

DR. MED. SIGRID STEEB

# VEGAN. GESUND.

Alles über vegane Ernährung  
Mit vielen neuen Rezepten

Für Veganer  
und alle, die es  
werden wollen

**humboldt**



#### 4 GELEITWORT

### 7 DIE THEORIE – GUTE GRÜNDE FÜR EINE VEGANE KOST

#### 8 Vegan – mehr als ein Trend

9 Den Tieren und der Umwelt zuliebe

11 Der Gesundheit zuliebe

#### 11 Vegan – für ein gesünderes Leben

12 Diese Krankheiten können Sie vergessen

17 Ich bin dann mal „veg“?

#### 18 Auf diese Nährstoffe sollten Sie achten: Elf Regeln für Veganer

19 Energie

20 Eiweiße

22 Fette

25 Kohlenhydrate und Ballaststoffe

26 Kalzium

27 Eisen

30 Jod

31 Zink

32 Vitamin B<sub>2</sub>

34 Vitamin B<sub>12</sub>

37 Vitamin D

#### 38 Special: Von Jung bis Alt vegan

## 41 **DIE PRAXIS – VEGAN KOCHEN UND GENIESSEN LEICHT GEMACHT**

42 **Vegan – meine Küche, meine Zutaten, mein Erfolg!**

42 Tipps für Einsteiger

45 Vegane Zutaten von A bis Z

54 Vegane Alternativen

55 Vegane Extras

56 Auf die Schnelle

## 59 **DIE REZEPTE – LECKERES AUS IHREM PRIVATEN VEGANEN KOCHSTUDIO**

60 **Abkürzungen und Hinweise**

61 **Müsli**

65 **Brot und Aufstriche**

78 **Salate**

84 **Suppen und Eintöpfe**

98 **Nudeln**

106 **Reis und Getreide**

112 **Ragouts**

120 **Gemüse**

130 **Bratlinge und Co**

140 **Soßen und Dips**

147 **Desserts**

155 **Special: Vegan feiern – Genuss in allen Lebenslagen**

## 156 **ANHANG**

156 **Wichtige Adressen**

157 **Lesetipps**

158 **Rezeptübersicht**



# GELEITWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr, Sie mit ein paar Sätzen zu Beginn dieses Buches in der stetig wachsenden Gemeinde der „immer öfter mal“ oder auch schon ganz vegan lebenden und kochenden Menschen begrüßen zu können.

Erinnern Sie sich noch? Noch vor wenigen Jahren galt der vegane Lebensstil weitgehend als eine skurrile Randerscheinung der Gesellschaft, dogmatisch, wirklichkeitsfremd, eher anstrengend, humor- und freudlos und überhaupt – aus der Perspektive der meisten Menschen – nur für wenige Spezialisten leb- (und koch-) bar.

Das hat sich komplett geändert, der vegane Lebensstil ist auf der Überholspur. Wie konnte das passieren? In erster Linie ist das ganz sicher den Menschen zu danken, die unter schwierigen Rahmenbedingungen die Idee einer Lebens- und Kochpraxis ohne die Inanspruchnahme von Tieren am Leben gehalten und vegane Praxis ausprobiert und eingeübt haben. Ohne solch eine Basis kann eine Gesellschaft den nächsten Schritt nicht gehen, denn gesellschaftliche Entwicklungen erfolgen ja eher selten aus dem Nichts heraus.

In einem ersten Schritt gewann der vegetarische Lebensstil nach und nach an Akzeptanz in der breiteren Gesellschaft. Mal vegetarisch Essen gehen, das konnte man sich schon vorstellen – wenn auch zuerst nur in bestimmten Milieus. Aber „vegan“, das ging dann doch zu weit. Und wie sollte das überhaupt gehen?

Es gibt ganz bestimmt nicht nur den einen Türöffner für den fast unaufhaltsam anmutenden Weg des veganen Essens in die

Mitte der Gesellschaft. Entscheidend war jedoch sicher – neben der zunehmend besseren Verfügbarkeit und Qualität veganer Lebensmittel – der Imagewandel des veganen Lebensstils hin zu „modern, gesund, sportlich, attraktiv, angesagt und zukunftsfähig“. Gleichzeitig bekannten sich immer mehr prominente Menschen zu ihrer veganen Lebensweise, die Zahl der veganen Kochbücher wuchs und wächst rasant und die Zahl der vegetarisch-veganen Magazine, Webseiten, etc. ebenso.

Geht das jetzt immer so weiter? Ja, wenn auch Sie mit dabei sind, einer Ernährungsweise Lebewohl zu sagen, die gesundheitlich, ökologisch, ökonomisch und für die betroffenen Tiere massive negative Folgen hat, einer Lebensweise, die einem guten Leben in einer zukunftsfähigen Gesellschaft im Wege steht.

