlich, das ist überhaupt nicht kompliziert. Mit ein wenig Vorplanung kann man bereits am Abend zuvor den Lunch im Büro vorbereiten und auch Reste vom Abendessen lassen sich mit frischen Zutaten wieder aufpeppen. Aus zu viel gekochtem Beilagen-Quinoa oder -Couscous macht man morgens mit schnell geschnittener Petersilie, Tomatenwürfeln und Zitronensaft beispielsweise einen einfachen Taboulé, den man super mit ins Büro nehmen kann.

Habt ihr Tipps für Menschen, die ihre Ernährung umstellen möchten?

Das Allerwichtigste: Es ist überhaupt nicht schwierig! Es dauert ein wenig, bis man die Zutatenlisten auf Verpackungsrückseiten studiert hat, aber wenn die veganen Lieblingsprodukte mal „abgespeichert" sind, ist der Einkauf so schnell erledigt, wie vor der Umstellung. Das wird schon.

Vielen Dank!

Rezepte
FRÜHSTÜCK

Chiapudding

mit Kiwi-Topping

Zutaten

- 400 g tiefgekühlte, gemischte Beeren
- 6 EL Chiasamen
- 200 ml Mandelmilch
- 4 Kiwi
- 1 Saft und Abrieb einer Bio-Limette
- 2 TL Rohrzucker
- Mark einer Vanilleschote
- 3 EL Agavendicksaft

Zubereitung

Beeren auftauen lassen und durch ein Sieb streichen.

Chiasamen mit Mandelmilch und Beerenpüree vermischen und ca. 90 Min. oder über Nacht quellen lassen.

Kiwis schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Limettensaft sowie Rohrzucker vermischen.

Gequollene Chiasamen mit Vanillemark und Agavendicksaft verfeinern und in Gläser füllen.

Kiwi-Mischung darauf geben und servieren.

Tipp: Ein Chiapudding kann mit allen Früchten kombiniert werden. Zum Quellen eignen sich auch Hafer-, Soja- und Kokosmilch oder einfach Wasser. Als Süßungsmittel kann auch Ahornsirup verwendet werden.

Pro Portion: 212 kcal Eiweiß: 5 g
Kohlenhydrate: 23 g Fett: 6 g

20 Minuten + Quellzeit: 90 Minuten
einfach 4 Portionen

Trauben-Kresse Smoothie

Zutaten

- 50 g grüne Trauben
- 1 Kiwi
- 1 Beet Kresse
- 80 g Salatherzblätter
- Mark einer Vanilleschote

Zubereitung

Trauben waschen. Kiwi schälen, Kresse vom Beet schneiden. Salat waschen, putzen, mit Trauben, Kiwi, Kresse und 100 ml kaltem Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren.

Smoothie mit Vanillemark verfeinern, in ein Glas füllen und sofort genießen.

Pro Portion: 83 kcal Eiweiß: 2 g
Kohlenhydrate: 13 g Fett: 1 g

10 Minuten einfach 1 Portion

Rezepte
MITTAGESSEN

Bunter Hülsenfruchttopf

Zutaten

- je 100 g getrocknete Erbsen, Kichererbsen und weiße Bohnen
- 2 EL gekörnte Brühe
- 1 Stück Sellerie
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 2 EL grobe Haferflocken
- 3 EL frische, gehackte Kräuter, z. B. Kerbel, Petersilie, Liebstöckel, Schnittlauch
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, gemahlener Muskat
- 4 Scheiben Bauernbrot, ca. 200 g

Zubereitung

Hülsenfrüchte nach Packungsanweisung über Nacht in 2 l Wasser einweichen. Wasser abgießen und mit 2 l frischem Wasser sowie Brühe aufkochen und abgedeckt 60 - 80 Min. garen, dabei den entstehenden Schaum abschöpfen. Sellerie und Möhren schälen, waschen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Gemüse nach 40 Min. dazugeben.

Haferflocken in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

Eintopf mit Kräutern verfeinern, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken und in tiefen Tellern oder Suppentassen anrichten. Haferflocken überstreuen und mit Bauernbrot servieren.

