

Patrick Bolk

# SO GEHT VEGAN!

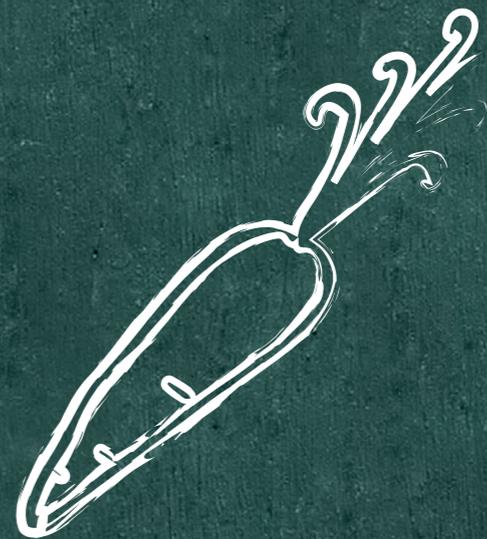
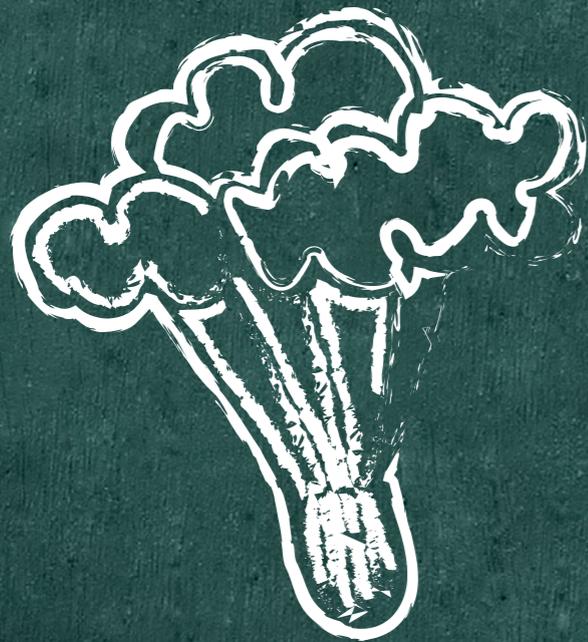


Der einfache  
Einstieg in ein  
veganes Leben

Das 10-Punkte-  
Programm  
mit über **100**  
Rezepten



südwest





Patrick Bolk

# SO GEHT VEGAN!

Der einfache Einstieg in ein veganes Leben

**südwest**

# Inhalt

<b>PROBIEREN SIE ES MAL VEGAN! (EINFÜHRUNG)</b>	<b>6</b>
Schockierende Erkenntnisse .....	6
Verzicht? Nein, danke!.....	7
Die wichtigsten Nährstoffe.....	9
Besondere Umstände.....	11
Was erwartet Sie in diesem Buch? .....	13
<b>1. GENUSS OHNE FLEISCH UND FISCH</b>	<b>14</b>
Warum auf Fleisch und Fisch verzichten?.....	16
Pflanzliche Alternativen.....	18
Wo kaufe ich das alles ein? .....	22
<b>2. OHNE MILCH UND MILCHPRODUKTE</b>	<b>40</b>
Warum auf Milch und Milchprodukte verzichten?.....	42
Vegane Milchproduktalternativen.....	43
<b>3. KOCHEN UND BACKEN OHNE EIER</b>	<b>60</b>
Warum auf Eier verzichten?.....	62
Vegane Alternativen .....	62
Weitere zu ersetzende Backzutaten .....	63
<b>4. KREATIVE VEGANE KÜCHE</b>	<b>78</b>
Der vegane Vorratsschrank.....	80
Kreativ kochen ohne Ersatzprodukte.....	83
<b>5. GETRÄNKE OHNE TIERISCHES</b>	<b>102</b>
»Geschönte« Getränke .....	104
Pflanzliche Alternativen.....	105
Supergetränk Grüne Smoothies .....	105
<b>6. VEGAN UNTERWEGS</b>	<b>112</b>
Vorbereitung ist alles! .....	114
Restaurantbesuche .....	114
Seminare, Tagungen und Geschäftsessen.....	115

<b>7. BESONDERE GELEGENHEITEN</b>	<b>126</b>
Essen gehen mit Freunden .....	128
Kochabende, Brunches und Familienfeiern .....	128
Durch leckeres veganes Essen überzeugen.....	129
<b>8. VEGAN MIT KINDERN</b>	<b>152</b>
Lassen Sie Ihre Kinder teilhaben und mitmachen! .....	155
In der Schule und bei Kindergeburtstagen .....	155
Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung!.....	157
Fleisch essen erlauben – ja oder nein? .....	157
<b>9. VEGAN FÜR PROFIS: SUPERFOODS &amp; ROHKOST</b>	<b>168</b>
Rohkost rockt!.....	170
Benötige ich spezielle Küchengeräte? .....	170
Superfoods .....	171
<b>10. ÜBER DEN TELLERRAND: VEGAN LEBEN</b>	<b>180</b>
Versteckte tierische Stoffe – fast überall .....	182
Kleidung .....	183
Kosmetik .....	184
Putzmittel und Hygieneartikel .....	184
Und sonst? .....	184
Einige Gedanken zum Schluss.....	185
<b>ANHANG</b>	<b>186</b>
Der vegane Vorratsschrank.....	186
Nährstoffe.....	188
Austauschtabelle.....	190
Infoseiten .....	192
Rezeptregister.....	196
Über den Autor und die weiteren Beteiligten.....	198
Impressum .....	200