Sie haben ja einen sehr guten Schritt schon gemacht, Sie halten das Buch „Vegan. Gesund“ von Dr. med. Sigrid Steeb in den Händen. Es vermittelt Ihnen viel theoretisches und praktisches Wissen und wird Ihnen mit leckeren und an der Vollwertkost orientierten Rezepten den Einstieg in eine vegane Ernährung sehr erleichtern. Auch medizinisch-gesundheitliche Aspekte, wie die Sicherung einer ausreichenden Vitamin-B<sub>12</sub>-Zufuhr, werden angesprochen.

Also, dann kann es ja losgehen! Mit einer veganen Lebensweise leisten Sie einen wichtigen Beitrag dazu, dass die vegane „Überholspur“ noch lange anhält und unsere Gesellschaft die Kurve hin zu einer Ernährungsweise bekommt, die uns allen und den Tieren sehr guttun wird.

Viel Freude mit diesem Buch wünscht Ihnen

*Thomas Schönberger*


Vorsitzender des Vegetarierbund Deutschland e. V. (VEBU)





# DIE THEORIE – GUTE GRÜNDE FÜR EINE VEGANE KOST

Vegan leben heißt bewusst leben. Sie haben sich entschieden, der veganen Ernährung eine Chance zu geben und sie auszuprobieren, oder Sie sind bereits Veganer. Der Verzicht auf Fleisch, Eier und Milchprodukte tut nicht nur den Tieren und der Umwelt, sondern auch Ihrer Gesundheit gut. Dieses Kapitel zeigt die positiven Effekte, die eine vegane Kost auf Ihren Körper hat. Und es liefert alle nötigen Informationen, worauf es bei der Umsetzung besonders zu achten gilt. Sie werden sehen, der Umstieg erfordert vom Einzelnen nur ein wenig Umdenken – aber nützt allen Bewohnern unserer schönen Erde.



## Vegan – mehr als ein Trend

! Immer mehr Menschen wollen nachhaltig leben.

Unzweifelhaft gibt es einen neuen Trend: Gemüse ist in und Fleisch ist out. Immer mehr Menschen wollen gesund, nachhaltig und moralisch einwandfrei leben. Die junge Generation fühlt sich nicht mehr an überholte Lebensweisen gebunden und bewertet selbst. Sie ist offener für Themen wie Tier- und Umweltschutz und stellt ihren eigenen Lebensplan auf. Dazu gehört auch eine bewusste Lebensmittelauswahl. Die wenigsten gehören jedoch zu den Schnellentschlossenen, sondern ziehen sich sukzessive aus dem Verzehr von Fleisch, Eiern, Milchprodukten und tierischen Gebrauchsartikeln zurück.

So war es auch in meiner Familie, als unsere 12-jährige Tochter 1994 den Wunsch äußerte, kein Tier mehr zu essen. Wir probierten vegetarische Rezepte aus und waren von ihnen sofort sehr angetan. Es war dann freilich noch ein langer Weg, bis auch die Männer in der Familie überzeugt waren und gänzlich auf totes Tier verzichteten. Unser Sohn war acht Jahre alt, als er verkündete, jetzt nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf Wurst verzichten zu wollen. Mein Mann, der ehemals eingefleischte Schwabe, vollzog diesen letzten Schritt ein Jahr später. Wir haben viele Hürden genommen und auch heute noch gibt es sie, insbesondere bei Restaurantbesuchen und auswärtigen Einladungen. In unserer Familie ist die Zahl der Vegetarier beständig gewachsen. Bei der letzten größeren Geburtstagsfeier waren unter 24 Gästen neun Vegetarier. Guter Geschmack setzt sich eben durch!

Laut einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach ist die Zahl der Vegetarier in Deutschland deutlich gestiegen. Waren es vor 20 Jahren noch vier Prozent der Bevölkerung, so sind es jetzt acht bis neun Prozent (7 Millionen Menschen). Die Zahl der Veganer beträgt knapp ein Prozent (etwa 800.000, wovon 70 Prozent Frauen sind). Nicht mitgerechnet die sogenannten Teil-



zeitveganer, die nicht ständig, aber immer öfter zu Tofu und Seitan greifen.

Es gibt verschiedene Typen von Vegetariern. Ovo-Lacto-Vegetarier verzichten auf Fleisch, Lacto-Vegetarier zusätzlich auf Eier und Ovo-Vegetarier zusätzlich auf Milchprodukte. Veganer essen nichts von alledem.

Im Unterschied zu Vegetariern ernähren sich vegan lebende Menschen rein pflanzlich. Tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Gelatine und Honig ersetzen sie durch pflanzliche Alternativen. Konsequente Veganer lehnen darüber hinaus auch tierische Produkte wie Wolle, Seide, Leder sowie die Tierhaltung ab.