Pro Portion: 448 kcal Eiweiß: 23 g
Kohlenhydrate: 75 g Fett: 6 g

mehr als 60 Minuten einfach
4 Portionen

Auberginen-Lasagne

Zutaten

- 2 mittelgroße Auberginen
- Salz
- 1 EL Margarine
- 1 EL Mehl
- 300 ml Sojadrink
- frisch gemahlener Pfeffer
- Muskat, gemahlen
- etwas Zitronensaft
- je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 Packung passierte Tomaten, 500 g
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL gemischte, gehackte Kräuter, z.B. Thymian, Estragon, Majoran
- 1/2 bis 1 TL Zucker
- 50 g Maisgrieß
- 9 Lasagneplatten (ohne Ei)
- 80 g veganer geriebener Käse

Zubereitung

Auberginen waschen, putzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Margarine erhitzen, mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Sojadrink angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch zerdrücken und beides in 1 EL erhitztem Öl andünsten. Passierte Tomaten und -mark zufügen, aufkochen, mit Kräutern verfeinern und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginen mit Küchenkrepp trockentupfen und im restlichen erhitzten Öl kurz von beiden Seiten anbraten. Etwas Tomatensoße in eine Auflaufform geben, mit etwas Maisgrieß bestreuen, einige Auberginenscheiben, dann 3 Lasagneplatten auflegen und die Schichtung noch zweimal wiederholen. Mit Béchamelsoße abschließen, Käse überstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 40 - 50 Min. goldbraun garen.

Pro Portion: 716 kcal Eiweiß: 15 g
Kohlenhydrate: 67 g Fett: 21 g

mehr als 60 Minuten einfach
4 Portionen

Mediterrane
Auberginenröllchen

Zutaten

- 1 Schalotte
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Erdnusscreme
- 1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
- 120 ml vegane Brühe
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Aubergine
- 50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- je 10 grüne und schwarze Oliven
- 30 g Pinienkerne
- Basilikum und Thymian, getrocknet
- Außerdem: kleine Spieße

Zubereitung

Schalotte abziehen, fein würfeln und in 1 EL erhitztem Öl ca. 2 Min. dünsten. Erdnusscreme, Zitronenabrieb und Brühe unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aubergine waschen, putzen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Tomaten, Oliven und Pinienkerne grob hacken, mit 3 EL Öl pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auberginenscheiben trockentupfen, mit Pesto bestreichen, mit Basilikum und Thymian bestreuen, aufrollen und mit Spießen fixieren. Auberginenröllchen mit 1 EL Öl bestreichen, auf dem Grill 6 - 8 Min. garen und mit Erdnuss-Dip servieren.

Pro Portion: 80 kcal
Eiweiß: 2 g
Kohlenhydrate: 2 g
Fett: 7 g

bis 60 Minuten | einfach | 15 Stück (5 Portionen)

Quinoa-Tomaten

Zutaten

- 100 g Quinoa
- 4 große Fleischtomaten
- 100 g Spinat, ersatzweise tiefgekühlt
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Grillpaprika aus dem Glas
- 1 EL Walnussöl
- 1 - 2 TL Weißweinessig
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 veganes Baguette
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden, das Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden.

Spinat putzen und waschen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika fein würfeln. Spinat und Zwiebeln in erhitztem Öl ca. 3 Min. dünsten, Paprika und Quinoa zugeben und weitere ca. 3 Min. dünsten. Mischung mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten von innen salzen und pfeffern, Füllung hinein geben, Deckel auflegen und auf einer Aluschale auf dem Grill 15 - 20 Min. garen. Baguette in Scheiben schneiden und auf dem Grill rösten. Knoblauch abziehen, halbieren und die warmen Baguettescheiben damit einreiben.

Quinoa-Tomaten mit Knoblauchbrot servieren.

Pro Portion: 343 kcal Eiweiß: 13 g
Kohlenhydrate: 54 g Fett: 6 g

bis 60 Minuten einfach 4 Portionen

Vegane Tagliatelle

mit Spinat-Erdnusssoße

Zutaten

- 250 g Hartweizen-Tagliatelle
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Kirschtomaten
- 2 EL Pflanzenöl
- 200 g Blattspinat
- 150 ml Sojasahne
- 150 g vegane Brühe
- 3 EL cremige Erdnussbutter
- 1.5 EL Limettensaft
- 1 Prise Zucker
- 1 Msp Muskat, gemahlen
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln und Knoblauch zerdrücken. Tomaten waschen und vierteln. Spinat waschen, verlesen, mit Zwiebel und Knoblauch in erhitztem Öl ca. 5 Min. dünsten.