## PROBIEREN SIE ES MAL VEGAN!

Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, haben Sie sich höchstwahrscheinlich dazu entschlossen, Fleisch und Fisch, vielleicht auch Eier und Milchprodukte von Ihrem Speiseplan zu streichen oder zumindest verstärkt durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen. Vielleicht wollen Sie auch einfach mal ganz unverbindlich in die vegane Welt hineinschnuppern. So oder so eine gute Entscheidung, wie ich finde – eine, die ich persönlich niemals bereut habe, denn ich habe überflüssiges Gewicht verloren, meine Blutwerte sind so gut wie nie zuvor, ich bin sehr selten krank und ich fühle mich richtig fit. Doch nicht nur meinem Körper, auch meinem Gewissen geht es deutlich besser, seitdem ich mich zu den »Pflanzenfressern« zähle.

Ich freue mich, dass vegan zu essen oder gar zu leben ein echter Trend geworden ist – eine Entwicklung, die so nicht zu erwarten war, denn vor wenigen Jahren noch bedeutete der Veganismus für die meisten Menschen verzichtreiche Mangelernährung, galten Veganer als extrem. Heute sieht das ganz anders aus: Auf Magazin-Covern wird die vegane Ernährung als gesund angepriesen, vegane Kochbücher findet man in jeder Buchhandlung und in ganz Deutschland eröffnen rein vegane Restaurants und Supermärkte. Der Veganismus kommt in der Mitte der Gesellschaft an, und so sollen nach Schätzungen des Vegetarierbundes heute bereits 1,2 Millionen Menschen in Deutschland vegan essen oder leben. Tendenz: stark steigend.

Hätte mir jemand vor wenigen Jahren erzählt, dass ich mich irgendwann einmal ausschließlich vegan ernähren würde, wäre ich in lautes Gelächter ausgebrochen – so absurd wäre mir

dieser Gedanke erschienen. Selbst eine vegetarische Ernährung war für mich keine ernst zu nehmende Option, denn ich sah einfach keine Veranlassung, auf Fleisch oder Milchprodukte zu verzichten. Ich ernährte mich damals vor allem von Fast Food – viel Fleisch, viele Produkte aus weißem Mehl, viel Fett. Kochen bedeutete für mich, die Fritteuse anzustellen, den Sandwichtoaster zu benutzen oder eine Tiefkühlpizza in den Ofen zu schieben. Ich brachte rund 25 Kilogramm mehr auf die Waage als heute und verschwendete keinen Gedanken daran, was meine Essgewohnheiten für meinen eigenen Körper, vor allem aber für die Tiere, die ich gedankenlos aß, bedeuteten.

### SCHOCKIERENDE ERKENNTNISSE

Ich wäre nie auf die Idee gekommen, Fleisch, Milch oder Käse von meinem Speiseplan zu streichen, da diese Produkte ganz selbstverständlich und alltäglich waren. Tatsächlich wurde mir sogar immer wieder suggeriert, dass tierische Produkte wichtig für mich seien. Woher sollte ich also wissen, dass dies so nicht stimmt? Als ich viele Jahre später anfang, meine Ernährungs- und Lebensweise kritisch zu hinterfragen, war ich überrascht oder gar schockiert, in wie vielen Produkten, die ich täglich konsumierte oder benutzte, Tierisches steckte, egal ob in Lebensmitteln, Kleidung oder Kosmetik. Mir wurde zunehmend bewusst, dass für die Herstellung ganz alltäglicher Produkte erhebliches Tierleid, eine hohe Umweltbelastung und sogar gesundheitliche Risiken von den Herstellern billigend in Kauf genommen werden.

Es war ein echtes Aha-Erlebnis zu begreifen, welch weitreichende Auswirkungen mein per-

sönlicher Konsum hat. Dass immer mehr Menschen solche Aha-Erlebnisse haben und daraus Konsequenzen ziehen, liegt ganz sicher auch an der leichteren Verfügbarkeit und schnelleren Verbreitung von Informationen im Internet sowie dem größeren Stellenwert des Themas auf allen Kanälen: Fleischskandale und Schockbilder aus der Massentierhaltung sind zunehmend schwerer zu ignorieren, während gleichzeitig immer neue wissenschaftliche Untersuchungen zu dem Ergebnis kommen, dass ein Verzicht auf tierische Produkte ebenso zu empfehlen ist wie eine ausgewogene vegane Ernährung.

Inzwischen scheint es mir unnötig, ja fast schon absurd, tierische Produkte zu essen oder zu nutzen, da das Angebot an pflanzlichen Alternativen in allen Lebensbereichen groß und ausreichend ist. Ein besserer Gesundheitszustand ist sozusagen das (Soja-)Sahnehäubchen oben

drauf. Eine der wunderbarsten und spürbaren Erkenntnisse war für mich nämlich, dass meine Ernährungsweise einen wirklich großen Einfluss auf meine körperliche Konstitution hat, ich mich sozusagen »gesünder essen kann«.