### Den Tieren und der Umwelt zuliebe

Wenn man weiß, wie sehr Kühe, Schweine, Hühner und andere Tiere in der Massentierhaltung leiden, wenn man weiß, dass für jedes eierlegende Huhn ein männliches Küken geschreddert wird (weil es keine Eier legt und daher überflüssig ist), wenn man weiß, dass die Kälber einer milchgebenden Kuh irgendwo im Ausland getötet werden (damit sie uns nicht die Milch wegtrinken), möchte man am liebsten nichts mehr damit zu tun haben. Tiere leiden, wenn auch stumm, wie etwa die Fische. Tiere bekommen vor Angst einen Herzinfarkt, wie Schweine auf dem Transport, oder zerhacken sich vor lauter Stress gegenseitig, wie Hühner in überfüllten Ställen. Wer nicht mehr verdrängt, der lebt heute vegan und unterstützt damit einen neuen und unaufhaltsamen Trend.

Ein weiterer Beweggrund: Die Herstellung von Fleisch- und Milchprodukten sowie von Eiern schadet unserer Umwelt. Sie verschlingt Unmengen an Energien und Ressourcen. Für die Pro-



Wer Massentierhaltung ablehnt, lebt heute oft vegan.

duktion von 1 kg Fleisch werden mindestens 10 kg Getreide benötigt. 1 kg Fleisch macht zwei Menschen satt – 10 kg Getreide machen 20 Menschen satt. Überdies ist davon auszugehen, dass die Getreidevorräte der Welt in Zukunft nicht ausreichen werden, um alle Fleischesser, vor allem in China und Russland, zu versorgen.

Für die Produktion von 1 kg Fleisch braucht man 30 Liter Wasser. Das kostbare Nass, die Grundlage allen Lebens, wird so verschwendet. Und mehr noch, es wird durch Dung und Gülle verschmutzt.

Die Fleisch- und Milchwirtschaft beschleunigt auch in beängstigendem Maße den Klimawandel. Bei der Produktion von 1 kg Fleisch entstehen fast 40 kg schädliches CO<sub>2</sub>. Die Hälfte der Umweltverschmutzung ist auf die Produktion von tierischen Produkten und Fleisch zurückzuführen.

Die Meere sind überfischt und verreckt. Ganze Fischarten stehen vor dem Kollaps oder sind vergiftet. Niemand redet mehr von der Radioaktivität, die durch die Fukushima-Katastrophe in Meer und Fisch gelangt ist. Alles schon aufgegessen?



Milliarden von Nutztieren erzeugen durch ihren Stoffwechsel schädliches Methan.

### **Kleine Paradiesgeschichte**

Zwei Astronauten fliegen zum Mond. Sie stehen auf dem staubigen grauen Mond und schauen eine Weile ins unendlich dunkle Weltall hinein. Plötzlich geht am Mondhorizont die Erde auf. Sie erscheint wie eine leuchtende blaue Perle, bedeckt mit Wasser und Wald. Sagt der eine Astronaut: „Sieht er nicht wunderschön aus, unser Planet Erde?“ Antwortet der andere Astronaut: „Lass uns zurückkehren auf unseren Planeten und den Menschen berichten, wie schätzenswert dieses Paradies und alles Leben darauf ist.“

## Der Gesundheit zuliebe

Im Grunde ist Pflanzenkost die Basis für unsere Gesundheit. Alle Zugaben an tierischen Lebensmitteln erhöhen über ihren Reichtum an Eiweiß, Gesamtfett und gesättigten Fettsäuren das Risiko für Zivilisationskrankheiten. Wäre der Mensch nicht so ein genialer Verdränger, bliebe ihm alles Tierische im Halse stecken.

Wenn Sie zu den weltoffenen Menschen gehören, machen Sie einfach den Test und ernähren Sie sich einmal versuchsweise einige Wochen lang vegan. Sie werden merken, dass vegan nicht Verzicht, sondern Gewinn bedeutet. Gewinn an gutem Gewissen, Selbstwertgefühl, Lebensqualität, Nahrungsvielfalt, Genuss und Gesundheit. Achten Sie dann auch einmal bewusst darauf, wie Sie sich nach einem veganen Essen fühlen. Nicht belastet, schlapp und müde – sondern leistungsfähig und fit.

Ob Groß oder Klein, Mann oder Frau: Vegane Ernährung macht alle stark. Die größten Veganer sind übrigens Tiere – Elefanten und Hengste wachsen im Anschluss an ihre Säuglingszeit rein pflanzlich auf.