Sahne und Brühe angießen, aufkochen und Erdnussbutter unter Rühren in der Soße schmelzen lassen. Soße mit Limettensaft, Zucker, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln vermischen.

Erdnüsse grob hacken. Spinat-Erdnuss-Tagliatelle auf Teller anrichten, mit Erdnüssen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 564 kcal Eiweiß: 20 g
Kohlenhydrate: 57 g Fett: 28 g

40 Minuten einfach 4 Portionen

Rezepte

ABENDESSEN

Fladenbrot-Burger

Zutaten

- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml vegane Brühe
- 200 g Tofu
- etwas Zitronensaft
- Chiliflocken
- Zucker
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Salatblätter
- 1 veganer Hamburger, ca. 100 g
- 1 Maisburger, ca. 80 g
- 2 Fladenbrotecken à ca. 100 g

Zubereitung

Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit der Paprikaschote in erhitztem Öl anbraten. Tomatenmark zufügen und anrösten.

Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Min. garen. Tofu grob zerdrücken, zufügen, mit erhitzen und den Dip pürieren. Mit Zitronensaft, Chiliflocken, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen.

Vegetaria Burger 5 - 10 Min. auf dem Grill zubereiten. Fladenbrotecken ebenfalls 2 - 4 Min. grillen, aufschneiden, die unteren Stücke mit Salat belegen, mit Dip bestreichen und mit den Vegetaria Burgern füllen. Obere Fladenbrotstücke auflegen und mit restlichem Dip servieren.

Pro Portion: 762 kcal Eiweiß: 30 g
Kohlenhydrate: 81 g Fett: 57 g

bis 60 Minuten einfach 2 Portionen

Mediterraner Nudelsalat

Zutaten

- 200 g kleine Nudeln ohne Ei, z. B. Mini-Fusilli
- Salz
- 20 g Pinienkerne
- 400 g Tofu
- 4 - 5 EL Pflanzenöl
- 100 ml Orangensaft
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bund Rucola, ca. 100 g
- 250 g Kirschtomaten
- 150 g veganer Käse in Scheiben
- 1 - 2 TL Senf
- eine Prise Zucker

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser 8 - 10 Min. garen und abkühlen lassen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

Tofu in Würfel schneiden, mit 1 EL Öl und 50 ml Orangensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurze Zeit durchziehen lassen.

Rucola waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Käse in Streifen oder Würfel schneiden.

Für das Dressing restliches Öl, Orangensaft und Senf verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Salatzutaten mit dem Dressing mischen, auf Tellern anrichten, nach Wunsch mit Kräutern garnieren und servieren.

Pro Portion: 579 kJ Eiweiß: 24 g
Kohlenhydrate: 53 g Fett: 30 g

bis 60 Minuten einfach 4 Portionen

Knackige Paprika-Wraps vom Grill

Zutaten

- 2 EL Sesam
- 1 reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 60 g Rucola
- 4 Tortilla-Fladen
- 4 TL veganer Balsamicoessig

Zubereitung

Sesam in einer beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen, mit Zitronensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Tortilla-Fladen mit Avocadopüree bestreichen, mit Rucola und Paprikaschoten belegen, mit Sesam bestreuen und mit Essig beträufeln.

Fladen eng aufrollen, gegebenenfalls mit Spießen fixieren, auf dem Grill 5 - 8 Min. rundherum zubereiten und servieren.

Pro Portion: 308 kcal Eiweiß: 6 g
Kohlenhydrate: 24 g Fett: 19 g

bis 50 Minuten einfach 4 Portionen

Fruchtiger Feldsalat

Zutaten

- 2 EL gemischte gehackte Kräuter
- 2 EL Sesam
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Pflanzenöl
- 100 ml Brühe
- 4 EL Sojasoße
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 400 g Tofu
- 100 g Feldsalat
- 1 Schalotte
- 1 reife Mango

Zubereitung

Kräuter, Sesam, Zitronensaft, Öle, Brühe, Sojasoße, Pfeffer und Zucker verrühren. Tofu in 4 Portionen zerteilen, mit der Marinade vermischen und kurze Zeit durchziehen lassen.