### VERZICHT? NEIN, DANKE!

Bedeutet das nun, dass ich ein verzichtvolles Leben führe, kaum noch etwas Leckeres essen kann und meine Zeit hauptsächlich damit verbringe, meinen Mitmenschen ein schlechtes Gewissen zu bereiten? Dreimal ganz klar nein! Mein Speiseplan hat sich unglaublich erweitert, und seitdem ich vegan lebe, habe ich erst so richtig Spaß am Kochen entwickelt. Und pssst... das ist gleichzeitig meine »Geheimwaffe«, Freunden, Familie oder Kollegen die vegane Küche schmackhaft zu machen – und keinesfalls der erhobene Zeigefinger.

Machen wir uns nichts vor: Besonders am Anfang wird man mit großer Wahrscheinlichkeit das eine oder andere tierische Produkt vermissen, und so mal eben »nebenbei« wird wohl niemand vegan. Ja, selbst heute mag ich ehrlich gesagt noch den Geruch einer Bratwurst oder eines Döners – hineinbeißen würde ich allerdings nicht mehr. Verwunderlich finde ich das jedoch auch nicht, denn die Lust auf tierische Produkte hat doch fast jeder viele Jahre regelrecht antrainiert bekommen: Fleisch, Milch und weitere tierische Produkte standen nicht nur bei mir von klein auf täglich auf dem Tisch. Gewisse »Entzugserscheinungen« sind da doch völlig normal. Glücklicherweise vergehen diese jedoch mit der Zeit, und irgendwann können sich die meisten »Umsteiger« überhaupt nicht mehr so recht vorstellen, sich mal »so« ernährt zu haben. Viele ärgern sich sogar, nicht früher schon über ihre Ernährungsweise nachgedacht zu haben. Aber besser spät als nie, oder?

### WAS BEDEUTET EIGENTLICH VEGAN?

Veganer lehnen die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten komplett ab. Dazu gehört nicht nur der Konsum von Fleisch und Fisch. Auch tierische Produkte wie Milch und Milchprodukte (Joghurt, Quark, Sahne etc.), Eier und Honig sowie oftmals versteckte tierische Nebenprodukte wie z.B. Gelatine finden sich nicht auf dem veganen Speiseplan.

Wer sich nicht nur vegan ernährt, sondern konsequent vegan lebt, verzichtet auch beim Kauf von Kleidung, Kosmetik, Putzmitteln und in anderen Lebensbereichen auf Produkte, die tierische Inhaltsstoffe enthalten oder für deren Herstellung Tiere ausgenutzt werden, z.B. durch Tierversuche für Kosmetikprodukte oder Medikamente. Der Begriff »vegan« ist eine Wortschöpfung aus dem Begriff »vegetarian«, quasi daraus abgeschnitten.

## »Ich könnte das nicht!«

MYTHOS #1

Nicht selten höre ich Aussagen wie: »Ich könnte mich niemals vegan ernähren!« Glauben Sie mir, Sie können das ganz sicher! So wie Sie gelernt haben, Schnitzel und Vollmilch zu mögen, werden Sie auch ganz schnell auf den Geschmack von Räuchertofu, Reis-Kokos-Drinks oder Grünen Smoothies gekommen sein – und Ihre alten Essgewohnheiten garantiert nicht mehr vermischen. Wie oft erlebe ich, dass sich zuvor skeptische Freunde positiv erstaunt oder gar begeistert von veganem Essen zeigen, wenn sie sich zum ersten Mal ganz bewusst »herangetraut haben«. Und vergessen Sie nie: Viel radikaler als ich kann man seine Ernährungsweise kaum ändern, und doch war es für mich tatsächlich äußerst unproblematisch und durchweg positiv. Warum dann nicht auch für Sie?

Es wird Ihnen anfänglich sicher ganz ähnlich gehen wie mir, und Sie werden sich vor allem zwei grundlegende Fragen stellen. Erstens: »Werde ich auf vieles verzichten müssen?« Und zweitens: »Ist eine vegane Ernährung überhaupt gesund?« Beide Fragen sind absolut verständlich, und beide möchte ich Ihnen gerne kurz beantworten.

## »Vegane Ernährung bedeutet Verzicht!«

MYTHOS #2

Ganz klar: Ja. Sie werden auf Schnitzel, Gehacktes, Rippchen, gebratene Nierchen und auch Schweinskopfsülze verzichten (müssen/wollen/dürfen). Gleichzeitig verzichten Sie damit aber dankenswerterweise auch auf einen zu hohen Cholesterinspiegel (Auslöser vieler Krankheiten), Antibiotika und andere »Schweinereien« im Essen, auf eine höhere Belastung von Umwelt und Klima und last but not least darauf, dass für Ihre Mahlzeiten ein Tier stirbt. Glauben Sie mir, das schmeckt besser.

Ein Gefühl von Verzicht sollte ohnehin nicht aufkommen: Ihr Vorratsschrank und Ihr Gemüsefach werden sich mit bislang unbekanntem Produkten füllen, die Sie nicht mehr werden missen wollen. Es könnte Ihnen zukünftig großen Spaß bereiten, die Gemüseabteilung im Biomarkt zu durchstöbern oder Köstlichkeiten wie weißes Mandelmus, Maulbeeren oder Tempeh in den Einkaufswagen zu packen – in Vorfreude auf die damit zuzubereitenden Mahlzeiten.