## Vegan – für ein gesünderes Leben

Wagen wir doch einmal eine Blickdiagnose! Stellen Sie sich einen Menschen vor, pralles, aufgeschwemmtes Gesicht, vielleicht verquollene Augen, Gesichtsröte, Übergewicht und schwerer Atem. So sieht der typische Vielfleischesser aus, geplagt durch körperliche Fülle, Übersäuerung, hohen Blutdruck, Herzinfarkt und Gicht. Daneben steht ein Mensch, sehr schlank, klarer Blick, frisch wirkende Haut, gedanklich und körperlich wendig. So dürfen Sie sich einen Menschen vorstellen, der nichts im Übermaß isst und überdies basisch wirkende Lebensmittel, nämlich Obst und Gemüse, bevorzugt.



Machen Sie die Blickdiagnose: Veganer sehen gesünder aus als Menschen, die viel Fleisch essen.

Die vegane Lebensweise wurde jahrzehntelang automatisch mit Mangelernährung in Verbindung gebracht. Veganer müssen jedoch nicht hager oder untergewichtig aussehen. Wer sich mit den Nährstoffen beschäftigt, weiß, welche er vermehrt einsetzen muss, um sein Gewicht zu halten oder zuzunehmen. Müsli, Bratlinge, Aufstriche, Dips, Extraportionen Nüsse und pflanzliche Öle peppen die Kalorienzahl in gesunder Art und Weise auf. Gesünder und leckerer kann man kaum schlemmen!

### **Diese Krankheiten können Sie vergessen!**

Wer sich für eine vegane Ernährung entscheidet, hat ein deutlich geringeres Risiko, eine Zivilisationskrankheit zu entwickeln, also Übergewicht, Bluthochdruck, Arteriosklerose (Blutgefäßverkalkung), Diabetes mellitus Typ 2, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Denn diese Leiden finden sich vorwiegend bei Fleischessern. Lesen Sie hier, warum die folgenden Symptome und Erkrankungen für Sie kein Thema mehr sind, wenn Sie auf vegan umsteigen.

### **Übergewicht**

Da Fett besonders viel Energie liefert (nämlich 9,3 kcal pro Gramm), geht der Verzicht auf Eier, Käse, Sahne und Fleisch fast automatisch mit einer Gewichtsabnahme einher. Obst, Gemüse, Getreide, vegane Sahne und Sojaprodukte sind fettarm und machen nicht dick. Als mein Mann und ich zur veganen Ernährung übergingen, um die Rezepte für dieses Buch zu testen, nahmen wir beide innerhalb weniger Wochen 4 kg ab. Im Übrigen schmeckte uns alles Vegane ausgesprochen gut und der dann doch wieder einmal eingesetzte Schmand kam mir vom Geschmack her irgendwie „falsch“ vor. Probieren Sie es selbst aus – und fühlen Sie sich leicht und frei!



Vegane Lebensmittel enthalten weniger Fett und sind somit wahre Schlankmacher.

## Laktoseintoleranz

Die Milchzuckerunverträglichkeit betrifft 15 bis 20 Prozent der Deutschen. Veganer, die ja keinen oder so gut wie keinen Milchzucker zu sich nehmen, sind vor Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Winden und Durchfall geschützt. Nur selten löst schon eine sehr geringe Menge Milchzucker (z. B. in einem Medikament) eines dieser Symptome aus.



Lesetipp: Sigrid Steeb, Lebensmittelunverträglichkeiten – So testen Sie sich selbst. Schlütersche Verlagsgesellschaft

## Fruktosemalabsorption

10 bis 15 Prozent der Menschen, auch Kinder, vertragen Fruchtzucker, der in besonderem Maße in Obst vorkommt, schlecht. Falls Sie dazugehören, könnten Sie nach dem Verzehr von Obst oder Gemüse zu Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall neigen (bei Kindern tritt manchmal nur Appetitlosigkeit auf). Meistens genügt es dann, fruchtzuckerreiche Obstsorten, deren Trockenprodukte und Säfte (auch Dicksäfte) wie auch industriellen Fruchtzuckerzusatz zu meiden.

- Besonders fruchtzuckerreich sind Agave, Apfel, Birne, Pflaume, Süßkirsche und Weintraube. Besser verträglich wird fruchtzuckerreiches Obst durch die Zugabe von Traubenzucker.
- Häufige industrielle Fruchtzuckerzusätze sind Fruktose, Inulin und Glukose-Fruktose-Sirup. Lesen Sie die Angabe auf den Etiketten.

Bei Verdacht auf eine Fruktosemalabsorption sind eine diagnostische Abklärung und bei Bestätigung der Diagnose weitere Informationen zu Krankheitsbild und Verträglichkeit von Lebensmitteln erforderlich. Wie Sie einen Fruchtzuckerbelastungstest selbst durchführen können, lesen Sie in meinem Buch „Lebensmittelunverträglichkeiten – So testen Sie sich selbst“.

Bei richtiger Lebensmittelauswahl wird aber auch ein Veganer satt und glücklich werden!



Bei Verdacht auf eine Fruktosemalabsorption ist eine diagnostische Abklärung notwendig.

