

Der perfekte Tag

Frühstück

Marmor-Frühstücks- kuchen

1 Kastenform (25 cm)

☺ 15 Min. + 60 Min. Backzeit

50 g Walnüsse • 50 g Haselnüsse • 200 g Haferflocken • 2 TL Backpulver • 1 Prise Salz • 2 reife Bananen • 1 TL Vanille • 1 TL Zuckerrübensirup • 200 ml Pflanzendrink • 50 g Backkakao

- Nüsse fein hacken. Mit Haferflocken, Backpulver und Salz mischen.
- Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Vanille und Sirup unterrühren.
- Trockene und feuchte Zutaten mischen. Pflanzendrink unterrühren.
- Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Hälfte des Teiges in die Kastenform füllen.
- In die 2. Hälfte des Teiges den Kakao einrühren. Über die helle Schicht in die Kastenform geben.
- Bei 200°C (Umluft 180°C) etwa 60 Min. backen und anschließend auskühlen lassen.

Kalorienarmer Durstlöscher

Herbe Limonade

1–2 Portionen

☺ 10 Min. + Abkühlzeit

1–2 EL losen Grüntee (Sorte nach Belieben) • Saft von ½ Zitrone • 1 EL Agavendicksaft

- 1 l Wasser auf 70°C erhitzen. Grüntee aufbrühen und erkalten lassen.
- Kalten Tee mit Zitronensaft und Agavendicksaft verfeinern.

Tipp Schmeckt auch sehr gut in Kombination mit 2–3 Scheiben Ingwer, der bereits mit dem Grüntee zusammen ziehen kann.



Mittagessen

Belugalinsensalat

2 Portionen

🕒 30 Min.

150 g Belugalinsen • ¼ Gurke • ½ rote Paprika •
½ gelbe Paprika • ½ Orange • 1 kleine rote Zwiebel •
1 Handvoll Koriander • 2 EL Apfelessig • 1 EL Olivenöl •
1 EL Zitronensaft • 1 Handvoll Oliven • Salz • Pfeffer

- Linsen laut Packungsanweisung zubereiten. Gurke, Paprika und Orange würfeln. Zwiebel in Ringe schneiden. Koriander hacken.
- Essig mit Öl und Zitronensaft mischen.
- Gare Linsen mit Gemüse, Orange, Kräutern und Oliven mischen. Dressing unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Abendessen

Birnen-Fenchel-Sandwich

2 Portionen

🕒 15 Min.

1 Birne (feste Sorte) • 1 EL frische oder getrocknete Cranberrys • ½ TL Fenchelsamen • etwas Olivenöl • 1 EL Balsamico bianco • 1 EL Ahornsirup • Salz • Pfeffer • 1 Handvoll Fenchel • 4 Scheiben weiches Sauerteigbrot • 4 EL vegane Frischkäse natur • 2 EL Sprossen • optional: gebackener Mandelfeta (Seite 156)

- Birne schälen und Kerngehäuse entfernen. In Scheiben schneiden. Mit Cranberrys und Fenchelsamen in etwas Öl bräunen. Mit Balsamico ablöschen und Ahornsirup dazugeben. Einkochen lassen, bis ein Sirup entstanden ist und die Birnen leicht karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Fenchel fein schneiden. Sauerteigbrot rösten und reichlich mit Frischkäse bestreichen. Fenchel auf jeweils einer Hälfte verteilen, darüber die Birnen geben. Optional Mandelfeta darauf schichten und mit Sprossen dekorieren. Jeweils mit der 2. Scheibe Brot zudecken.





Gesund und lecker – Vegane Vollwert- ernährung

Vegane Ernährung ist in aller Munde, denn immer mehr Menschen verzichten auf tierische Lebensmittel. Und das ist gar nicht schwer, wenn Sie auf die richtige Zusammensetzung, Lagerung und Zubereitung achten.

Wissenswertes über die vegane Ernährung



Machen Sie mit uns eine historische Reise, die von den Anfängen mit Philosophen wie Pythagoras bis zur Entwicklung des modernen Veganismus im 20. Jahrhundert führt. Lernen Sie außerdem unterschiedliche Gründe für vegane Ernährung kennen.