Sich vegan zu ernähren ist eine spannende Entdeckungsreise kulinarischer Art. Doch worauf muss man bei einer veganen Ernährung gesundheitlich achten?

## »Eine vegane Ernährung ist ungesund«

MYTHOS #3

Kaum ein Thema ist mit so vielen Vorurteilen und Halbwissen verbunden wie eine vegane Ernährung. Kein Wunder, haben uns Eltern und Werbung suggeriert, dass Fleisch für Lebenskraft und Milch für starke Knochen sorgt, dass wir unbedingt tierische Produkte benötigen und alles andere lediglich eine Mangelernährung sein könnte. Woher sollten wir auch sonst ausreichend Proteine, Eisen oder Kalzium bekommen? Die Antwort ist denkbar einfach: Komplett aus Pflanzen (mit Ausnahme des Vitamins B12, dazu später mehr), und das sogar häufig in einer für den Körper besser geeigneten Form als bei tierischen Produkten.

Tatsächlich belegen zahlreiche Studien selbst konservativer Ernährungsinstitute die Vorteile einer vegetarischen oder gar veganen Ernährung: Wer sich ausgewogen pflanzenbasiert oder gar rein pflanzlich ernährt, ist im Durchschnitt weniger übergewichtig, wird älter und leidet seltener an Zivilisationskrankheiten wie z.B. einem zu hohen Cholesterinspiegel,

Osteoporose, Diabetes, Bluthochdruck oder Herzkrankheiten. Diese entstehen nicht selten aus einem Überkonsum tierischer Produkte.

Der Zusatz »ausgewogen« ist sehr wichtig, denn der Verzicht auf tierische Produkte ist nicht automatisch mit einer gesunden Ernährung gleichzusetzen. Wer sich in erster Linie von veganen Fertigprodukten und Fast Food ernährt (wie die sogenannten Puddingveganer), sollte beim nächsten großen Blutbild nicht mit der Begeisterung seines Hausarztes rechnen. Diese Gefahr besteht allerdings sowohl bei veganer als auch bei nicht-veganer Ernährung in gleichem Maße: Wer seinem Körper nicht alle notwendigen Nährstoffe zuführt, wird irgendwann unausweichlich unter einem Mangel leiden. Und: Genauso wenig wie der ausschließliche Konsum von Fleisch und Milchprodukten den Körper ausreichend mit Vitaminen versorgen kann, ist eine vegane Ernährungsweise nicht automatisch Garant für eine ausgezeichnete körperliche Konstitution. Das wäre dann doch zu einfach.

Wer sich rein pflanzlich ernährt, sollte also seinen Speiseplan so gestalten, dass alle notwendigen Vitamine und Nährstoffe enthalten sind. Idealerweise sollte die Zusammensetzung so aussehen: Frisches Gemüse und Obst stellen die Grundlage dar, weil diese eine gute Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen gewährleisten. Für eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten sorgen Vollkornprodukte, Nudeln, Brot und Getreidesorten wie Quinoa oder Amaranth. Proteine (Eiweiß) bekommt man aus Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen etc.), Nüssen oder Samen. Außerdem gehören in geringeren Mengen Öle, Fette und Salz auf den Speiseplan, natürlich möglichst hochwertig. Leinöl

beispielsweise enthält viele wichtige Omega-3-Fettsäuren. Wer gerne zusätzlich Süßigkeiten und Alkohol konsumiert, sollte dies in möglichst geringen Mengen tun. Außerdem wichtig: viel trinken!

## »Eine vegane Ernährung ist kompliziert«

MYTHOS #4

Vermutlich werden Sie an diesem Punkt schon mindestens einmal tief durchgeatmet und möglicherweise den Eindruck haben, das Ganze sei doch furchtbar kompliziert. Keine Angst, tatsächlich sollten Sie sich zwar gerade am Anfang etwas eingehender mit Ihrer Ernährung beschäftigen, was ja unabhängig vom Ernährungsstil eine gute Sache ist, doch eine vegane Ernährungsweise ist nicht so kompliziert, wie sie Ihnen vielleicht erscheinen mag. Sie müssen Ihren Speiseplan keineswegs streng nach (ernährungs-)wissenschaftlichen Gesichtspunkten ausrichten. Achten Sie einfach darauf, so abwechslungsreich wie möglich zu essen, viel Frisches und wenn möglich in vollwertiger Form. Variieren Sie häufiger Gemüse- und Obstsorten und sorgen Sie dafür, dass alle oben erwähnten Ernährungsbestandteile immer wieder auf Ihrem Teller landen.

## DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE

Sicherlich ist es hilfreich zu wissen, aus welchen Pflanzen man die benötigten Nährstoffe am besten bekommt. Schauen wir uns doch mal ein paar der wichtigsten an (eine umfangreichere Aufstellung finden Sie auf Seite 188f.).