### Rheuma

Es ist bekannt und erwiesen, dass eine Ernährung, die reich an tierischen Produkten ist, Rheumaschmerzen fördert. Verursacher ist die entzündungsfördernde Arachidonsäure, die sich nur in tierischen Lebensmitteln findet. Eine vegane Ernährung ist somit ideal geeignet, um Rheumaschmerzen zu lindern! Meine Nachbarin hatte einen Bekannten, der sein Rheuma nur mit viel Kortison ertrug und aufgrund der Erkrankung seinen geliebten handwerklichen Hobbys nicht mehr nachgehen konnte. Auf meinen Rat hin stellte er seine Ernährung um. Und siehe da, sein Rheuma besserte sich derart, dass das Kortison auf eine sehr kleine Dosis reduziert werden und er wieder hämmern und sägen konnte – sein größtes Glück!

Eine vegane Ernährung kann Entzündungsschmerzen wirkungsvoll lindern.



### Arachidonsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel

LEBENSMITTEL	ARACHIDONSÄURE (mg/100 g)
Schweineschmalz	1700
Schweineleber	870
Eigelb	300
Wurst, Fleisch	50–230
Butter	83
Milchprodukte	2–40
Obst, Gemüse, Margarine, Pflanzenöle	0

### Diabetes mellitus

Die Zahl der Zuckerkranken wächst in besorgniserregender Weise, auch bei jungen Menschen. Jede Zuckerkrankheit ist Wegbereiter für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall! Während Diabetes mellitus Typ 1 genetisch bedingt ist, hängt die Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2 stark vom Lebensstil ab. Seit einiger Zeit erkranken auch schon Kinder an dieser vormals „Altersdiabetes“ genannten Zuckerkrankheit. Kinder, die mit tierischem Eiweiß überernährt werden (was leider sehr oft der Fall ist), werden früh übergewichtig und öfter zuckerkrank. Veganer hingegen haben ein um 50 Prozent niedrigeres Risiko für Diabetes mellitus Typ 2.

### Gicht

Gicht wird durch Übergewicht, fettes Essen und eine übermäßige Zufuhr von Purinen (Zellkernbestandteile) aus Innereien, Fleisch und Bierhefe gefördert. Aus den Purinen entsteht im Körper Harnsäure, die in Gelenken auskristallisiert und auf diesem Wege sehr schmerzhaft Entzündungen verursachen kann. Ein erhöhter Harnsäurespiegel gilt auch als Risikofaktor für Arterio-



Purine aus Obst und Gemüse sind unbedenklich.

sklerose. Für Purine, die aus Obst und Gemüse stammen, wurde dagegen erst kürzlich Entwarnung gegeben.

Allerdings wird der Purinspiegel im Blut durch Fruchtzucker erhöht, auch schon durch ein einziges mit Fruchtzucker gesüßtes Getränk pro Tag – und ebenso durch den natürlichen Fruchtzuckergehalt von Obstsaft. Für Veganer gilt deshalb die Empfehlung, Fruchtzucker als Süßungsmittel zu meiden (lesen Sie die Zutatenliste!) und Obstsaft und Bier nur in Maßen zu genießen. Unter diesen Voraussetzungen dürften Veganer ein erheblich reduziertes Gichtisiko haben.

### **Hoher Blutdruck**

Übergewichtige Fleischesser haben ein drastisch erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines Bluthochdrucks. Veganer sind im Vergleich schlanker und weisen niedrigere Blutdruckwerte auf. Parallel hierzu besteht logischerweise auch ein niedrigeres Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

### **Herzinfarkt und Schlaganfall**

In der deutschen Todesursachenstatistik stehen Herz- und Kreislaufkrankheiten mit 49 Prozent an erster Stelle. Vegetarisch lebende Männer haben durch ihren Fleischverzicht ein um 30 Prozent niedrigeres Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, Frauen ein um 20 Prozent niedrigeres Risiko. Veganer, die ja durch den Verzicht auf Eier und Milchprodukte noch einmal deutlich weniger gesättigte Fettsäuren als Vegetarier zu sich nehmen, dürften eine noch höhere Risikosenkung haben. In Dänemark wurde übrigens 2011 eine Steuer auf gesättigte Fette in Lebensmitteln erhoben – wegen der immensen Krankheitskosten durch Herzinfarkt und Schlaganfall!



## Krebs

Krebs steht mit 27 Prozent in der deutschen Todesursachenstatistik an zweiter Stelle. Fettes, ballaststoffarmes Essen, Bewegungsmangel und Rauchen begünstigen die Entstehung der tückischen Krankheit. Fleischesser erkranken zehnmals häufiger an Darmkrebs, wobei dem Zuwenig an Ballaststoffen und dem Zuviel an tierischem Eisen die Hauptschuld gegeben wird. Mädchen, die viel Fleisch essen, erkranken häufiger an Brustkrebs. Bezüglich Prostatakrebs wird weiter untersucht, ob Milchprodukte möglicherweise das Risiko erhöhen.