Salat waschen, verlesen und putzen. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und in schmale Streifen schneiden.

Tofu aus der Marinade nehmen, abtupfen, in einer beschichteten Pfanne ca. 5 Min. braten und herausnehmen. Marinade in die Pfanne geben, kurz aufkochen und etwas abkühlen lassen. Salat, Schalotte und Mango auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Tofu nach Wunsch in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten und servieren.

Pro Portion: 318 kcal Eiweiß: 18 g
Kohlenhydrate: 12 g Fett: 21 g

60 Minuten einfach 4 Portionen

Linsen-Sticks

mit scharfer Tomaten-Salsa

Zutaten

- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 80 g Weichweizengrieß
- 3 EL Paprika-Tomatenmark
- 2 EL gemischte, gehackte Kräuter, z.B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch
- etwas Zitronensaft
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Tomaten
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung

Linsen nach Packungsanweisung in 500 ml Wasser zubereiten. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Grieß unter die Linsenmischung rühren und ca. 3 Min. quellen lassen. Zwiebel, 3 EL Paprika-Tomatenmark und Kräuter zugeben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas auskühlen lassen.

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomaten sehr fein würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, Schote waschen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten, Chilischote und Frühlingszwiebel mit restlichem Paprika-Tomatenmark, 1 EL Öl und Agavendicksaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Linsenmischung zu kleinen Röllchen formen, mit restlichem Öl bestreichen, auf einer Grillschale auf dem Grill zubereiten und mit Tomaten-Salsa servieren.

Pro Portion: 327 kcal Eiweiß: 16 g
Kohlenhydrate: 43 g Fett: 9 g

ca. 40 Minuten einfach
4 Portionen

Rezepte
BACKEN

Blätterteigschnecken

mit Dillpesto

Zutaten

- 2 Bund Dill
- 40 g Pflanzenmargarine
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g gehackte Mandeln
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 150 g gegarte Rote Bete, vakuumverpackt
- 5 Gewürzgurken
- 275 g frischer Blätterteig

Zubereitung

Dill waschen und trockentupfen. Margarine erwärmen und mit Dill, Zitronensaft und Mandeln pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete und Gurken sehr fein würfeln. Blätterteig entrollen und mit Pesto bestreichen, dabei an einer langen Seite ca. 1 cm frei lassen. Mit Roter Bete und Gurken belegen und von der belegten langen Seite her aufrollen. Freie Teigkante mit etwas Wasser bestreichen und andrücken.

Blätterteigrolle in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) 20 - 25 Min. goldbraun backen. Blätterteigschnecken anrichten und nach Wunsch mit Dill bestreut servieren.

Pro Portion: 84 kcal Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 7 g Fett: 6 g

30 Minuten mittel 6 Portionen

Vegane Apfel-Karotten-Muffins

Zutaten

- 150 g Tofu
- 5 EL Mineralwasser
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 75 g Zucker
- 100 ml Sojadrink
- 250 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 TL gemahlener Koriander
- 75 g kernige Haferflocken
- 150 g Möhren
- 1 Apfel

Zubereitung

Tofu zerdrücken und mit Mineralwasser, 4 EL Öl, Zucker und Sojadrink verquirlen.

Dinkelmehl mit Backpulver, Natron, Koriander und Haferflocken vermengen und untermischen.

Möhren und Apfel fein raspeln, unter die Masse heben. Muffinförmchen mit restlichem Öl fetten und Teig einfüllen.

Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad) ca. 30 Min. backen.