## PROTEIN (EIWEISS)

Protein ist nicht nur in Fleisch und Eiern enthalten, sondern auch in hohen Mengen in Nüssen, Samen, Soja-, Lupinen- und Getreideprodukten. Hülsenfrüchte sind ebenfalls proteinreich, zudem enthalten sie Ballaststoffe und wichtige

sekundäre Pflanzenstoffe. Eiweiß besteht aus Aminosäuren, von denen acht essenziell sind. Es empfiehlt sich, die eben genannten Eiweißquellen möglichst oft miteinander zu kombinieren, da nicht alle Pflanzen alle essenziellen Aminosäuren enthalten.

### FETTE

Während Fleisch vor allem gesättigte Fettsäuren enthält, sind die deutlich gesünderen mehrfach ungesättigten Fettsäuren hauptsächlich in Pflanzen zu finden – und das auch noch cholesterinfrei. Für den Körper besonders günstige Fette mit einem hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren erhält man beispielsweise über Lein- oder Rapsöl sowie Nüsse.

### KALZIUM

Kalzium steckt nicht nur in Milch. Grünes Blattgemüse, Brokkoli, Bohnen, Sesamsamen oder Mandeln enthalten anteilig sogar viel mehr Kalzium als Kuhmilch. Zudem sind viele Produkte wie Pflanzendrinks in mit Kalzium angereicherten Varianten erhältlich.

### EISEN

Wer Angst vor einem Eisenmangel aufgrund einer fleischlosen Ernährung hat, kann sich entspannen: Kürbiskerne, Nüsse, Hirse, Soja, Trockenfrüchte oder Vollkornbrot sind hervorragende Eisenlieferanten. Durch den gleichzeitigen Verzehr von Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln wird die Eisenaufnahme übrigens zusätzlich gefördert, indem man z.B. ein Glas Orangensaft dazu trinkt.

### VITAMIN D

Vitamin D kann nicht über die Nahrung aufgenommen werden, sondern wird durch Sonneneinstrahlung erzeugt. Daher sollte man sich täglich 15 bis 30 Minuten draußen aufhalten, am

besten zur Mittagszeit. In den Wintermonaten wird von einigen Ernährungsexperten eine Ergänzung durch Vitamin-D-Präparate oder angereicherte Lebensmittel empfohlen.

Auch mit allen anderen Nährstoffen und Vitaminen wie B1, B6, C, D2, E, Kalium, Magnesium oder Zink kann man sich über eine rein pflanzliche Ernährung ausreichend versorgen. Und satt werden Sie auch: Pflanzliche Lebensmittel stecken voller Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Fette und Proteine.

### IM AUGE BEHALTEN: VITAMIN B12

Ernährungswissenschaftler sehen bei einer veganen Ernährung die Aufnahme von Vitamin B12 als kritisch bzw. nicht gegeben an, da dieses Vitamin nur von Mikroorganismen (Bakterien) gebildet wird und in erster Linie in tierischen Produkten wie Fleisch und Milch vorkommt. Wer ausschließlich zu pflanzlichen Lebensmitteln greift, hat nach heutigem Stand der Wissenschaft Probleme, ausreichend Vitamin B12 zu sich zu nehmen, weshalb eine Supplementierung (also eine Ergänzung) von Vitamin B12 überwiegend empfohlen wird. Ein Vitamin-B12-Mangel wird zwar oft erst nach Jahren spürbar, kann dann aber gefährlich werden und im schlimmsten Fall zu irreparablen Schäden führen.

Viele Lebensmittel wie Sojadrinks werden inzwischen mit synthetischem B12 angereichert, selbst eine angereicherte Zahnpasta (von Santé) ist auf dem Markt. Eine höhere B12-Dosis bekommt man aber vor allem über Nahrungsergänzungspräparate in Form von Tabletten (u.a. in veganen Online-Shops erhältlich), Tropfen, Sprays oder Spritzen. Zu empfehlen ist ein jährlicher Bluttest (die Werte für Holo-Transcobalamin, Serum-Vitamin-B12 und Homocystein



sind zu testen). Übrigens: Ein B12-Mangel kann ebenso bei Fleischessern auftreten – genauso wie andere Mangelerscheinungen bei einer un ausgewogenen Ernährung.

### BESONDERE UMSTÄNDE

Ist eine vegane Ernährungsweise in jeder Lebensphase machbar und zu empfehlen? Grund-

sätzlich ja, sagt die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung: »Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, frühe und spätere Kindheit und Adoleszenz.« Generell gilt: Besondere Lebensumstände oder -phasen erfordern besondere Sorgfalt, egal ob

während einer Schwangerschaft, bei Lebensmittelunverträglichkeiten oder chronischen Krankheiten. Es empfiehlt sich, neben einer eingehenden Beschäftigung mit dem Thema eventuell auch mit dem Hausarzt über die geplante Ernährungsumstellung zu sprechen. Allerdings stehen viele Allgemeinmediziner der veganen Ernährung skeptisch gegenüber. Man sollte sich nicht allzu sehr verunsichern lassen und gegebenenfalls mindestens eine weitere Meinung einholen. Der Vegetarierbund Deutschland führt eine Liste Veggie-freundlicher Ärzte, die sich mit dem Thema eingehend beschäftigt haben.