Veganer setzen die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) deutlich besser um als die Allgemeinbevölkerung, indem sie weniger Nahrungsenergie, Gesamtfett, gesättigte Fettsäuren und Eiweiß zu sich nehmen und dafür mehr Kohlenhydrate und Ballaststoffe verzehren. Veganer sind mit zahlreichen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen besser versorgt. Das gilt besonders für die antioxidativen Vitamine A, C, E, B<sub>1</sub>, B<sub>5</sub>, Biotin (Vitamin B<sub>7</sub>) und Folsäure. Mit der steigenden Zahl von Veganern wird erst die Zukunft noch besser zutage bringen, wie sehr eine vegane Ernährungsweise unsere Gesundheit schützt.

## Ich bin dann mal „veg“?

Na ja, so einfach ist es dann leider doch nicht! Für Sie als Veganer und Veganerin ist es unerlässlich, dass Sie sich gut mit den möglicherweise kritischen Nährstoffen auskennen und dass Sie die Regeln für Veganer, die Sie im nächsten Kapitel und in der vordeuten Buchklappe finden, fest in Ihrem Alltag verankern.

Auch sollten Sie regelmäßig an allen Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen. Besondere Bedeutung hat dabei der Check-up, den die Krankenkassen ab dem 35. Lebensjahr (alle zwei Jahre) bezahlen. Der Check-up, auch Gesundheitsuntersuchung genannt, wird beim Hausarzt durchgeführt. Er umfasst:



Fleischesser bekommen zehnmals häufiger Darmkrebs als Menschen, die auf Fleisch verzichten.



Durch den Check-up alle zwei Jahre behalten Sie Ihre Gesundheit im Blick.

- Vorgespräch
- körperliche Untersuchung
- Messung des Körpergewichts
- EKG
- Blutuntersuchung, u. a. mit Bestimmung der Blutfettwerte
- Kontrolle des Impfstatus

Auch das Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen wird im Rahmen der gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen überprüft. Für alle 19- bis 34-Jährigen gibt es aber leider eine Check-up-Lücke. Da bei begründetem Anlass natürlich jederzeit eine Untersuchung möglich ist, sollten Sie Ihre Ernährungssituation und Ihr Anliegen mit Ihrem Hausarzt besprechen!

Neu-Veganer können mit ihrem Verdauungssystem auf die ungewohnt ballaststoffreiche Ernährung reagieren. An die vermehrte Ballaststoffzufuhr gewöhnt sich der Darm jedoch innerhalb weniger Wochen, sodass Blähungen und Winde sich bald legen.

## Auf diese Nährstoffe sollten Sie achten: Elf Regeln für Veganer

Von jetzt auf nachher unüberlegt einfach auf alles Tierische zu verzichten, ist sicher nicht der richtige Einstieg in eine vegane Ernährung. Sie müssen sich schon ein bisschen mit denjenigen Nährstoffen befassen, die leicht in ein Defizit geraten können, wenn Sie nicht aufpassen. Wollen Sie vegan leben und dabei auch gesund bleiben oder werden, kommt es wesentlich auf die richtige Auswahl und Zusammenstellung Ihrer Lebensmittel an. Auf den folgenden Seiten finden Sie in übersichtlicher Form alles, was Sie darüber wissen müssen. Und wenn Sie sich an die elf Regeln für Veganer halten, kann eigentlich nichts schiefgehen.

## Tofu-Gemüse-Aufstrich

aufwendiger, fettmoderat

**Zubereitungszeit: 30 Minuten plus  
Kühlzeit**

**100 g enthalten:**

231 kcal, 4 g E, 22 g F, 6 g K, 1 g B

**Zutaten für 375 g**

125 g Naturtofu

ca. 150 ml Gewürzgurkenwasser

1 TL Margarine

30 g Möhre (grob geraspelt)

60 g Porree (in feinen Ringen)

100 g vegane Mayonnaise (Rezept S. 141)

30 g Gewürzgurke (in feinen, kurzen  
Streifen)

2 EL TK-Petersilie

½ TL Salz

½ TL Senf

¼ TL schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

- 1 Den Tofu in eigroße Stücke schneiden, jedes Stück im Eierschneider einmal längs und einmal quer stifteln. In eine dicht abschließbare Schüssel geben, das Gewürzgurkenwasser zugeben, den Tofu für 30 Minuten beiseite stellen (die Schüssel ab und zu wenden) und danach abtropfen lassen.
- 2 Möhre und Porree 2–3 Minuten in der Margarine anschwitzen, dann abkühlen lassen.
- 3 Aus den restlichen Zutaten eine Marinade rühren, das abgekühlte Gemüse und den abgetropften Tofu unterheben. Den Salat in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

### TIPP

Den Aufstrich schon am Vortag zubereiten, da er gut durchgezogen am besten schmeckt.