Pro Portion: 194 kcal Eiweiß: 7 g
Kohlenhydrate: 26 g Fett: 7 g

ca. 30 Minuten + Backzeit: 30 Minuten
mittel 6 Portionen

VEGAN
auf Reisen

Vegan auf Reisen

In den meisten großen Städten kann man problemlos vegan essen gehen. Dort gibt es mittlerweile viele vegane Restaurants oder zumindest Gaststätten, die vegane Alternativen anbieten. In der Regel findet man hier neben Salaten auch Nudel- oder Reisgerichte, die keine tierischen Produkte enthalten. Aufgrund der immer größer werdenden Nachfrage bauen viele Bäckereien ihr Angebot kontinuierlich aus. Wie man als Veganer aber auch auf Reisen gut und ausgewogen essen kann, erzählt uns Lena Suhr, 33 Jahre alt, studierte Sozialarbeiterin, Food Writer (Bloggerin & Buchautorin) und selbsternannter Blendaholic. Seit November 2011 schreibt sie ihren Blog, auf dem man vor allem kreative, pflanzenbasierte Rezepte, Rezensionen und kulinarische Erlebnisberichte aus Hamburg und von unterwegs findet. Im Oktober 2015 erschien ihr erstes Buch „Mix it - 120 vegane Rezepte aus dem Mixer". Mit diesem Buch möchte sie dazu anregen, Mixer nicht nur zur Zubereitung von Smoothies zu nutzen, sondern auch unter anderem für Suppen, Aufstriche, Dressings und köstliche Desserts.

Lena, wenn du auf Reisen bist: Wie schaffst du es, dich vegan zu ernähren?

Viele Hotels bieten heute vegane Alternativen an oder sind sogar auf Vegetarier/innen und Veganer/innen spezialisiert. Auf Nachfrage kann oftmals auch kurzfristig noch einiges ermöglicht werden, sollten Sojamilch oder ein einfacher Aufstrich nicht zum Standardangebot gehören. Tatsächlich übernachte ich aber lieber in Ferienwohnungen, da ich es mir ungern nehmen lasse, in der Küche zu werkeln. Oft suche ich auf Reisen nach Inspirationen für neue Rezepte, die ich dann am liebsten sofort umsetzen möchte. Das ist auch der Grund, warum ich immer einen Mixer im Gepäck umher trage. Über das vegane Angebot vor Ort, zum Beispiel in Restaurants, auf Märkten oder in Supermärkten, informiere ich mich schnell und einfach über das Internet. Sollte keine Zeit gewesen sein, vorher zu recherchieren, reicht es manchmal auch, einfach in ein Restaurant nach Wahl zu gehen und zu fragen, welches Gericht für Veganer/innen geeignet sein könnte. Ich hatte tatsächlich noch nie das Problem, dass ich nichts gefunden hätte oder mir auf Nachfrage nicht doch noch etwas Leckeres hätte zusammengestellt werden können. In Großstädten macht es mir viel Spaß, durch Nebenstraßen auf Entdeckungstour zu gehen. So habe ich in Barcelona eine mexikanische Eisdiele entdeckt, die Eis aus purer Frucht und ohne Zusätze anbietet.

Wie bereitest du dich auf eine Reise vor?

Das ist wenig spektakulär und vermutlich sehr ähnlich wie bei Nicht-Veganer/innen: Ich buche mir eine Übernachtungsmöglichkeit, plane die Anreise, werfe mal einen Blick in einen Reiseführer, schaue im Internet nach Restaurants und interessanten Märkten, mache mir eine Liste mit Orten, die ich besuchen möchte und packe voller Vorfreude meinen Koffer. Wenn meine Reise vom Hamburg Airport beginnt, brauche ich mir gar keine weiteren Gedanken machen, denn dort ist das Angebot für Veganer/innen gigantisch. Von Pizza über Sushi bis hin zur Schokoladentorte bekommt man dort alles, was das Herz begehrt. Es ist sogar möglich, sich Sushi mit an Bord des Flugzeugs zu nehmen. Wo wir gerade bei Flugzeugen sind: Manche Airlines bieten übrigens auch vegane Menüs an. Bin ich allerdings mit dem Zug oder dem Auto unterwegs, nehme ich mir zumeist ein paar Kleinigkeiten für die Fahrt mit.

Gibt es spezielle Reiseziele, die du Veganern empfehlen würdest?

Größere Städte sind sehr gut aufgestellt, was die vegane Vielfalt angeht. Mir sagt das Angebot und die Stadt Barcelona sehr zu, weswegen ich versuche, jedes Jahr ein paar Tage in Katalonien zu verbringen. Ansonsten habe ich schon von Kreuzfahrten und Camping-Reisen gehört, welche direkt auf die Bedürfnisse von Veganer/innen zugeschnitten sein sollen. Daran teilgenommen habe ich bisher allerdings noch nicht.

Gab es Orte, an denen es dir besonders schwer fiel, dich vegan zu ernähren?