Schwieriger ist es für Menschen, die unter Lebensmittelunverträglichkeiten leiden und beispielsweise nur glutenfreie Produkte essen können. Hier ist das Gesamtangebot an infrage kommenden Lebensmitteln natürlich deutlich reduzierter, wenn man zusätzlich vegan isst. Aber auch das ist durchaus machbar, und im Internet ist dazu viel Hilfreiches zu finden. Viele Menschen leiden unter einer Laktoseintoleranz, d.h., der Verzehr von Milchprodukten führt zu Beschwerden wie Krämpfen, Durchfall oder Blähungen. Wer vegan lebt, umgeht diese Probleme eleganterweise gleich komplett.

»Veganer sind dürr und kraftlos«



Kennen Sie das Gefühl der Müdigkeit nach dem Verzehr eines Bratens oder anderer deftiger Fleischgerichte? Ihr Körper hat eine ganze Menge damit zu tun, diese Nahrung zu verarbeiten – und das kostet viel Energie, weshalb sich der eine oder andere am liebsten nach dem Mittagessen hinlegen würde. Sollte uns Nahrung aber nicht doch eigentlich Energie liefern, anstatt sie zu rauben? Pflanzliche Lebensmittel werden besser und mit weniger Energieaufwand ver-

## WELCHE WEITEREN ERNÄHRUNGSFORMEN GIBT ES?

Vegetarier unterscheiden sich von Veganern dadurch, dass sie zwar kein Fleisch essen, aber weiterhin tierische Produkte konsumieren. Bei Ovo-Lacto-Vegetariern findet man weiterhin Milchprodukte und Eier auf dem Speiseplan, bei Ovo-Vegetariern noch Eier, bei Lacto-Vegetariern Milchprodukte. Ein strenger Vegetarier wäre im Prinzip ein Veganer.

Pescetarier essen neben tierischen Produkten zwar kein Fleisch, dafür aber Fisch. Der Begriff »Flexitarier« steht für einen bewussteren Konsumententypen, der in der Regel vegetarisch lebt, bisweilen aber Fleisch isst – dann aber nicht aus Massentierhaltung, sondern aus möglichst artgerechter Tierhaltung. Ein Frutarier oder Fruganer hingegen ernährt sich ausschließlich pflanzlich, will aber zudem der Natur keinen Schaden zufügen. Auf seinem Speiseplan stehen daher solche Früchte, Nüsse oder Samen, die man der Natur entnehmen kann, ohne die Pflanze selbst zu zerstören.

Ein krasser Gegenentwurf also zum Omnivoren, dem »Allesfresser«. Zu dieser Kategorie zählen die meisten Menschen weltweit. Sie essen nicht nur pflanzliche Produkte, sondern auch Tiere und tierische Produkte.

daut, man fühlt sich nach dem Essen fitter, nicht müder. Viele Hochleistungssportler schwören auf eine vegane Ernährung und erbringen den Beweis, dass man mindestens genauso leistungsfähig bleibt. Und warum auch nicht?

Überhaupt berichten Menschen, die auf eine vegane Ernährung umgestellt haben, quasi unisono, dass es ihnen seither körperlich deutlich besser geht. Nicht zuletzt wahrscheinlich auch deshalb, weil sich durch den bewussteren Konsum von Lebensmitteln meist insgesamt eine gesundheitsorientiertere Lebensweise ein-

stellt. Eine ausgewogene vegane Ernährung ist somit eine gute Investition in die Gesundheit! Es klingt fast zu gut, um wahr zu sein, aber mit einer gewissen Sorgfalt ausgeführt, birgt eine vegane Ernährung tatsächlich keinerlei Nachteile, dafür jede Menge Vorteile – ein besseres Körpergefühl, neue Geschmackserlebnisse und ein ruhigeres Gewissen.

## WAS ERWARTET SIE IN DIESEM BUCH?

Dieses Buch soll Sie ermutigen, es einmal mit der veganen Ernährung oder gar Lebensweise zu probieren – Schritt für Schritt. Falls Sie die Befürchtung haben, das Ganze sei ziemlich aufwendig, so kann ich das verstehen, denn die Umstellung geht mit dem Aufbrechen alter Gewohnheiten einher. Gleichzeitig kommt man nicht umhin, sich zu informieren. Doch das sollte Sie keineswegs abschrecken, denn Sie selbst bestimmen, wie weit und in welchem Tempo Sie überhaupt gehen möchten.

Vielleicht möchten Sie ab sofort komplett auf tierische Produkte verzichten, weil Sie alles andere mit Ihrer Überzeugung nicht mehr vereinbaren können. Sie sollten trotzdem aufpassen, dass Sie sich bei einem so plötzlichen Umstieg nicht überfordern, denn es gibt durchaus Stolperfallen. Bevor sich also Frustration breitmacht, wagen Sie den Umstieg lieber schrittweise. Das nachfolgende 10-Punkte-Programm soll Ihnen dabei helfen, nach und nach tierische Produkte durch pflanzliche zu ersetzen – nicht nur auf dem Speiseplan, sondern auch in anderen Lebensbereichen.

## VON FLEISCHERSATZ ZU KREATIVER KÜCHE

Am Anfang ist es sinnvoll, Alternativen zu tierischen Produkten kennenzulernen: Wie ersetze ich Fisch und Fleisch, was nehme ich statt Eiern

für meinen Kuchen und was lege ich mir statt einer Scheibe Käse aufs Brot? All das ist problemlos möglich, keine Frage. Ich möchte Ihnen jedoch zeigen, dass die vegane Küche sich im besten Fall auf Dauer nicht im 1:1-Austausch von tierischen gegen pflanzliche Produkte erschöpft. Natürlich können Sie fast jedes Gericht »veganisieren«, da Sie im veganen Handel eine riesige Auswahl an Fleisch- und Fischersatzprodukten finden.