## Weißkohlrohkost

aufwendiger, fettmoderat

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Eine Portion enthält:**

237 kcal, 3 g E, 20 g F, 11 g K, 3 g B

**Zutaten für 4 Personen**

200 ml Sojasahne

5 EL Zitronensaft

¾ TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer

½ TL Kumin (Kreuzkümmelpulver)

1 Apfel (in schmalen Streifen)

200 g Spitzkohl oder Jaromakohl (in feinen Streifen)

50 g Haselnüsse (etwas klein geschnitten)

### Zubereitung

Zutaten von Sojasahne bis einschließlich Kumin mischen. Zuerst den Apfel, dann die übrigen Zutaten unterheben.

**TIPPS**

Der Salat schmeckt gut gekühlt am besten. Wenn Sie den Salat portionsweise auf Brotscheiben verteilen, haben Sie eine kleine Hauptspeise.

**VEGANE ALTERNATIVE**

Die Haselnüsse können Sie nach Belieben durch Kresse ersetzen.

## Rote-Bete-Salat

einfach, fettarm

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

**Eine Portion enthält:**

354 kcal, 17 g E, 14 g F, 34 g K, 17 g B

**Zutaten für 4 Personen**

1 großes Glas Rote-Bete-Scheiben (abgetropft, 430 g)

1 große Dose „Weiße Bohnen mit Suppengrün“ (mit der Flüssigkeit, 800 g)

200 g geräucherter Tofu (gewürfelt)

4 EL Olivenöl

1 Zwiebel (gewürfelt)

2 EL Kräuteressig

½ TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

25 g TK-Dill oder TK-Schnittlauch

### Zubereitung

Die Rote-Bete-Scheiben vierteln. Dann alle Zutaten vermischen und den Salat mindestens 30 Minuten (besser 24 Stunden) ziehen lassen.

**TIPPS**

Servieren Sie diesen Salat mit Brötchen als kleine Hauptspeise. Sie können selbstverständlich auch frische Rote Bete würfeln und dämpfen.



# SUPPEN UND EINTÖPFE

## Bunter Bohnentopf

einfach, fettarm

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

**Eine Portion enthält:**

165 kcal, 9 g E, 6 g F, 17 g K, 11 g B

**Zutaten für 4 Personen**

2 EL Rapsöl

2 Zwiebeln (klein gewürfelt)

1 Knoblauchzehe (zerdrückt)

je 1 grüne und gelbe Paprika (klein gewürfelt)

2 TL Gemüsebrühpulver

1 kleine Dose Chilibohnen (mit dem Saft, 400 g)

1 kleine Dose Kidneybohnen (abgetropft, 250 g)

1 kleine Dose „Weiße Bohnen mit Suppengrün“ (mit dem Saft, 400 g)

1 Tetrapak Tomatensugo Kräuter (400 g, z. B. von Oro di parma)

**Zubereitung**

- 1 Zwiebeln, Knoblauch und Paprika im Öl anschwitzen.
- 2 Übrige Zutaten sowie 250 ml Wasser zugeben und 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln.

**TIPP**

Servieren Sie dazu Kräuternockerln (Rezept Seite 133).

**VEGANE ALTERNATIVEN**

Die kleinen weißen Bohnen durch abgetropfte Riesenbohnen ersetzen.  
Wenn kleinere Kinder mitessen, die Chilibohnen durch gebackene Bohnen (Baked beans) ersetzen.





## Gemüselasagne

aufwendiger, fettmoderat

**Zubereitungszeit: 90 Minuten**

**Eine Portion enthält:**

381 kcal, 7 g E, 23 g F, 35 g K, 4 g B

**Zutaten für 4 Personen**

2 EL Olivenöl  
 100 g Zwiebel (klein gewürfelt)  
 2 Knoblauchzehen (zerdrückt)  
 2 TL Thymian  
 100 g Sellerie oder Fenchel (klein gewürfelt)  
 300 g Möhren (klein gewürfelt)  
 200 ml Sojasahne  
 4 TL Gemüsebrühpulver  
 ½ TL Muskatpulver  
 3 g Bindobin  
 1 EL Olivenöl für die Form  
 8 Lasagneplatten  
 100 g Wilmersburger Pizzakäse

### TIPP

Die Gemüsewürfel schön klein schneiden, damit sie zwischen den Nudelplatten nicht zu sperrig sind.