In der Antike, genauer gesagt im 6. Jahrhundert vor Christus, galt Pythagoras als einer der ersten Vegetarier. Er war nicht nur ein berühmter Philosoph und Mathematiker, sondern auch ein Tierfreund. Pythagoras lehnte den Verzehr von Fleisch ab. Interessanterweise wurden die Anhänger des Vegetarismus in England bis zur offiziellen Einführung des Begriffs »Vegetarier« im Jahr 1847 als »Pythagoreer« bezeichnet. Mit dem Untergang der Antike schien der Vegetarismus vorübergehend zu verschwinden. Im Mittelalter verzichteten zwar einige christliche Mönche auf Fleisch, jedoch aus religiösen und nicht aus ethischen Gründen. Während der Fastenzeit war der Fleischverzicht für Christen obligatorisch und wurde mit asketischer, enthaltsamer, moralischer Lebensweise in Verbindung gebracht.

Vegetarismus in Europa

Im 19. Jahrhundert etablierte sich der Vegetarismus in Europa und fand besonders im angelsächsischen Raum viele Anhängerinnen und Anhänger. Im Jahr 1801 wurde der erste Vegetarier-Verein in London gegründet, gefolgt von der Gründung der

Vegetarian Society im Jahr 1847, die bis heute besteht. Deutschlands »Veggie«-Bewegung begann 1867 mit der Gründung der Vegetarischen Vereinigung von Eduard Baltzer in Nordhausen. Im deutschsprachigen Raum fand Anfang des 20. Jahrhunderts die vegetarisch-vegan geprägte Lebensformbewegung immer mehr Anhänger und Anhängerinnen. Der Begriff »vegan« wurde erst 1944 von Donald Watson, dem Gründer der Vegan Society, in England geprägt und später öffentlich definiert. Auch heute noch arbeiten viele europäische und internationale Organisationen an der Etablierung der pflanzenbasierten Ernährungsweise in vielfältigen Bereichen, zum Beispiel ProVeg, die Physicians Association for Nutrition (PAN), Greenpeace, die Albert Schweitzer Stiftung oder PETA.

Aufblühen des Veganismus und wissenschaftliche Rückenstärkung

Gegen Ende des 20. Jahrhunderts nahmen die wissenschaftlichen Untersuchungen zu, was auch zu einem Anstieg der Anzahl der Veganerinnen und Veganer führte. In den 1980er- und 1990er-Jahren wurden durch epidemiologische Studien die ge-

sundheitlichen Vorteile pflanzenbasierter Ernährungsweisen belegt (Adventist Health Study, Epic Oxford Study). Die Bekanntheit des Veganismus hat in Deutschland seither einen stetigen Aufwärtstrend erlebt [3].

Vegan leben heute

Im Jahr 2020 lebten in Deutschland etwa 1,1 Millionen Menschen über 14 Jahre, die weitgehend auf tierische Produkte verzichten oder sich als Veganer und Veganerinnen bezeichnen [4]. Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Jahr 2023 beträgt der Anteil der Veganer*innen in Deutschland nun drei Prozent. Besonders Frauen und Menschen unter 30 Jahren leben häufiger vegetarisch oder vegan.

Das Thema »vegane und pflanzenbasierte Ernährung« wurde 2022 vom Bundeszentrum für Ernährung als einer der wichtigsten Ernährungstrends in Deutschland eingestuft.

Pflanzenbasiert für die Erde: Planetary Health Diet

Die EAT-Lancet-Kommission, eine unabhängige Gruppe von Forschenden aus den Bereichen Ernäh-

rung, Agrarwissenschaften, Ökologie und Gesundheit, hat 2019 eine umfassende Strategie für Landwirtschaft und Ernährung entwickelt, die darauf abzielt, die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen zu schützen [5]. Dieser Ansatz beinhaltet u. a. die Verdopplung des Verzehrs von pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen. Diese Lebensmittel gelten als gesundheitsfördernder sowie ressourceneffizienter und umweltfreundlicher in der Produktion als tierische Lebensmittel. Im Gegenzug sollte der Verzehr von Fleisch und Zucker etwa halbiert werden, da diese Lebensmittel sich negativ auf unsere Gesundheit und die Umwelt auswirken. Der Bericht der EAT-Lancet-Kommission zeigt, dass es durch eine weltweite Umstellung auf die »Planetary Health Diet« möglich wäre, bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne dabei die Grenzen des Planeten zu überschreiten.