Viel spannender und gesünder ist es aber, neue Gerichte zu entdecken oder zu kreieren, die leicht variiert werden können und ganz ohne Ersatzprodukte auskommen. Die rein pflanzliche Küche bietet wunderbare Aromen und viel Abwechslung. Gleichzeitig wird es weder schwieriger noch teurer, vegan zu kochen. Nichts überzeugt am Ende aber mehr als die Erkenntnis, dass man bei einer veganen Ernährung nicht auf tolle Geschmackserlebnisse verzichten muss und sowohl Einkauf als auch Zubereitung lediglich etwas Umgewöhnung erfordern.

Was dieses Buch nicht bieten oder ersetzen kann, sind ernährungsphysiologische Details oder gar ärztliche Beratung. Dazu ist das Themengebiet zu komplex, und jeder Mensch hat eine individuelle körperliche Konstitution. Sie sollten sich daher zu den für Sie besonders wichtigen Themen weiter informieren (Literaturtipps und Links finden Sie im Anhang). Das »10-Punkte-Programm für den Einstieg in das vegane Leben« soll Ihnen aber eine wertvolle Unterstützung und Motivationshilfe beim Einstieg sein, egal wie sehr Sie Ihren Speiseplan oder gar Ihre Lebensweise umstellen wollen. Jede vegane Mahlzeit hilft Tieren, Umwelt, Klima und Ihrer eigenen Gesundheit. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und vor allem beim Entdecken der veganen Küche!

## »THUNFISCH«-SANDWICH

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

± 20 Min. + 1 Std. Kühlzeit

- 1 Noriblatt
- 60 g Sojaschnetzel (fein)
- 2-3 Gewürzgurken
- ¼ Bund frische Petersilie
- 3 EL vegane Mayonnaise (gekauft oder nach Grundrezept S. 64)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- ¼ TL gemahlener Pfeffer
- ½ TL gemahlener Koriander
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Fenchel
- ½ TL Salz
- 8 Scheiben Vollkorntoastbrot
- vegane Margarine
- 4 große Kopfsalatblätter
- 1-2 Tomaten, in dicke Scheiben geschnitten

1. Das Noriblatt in kleine Stücke reißen und in eine Schüssel geben. Sojaschnetzel dazugeben, mit kochendem Wasser übergießen und für 15 Minuten ziehen lassen.
2. Anschließend alles in ein Sieb geben und die Sojaschnetzel leicht auspressen.
3. Gewürzgurken klein schneiden, Petersilie hacken.
4. Sojaschnetzel und Noriblätterstücke mit Mayonnaise, Gewürzgurken, Petersilie, Zitronensaft, Senf und allen Trockengewürzen in einer Küchenmaschine oder mit einem Mixer kurz durchmischen. In eine Schüssel geben, noch einmal durchrühren und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
5. Großzügig die Toastscheiben einseitig mit Margarine bestreichen. Eine große Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und die Toastscheiben goldbraun anbraten.
6. Die »Thunfisch«-Masse auf 4 Scheiben verteilen, Salatblätter und Tomatenscheiben ebenfalls darauf verteilen, mit den anderen Scheiben schließen, jeweils diagonal teilen.

**Tipp:** Wenn die »Thunfisch«-Masse warm sein soll, kann man diese in Schritt 5 auf 4 Toastscheiben verteilen und mit den verbleibenden 4 Toastscheiben zudecken, so dass die Toasts in der Pfanne gewendet werden können.

Im veganen Handel gibt es eine ganze Reihe von Fischersatzprodukten, u.a. für Thunfisch, fertig zu kaufen.



## ROTE-BETE-TEMPEH-TÜRMCHEN

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

⌚ 20 Min.

500 g Blumenkohl  
 3 Knollen Topinambur  
 Salz  
 200 g geräucherter Tempeh  
 4 Knollen Rote Bete (vorgekocht)  
 3 EL neutrales Öl  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 100 g Sojasahne  
 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben  
**Für das Dressing**  
 2 EL Olivenöl  
 4 EL Orangensaft  
 1 Messerspitze Cayennepfeffer  
 1 Prise Meersalz

1. Blumenkohl waschen und in feine Röschen trennen, den Strunk grob würfeln. Topinambur schälen und würfeln. Blumenkohl und Topinambur für 15 Minuten in sprudelndem Salzwasser weich kochen.
2. Tempeh und Rote Bete in jeweils ca. ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in etwas neutralem Öl von beiden Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Blumenkohl und Topinambur abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree stampfen. Sojasahne, Salz und Muskat nach Geschmack hinzugeben und mit einem Schneebesen gut durchrühren.
4. Aus Öl, Orangensaft, Cayennepfeffer und Salz ein Dressing anrühren.
5. Abwechselnd 1 Scheibe Tempeh und 1 Scheibe Rote Beete zu einem Türmchen anrichten. Daneben das Püree anrichten und das Dressing über die Türmchen geben.