### Zubereitung

- 1 Zutaten bis Möhren in 2 EL Olivenöl anschwitzen.
- 2 Zutaten von Sojasahne bis Bindobin und 600 ml Wasser mit einem Schneebesen verschlagen.
- 3 In eine passende gefettete Auflaufform abwechselnd 2 Lasagneplatten, ¼ des Gemüses, ¼ der Soße und ¼ des Käses schichten. Den Vorgang dreimal wiederholen, ggf. etwas Wasser nachgießen. Die Lasagne ca. 60 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze (vorgeheizt) backen.

### VEGANE ALTERNATIVE

Möhren und Thymian können Sie ersetzen durch Spargel + Estragon, Zucchini + Basilikum, Aubergine + Rosmarin.

## Sojallasagne

Möhren und Thymian ersetzen durch 70 g Tomatenmark, 100 ml Wasser, 40 g Sojagranulat oder Süßlupinenschrot und 2 TL Oregano. Das Wasser der Soße durch 600 ml Gemüse- oder Tomatensaft ersetzen. Bindobin weglassen, da das Granulat ausreichend andickt.



# GEMÜSE

## Geschmorte Pilze

Funghi trifolati, italienisch  
aufwendiger, fettarm

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Eine Portion enthält:**

130 kcal, 5 g E, 11 g F, 2 g K, 5 g B

**Zutaten für 6 Personen (als Vorspeise)**

500 g frische Champignons (halbiert)

250 g Austernpilze (in Streifen)

1 TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

1 Glas Stockschwämmchen (abgetropft,  
155 g)

1 TL Gemüsebrühpulver

75 g Margarine oder Albaöl

50 ml trockener Weißwein

25 g TK-italienische Kräuter oder TK-Kräuter  
der Provence

### TIPP

Zu den Pilzen passen Ciabatta, Baguette oder Spargel.

### Zubereitung

**1** Champignons und Austernpilze mit Salz und Pfeffer und 50 ml Wasser in einen Topf geben, mischen und im geschlossenen Topf dämpfen, bis die Pilze zusammengefallen sind. Die Stockschwämmchen zugeben und nun die Flüssigkeit im offenen Topf verköcheln lassen.

**2** In einem zweiten Topf 200 ml Wasser aufkochen, den Topf vom Herd nehmen, die restlichen Zutaten unterrühren, bis die Margarine geschmolzen ist, dann die Pilze in die Soße geben und sofort servieren.

### VEGANE ALTERNATIVE

Die Austernpilze können durch ein weiteres Glas Stockschwämmchen ersetzt werden.

## Penne mit geschmorten Pilzen

Als Vorspeise für 4 Personen 500 g Rigatoni (Penne rigate) kochen und mit der Pilzsoße mischen.



## Linzer Torte

aufwendiger, fettreich

**Zubereitungszeit: 1,5 Stunden**

**Ein Stück enthält:**

531 kcal, 5 g E, 30 g F, 60 g K, 2 g B

**Zutaten für 1 Springform (12 Stück)**

250 g Zucker

250 g Margarine

250 g Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl  
Type 630

250 g gemahlene Haselnüsse

2 EL Speisestärke, verrührt mit 2 EL Wasser

1 gestr. TL Backpulver

1 EL Zimtpulver, ¼ TL Nelkenpulver

1 EL Kakaopulver, schwach entölt

2 EL Kirschwasser

Fett für die Form

400 g Himbeermarmelade

### Zubereitung

**1** Zutaten von Zucker bis Kirschwasser der Reihe nach verrühren,  $\frac{3}{4}$  dieses Teiges in eine gefettete Springform drücken und einen kleinen Rand hochziehen. Die Himbeermarmelade auf dem Teig verteilen. Den Teigrest auf etwas Mehl ausrollen, in Streifen schneiden oder Sterne ausstechen und die Torte damit belegen.

**2** Die Torte 45–60 Minuten bei 180 °C (Ober- und Unterhitze, mittlere Ebene, vorgeheizt) backen.

## Apfeltorte

Den Teig mit 50 g Aprikosenmarmelade (statt Himbeermarmelade) bestreichen, Apfelspalten darauflegen und diese mit weiteren 50 g Aprikosenmarmelade bestreichen.

## Käsetorte

200 g Seidentofu 10 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit 100 g Naturtofu, 5 P. Vanillezucker (40 g), 60 g geschmolzener Margarine, 20 g Stärke und ½ Bio-Zitrone (Zesten und Saft) gut pürieren und auf die Marmelade streichen. 60–80 Minuten backen.

## Nusstorte

Im Teigrezept die gemahlene Haselnüsse durch gemahlene Mandeln ersetzen. Himbeermarmelade durch 100 g Aprikosenmarmelade ersetzen. 100 g Margarine schmelzen, mit 100 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 2 EL Wasser und 1 TL Zitronensaft aufkochen, 100 g gehackte Haselnüsse und 100 g gehackte Mandeln unterrühren. Diese Nussmasse auf die Torte streichen, dann backen.