Nein. Selbst in der kleinsten Stadt wurde mir schon ein bunter Teller mit rein pflanzlichen Leckereien serviert und in Supermärkten findet man immer etwas, wenn man weiß, wonach man suchen muss. Zugegeben, damit muss man sich erstmal ausgiebig befasst haben, um auch Produkte zu finden, die keine Kennzeichnung wie die Veganblume o.ä. haben. Aber in vielen Fällen hilft die vegane Community im Internet schnell weiter. Zum Beispiel in Facebook-Gruppen oder Foren.

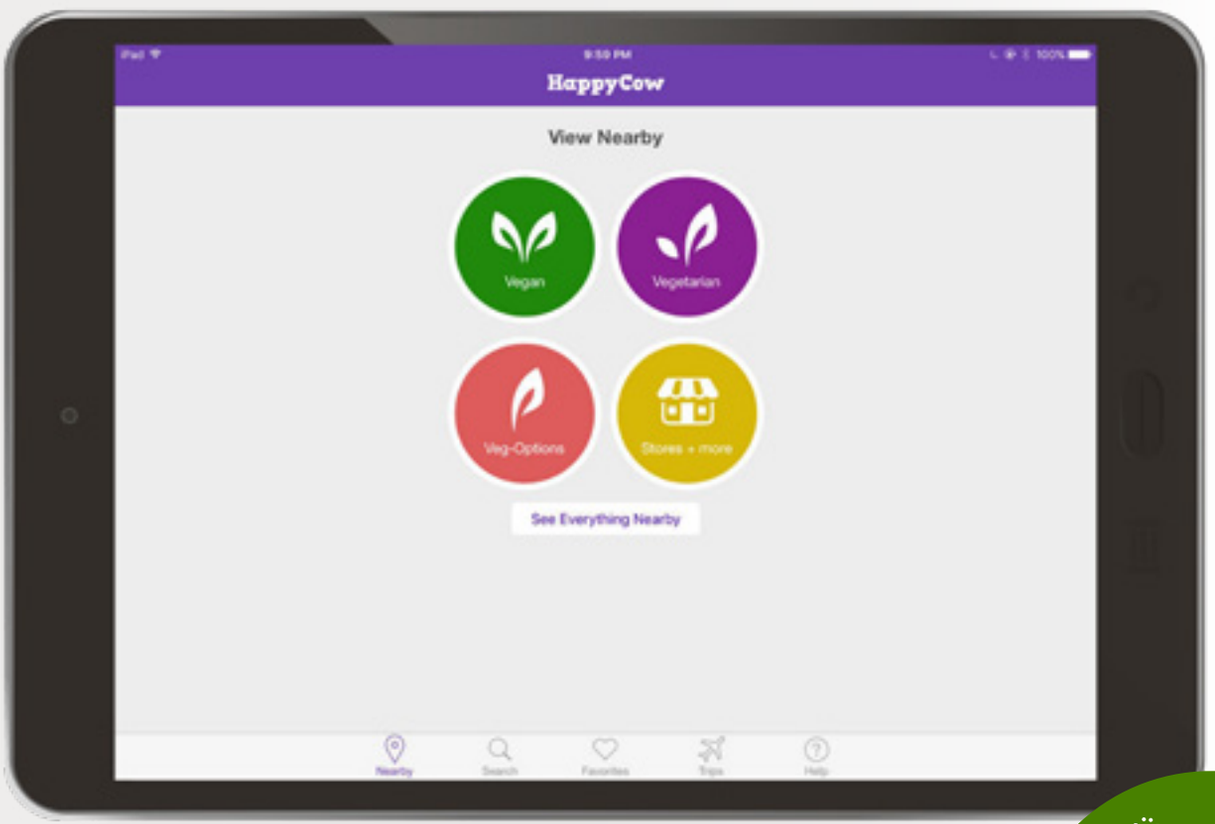
Abgesehen vom Reisen – Was bestellst du in Restaurants, die keine speziellen veganen/ vegetarischen Gerichte anbieten?