Alternativ zum Stampfer kann auch eine Kartoffelpresse verwendet werden. Achtung! Pürees niemals mit einem Pürrierstab oder Mixer herstellen, da sie sonst eine schleimige Konsistenz bekommen.



## INDISCHER ABEND

In Indien isst man mittags klassischerweise ein Thali, eine Mahlzeit, die aus verschiedenen, regional unterschiedlichen Gerichten zusammengestellt wird. Serviert wird ein Thali zumeist auf einem Metalltablett, die einzelnen Bestandteile werden direkt auf das Tablett gegeben oder in kleinen Metallschälchen serviert. Dazu gibt es Reis und/oder Fladenbrot. Für einen indischen Abend kochen Sie alle drei Gerichte und servieren dazu Reis. Natürlich kann auch jedes Gericht einzeln gekocht werden, wenn einmal weniger ausgiebig geschlemmt wird.

### INDISCHE ROTE-LINSEN-SUPPE (MASOOR DAL)

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

⌘ 40 Min.

- 130 g rote Linsen
- 1 Tomate
- 2 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 2 cm frische Ingwerwurzel
- 1 TL braune Senfsamen
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 kleine grüne oder rote Chilischote
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ¼ TL Zimtpulver
- ¾ TL Salz
- 1 EL Zitronensaft
- frische Korianderblätter und Paprikapulver zum Garnieren

1. In einem großen Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Linsen gut abspülen, Tomate grob würfeln. Linsen und Tomatenstücke in den Topf geben, Hitze reduzieren und Linsen für 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis sie gar sind.
2. Inzwischen Öl in einer Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln, Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Senfsamen in die Pfanne geben und nach deren Aufplatzen (nach 20 Sekunden) Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel und eine klein gehackte Chilischote nach Geschmack dazugeben. 3 bis 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten.
3. Den Pfanneninhalte zusammen mit dem Lorbeerblatt, Kurkuma, Zimt und Salz zu den Linsen geben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen. Das Lorbeerblatt wieder entnehmen und Zitronensaft unterrühren.
4. Mit Paprikapulver und Korianderblättern garnieren und servieren.

Das Bild zum Rezept finden Sie auf Seite 141 unten.



## ROHER ERDBEER-KÄSEKUCHEN

### ZUTATEN FÜR 2 KLEINE KUCHEN

⌘ 20 Min. + 8 Std. Einweichzeit +  
6 Std. Kühlzeit

250 g Cashewkerne

100 g Erdbeeren

1 EL Zitronensaft

50 g Agavendicksaft

45 g Walnüsse

45 g Sonnenblumenkerne

1 EL Kokosfett (+ etwas mehr zum  
Einfetten)

3 Datteln (entsteint)

1 Prise Meersalz

Heidelbeeren und Erdbeeren  
zum Garnieren

1. Cashewkerne für 8 Stunden in Wasser einweichen, anschließend abgießen und Wasser wegschütten.
2. Cashewkerne, Erdbeeren, Zitronensaft und Agavendicksaft in einem Mixer 60 bis 90 Sekunden zu einer cremigen, dickflüssigen Masse pürieren.
3. Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kokosfett, klein gehackte Datteln und Salz in einem Mixer oder einer Küchenmaschine grob zu einer klebrigen Masse häckseln.
4. 2 kleine Springformen (oder eine große, maximal 20 Zentimeter Durchmesser) mit Kokosfett einfetten. Für den Boden die Nuss-Dattel-Masse hineinpressen und mit einem Löffel glatt streichen.
5. Den Erdbeermix darüberlöffeln und die Kuchen mindestens 6 Stunden tiefkühlen.
6. Mit Heidelbeeren, Erdbeerhälften oder anderen Fruchtscheiben garnieren.

Variieren Sie einfach das Rezept immer wieder auch mit anderen Früchten, z.B. Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren. Wer es exotischer mag, probiert mal Mango oder Passionsfrucht.



## Unverkäufliche Leseprobe



Patrick Bolk

### So geht vegan!

Der einfache Einstieg in ein veganes Leben – Das 10-Punkte-Programm mit über 100 Rezepten

200 Seiten, über 100 Rezepte  
16,99 € [D] 17,50 € [A] 24,50 CHF  
ISBN 978-3-517-09278-2

Mehr Infos unter  
[www.sogehetvegan.de](http://www.sogehetvegan.de)

© 2014 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

**Hinweis:** Die vorliegende Leseprobe ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag und seine Mitarbeiter können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in der Leseprobe gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links in der Leseprobe zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten Seiten hat der Verlag keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert sich der Verlag hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden, und übernimmt für diese keine Haftung.

**Redaktionsleitung:** Silke Kirsch

**Projektleitung:** Eva Wagner

**Korrekturat:** Dr. Ulrike Kretschmer

**Fotografie:** Justin P. Moore ([www.lotusartichoke.com](http://www.lotusartichoke.com)), mit Ausnahme von: Katja Rösen (S. 11)

**Illustrationen:** Susanne Frey, Wiesbaden

**Satz:** Susanne Frey, Wiesbaden

**Covergestaltung und Layout:** Susanne Frey ([www.goldstueck-gestaltung.de](http://www.goldstueck-gestaltung.de))