Ein bunter Salat geht immer, schnell angemacht mit etwas Essig und Öl. Manchmal freue ich mich auch, einen guten Grund zu haben, einfach nur eine Portion Pommes essen zu können. Zahlreiche Länderküchen haben vom Ursprung her viele vegane Gerichte hervorgebracht, wie zum Beispiel Falafel, asiatische Wokgerichte mit Gemüse oder Pasta Al Arrabiata. Allerdings sollte man vorher immer noch einmal nachfragen, ob nicht doch Milchprodukte, Eier oder Fischsoße zur Zubereitung verwendet wurden.

Hast du noch einen abschließenden Tipp, den du (angehenden) Veganern mit auf den Weg geben möchtest?

Seid neugierig, probiert viel aus und lasst euch nicht von euren ersten Erlebnissen mit der veganen Küche verunsichern. Auch vegane Gerichte müssen - wie herkömmliche Gerichte eben auch - gut zubereitet werden, damit sie schmecken. Das gilt vor allem für Tofu.

Vielen Dank!



Übrigens:

Sehr hilfreich ist die kostenlose App HAPPY COW, die Veganern überall auf der Welt anzeigt, wo es geeignete Restaurants, Eisdielen oder Cafés gibt.

TIPPS
zum Schluss

Nimm dir Zeit!

Wer den Entschluss fasst, sich vegan zu ernähren, sollte darauf achten, seine Ernährung im ganz eigenen Tempo umzustellen. Fällt dir die Umstellung zu Beginn schwer, dann fang mit zwei oder drei Tagen pro Woche an. Langsam angehen kannst du es auch, wenn du die Lebensmittel nach und nach von deinem Speiseplan streichst. Lass also zuerst die Wurst weg, dann den Käse und einige Zeit später die Milch. So gewöhnst du deinen Körper ganz langsam an die neue Ernährung und dein Verlangen nach bestimmten Zutaten wird immer geringer. Nutze die Vielfalt, die mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt angeboten wird und kombiniere unbekannte Lebensmittel mit Zutaten, die du kennst und magst. So wird eine Umstellung gleich etwas einfacher.

Als Einsteiger ist es in jedem Fall von Vorteil, sich so gut es geht zu informieren. Im Netz stehen dir zahlreiche Ratgeber und Blogs zur Verfügung. Auch Koch- und Backbücher zum Thema gibt es mittlerweile in Hülle und Fülle. Vielleicht kennst du Menschen, die sich vegan ernähren. Tausch dich mit ihnen aus. Bestimmt haben sie den einen oder anderen Tipp für dich. Wann immer du kannst, solltest du dein Essen selbst zubereiten. So weißt du garantiert, was drin ist und kannst es ganz nach Wunsch würzen und kombinieren. Wenn du dich so mit der veganen Küche auseinandersetzt, wirst du schnell sehen, dass sie nicht nur vielseitig ist, sondern auch ganz unkompliziert.

Lust auf veggie?

Schon entdeckt? Auch wir von Kaufland haben unser veganes Sortiment erweitert. Neben diversen vegetarischen Produkten findest du hier alles, was dein Herz begehrt und dir deinen Einstieg in die vegane Lebensweise erleichtern kann: Vom veganen Brotaufstrich über Falafeln bis hin zu Sojagurt und Mandel- oder Haferdrinks ist alles dabei. Natürlich sind alle Produkte mit dem V-Label gekennzeichnet.

take it veggie
CAUSE YOU CARE

Daran erkennst du unser neues Sortiment. Darunter gibt es auch zahlreiche vegane Produkte.

IMPRESSUM

Herausgeber: Kaufland Warenhandel GmbH & Co. KG,
Rötelstraße 35, 74172 Neckarsulm, Telefon: 07131 / 154-03
redaktion@kaufland.de
Für unverlangt zugesandte Manuskripte und Fotos
wird keine Gewähr übernommen.
Redaktion: verantw. Rüdiger Teutsch
Text: Tanja Hauser
Gestaltung: Andreas Siegler-Eschle

Foto-Credits: magdal3na/Fotolia, Can Yesil/Fotolia, Kreus/Fotolia, mythja/Fotolia, bramgino/Fotolia, Kichigin19/Fotolia, Yingko/Fotolia, Natalia Klenova/Fotolia, poplasen/Fotolia, baibaz/Fotolia, Francesco83/Fotolia, yuliyagontor/Fotolia, Liliya Sayfeeva/Fotolia, Africa Studio/Fotolia, Alena Ozerova