Gründe für vegane Ernährung

Die Gründe, vegan zu leben, können vielfältig sein. Ethische, politische, ökologische, geschmackliche oder gesundheitliche Argumente können zu der Entscheidung, komplett oder überwiegend vegan zu leben, führen.

Definition: Veganismus

Die Vegan Society definiert den Begriff Veganismus seit 1988 folgendermaßen: »Veganismus ist eine Philosophie und Lebensweise, die – so weit wie möglich und praktisch durchführbar – alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeiten an Tieren für Essen, Kleidung oder andere Zwecke zu vermeiden sucht und darüber hinaus die Entwicklung tierfreier Alternativen zum Vorteil von Tieren, Menschen und Umwelt fördert.« [2] Es gibt eine Vielzahl von Arten, die vegane Idee

zu leben. So konzentrieren sich einige Menschen ausschließlich auf den Ernährungsaspekt des Veganismus oder machen bestimmte Ausnahmen. Gleichzeitig kann man sich auch in anderen Lebensbereichen wie Kleidung, Unterhaltung, Haushaltsprodukten, Kosmetika, Hobbys und politischen Aspekten nach veganen Prinzipien ausrichten. In diesem Buch konzentrieren wir uns auf den gesundheitlich-begründeten Ernährungsbereich der veganen Ernährung.

Definition verschiedener Ernährungsformen

Ernährungsform	Milch- und Milchprodukte	Eier	Fleisch- und Wurstwaren	Fisch- und Meerestiere	Obst, Gemüse	Getreide	Pflanzliche Öle	Hülsenfrüchte	Nüsse, Saaten	Honig
Mischkost (omnivor)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Flexitarisch	X	X	(X) Verzicht an 3 oder mehr Tagen/ Woche	(X) Verzicht an 3 oder mehr Tagen/ Woche	X	X	X	X	X	X
Pescetarisch	X	X		X	X	X	X	X	X	X
(Ovo-Lacto)Vegetarisch	X	X			X	X	X	X	X	X
Lacto-Vegetarisch	X				X	X	X	X	X	X
Ovo-Vegetarisch		X			X	X	X	X	X	X
Vegan	*	*	*	*	X	X	X	X	X	*

*pflanzliche Alternativen zu Milch, Fleisch, Ei, Fisch, Honig

In einer repräsentativen Forsa-Umfrage wurde 2023 gefragt, warum Menschen vegetarische oder vegane Alternativen zu tierischen Produkten kaufen. Vor allem Neugier (73 Prozent), Verträglichkeit für die Umwelt (63 Prozent) sowie Tierschutz (63 Prozent) spielen eine große Rolle, dicht gefolgt von Geschmack (63 Prozent). Weniger als die Hälfte greifen aus Gesundheitsgründen (48 Prozent) dazu [1].

Ethische und politische Gründe

Ethisch motivierte Veganerinnen und Veganer entscheiden sich für eine pflanzliche Ernährung aufgrund ihres Mitgefühls für Tiere und lehnen die Ausbeutung von Tieren für Nahrung und Kleidung ab. Tierrechte und die ethische Behandlung von Tieren stehen im Mittelpunkt dieser Entscheidung. Peter Singer und andere Tierethik-Vertretende argumentieren, dass alle empfindungsfähigen Wesen ethische Berücksichtigung verdienen und dass es keine moralische Rechtfertigung gibt, das Leid von Tieren zu ignorieren. Ein pathozentrischer (»leidfokussierter«) Ansatz betont, dass alle empfindungsfähigen Wesen ethische Berücksichtigung verdienen. Damit einhergehend zielt der Speziesismus darauf ab, das Bewusstsein für die Diskriminierung aufgrund des Nicht-Menschseins sowie für ethische Fragen im Zusammenhang mit der unterschiedlichen Behandlung von Haus- und Nutztieren zu schärfen und die Diskriminierung von Tieren aufgrund ihrer Spezies zu hinterfragen (Stichwort »Karnismus«) [7].

Die ethischen Argumente lassen sich um politische Argumente ergänzen, wenn die Rolle des Menschen bei der Herstellung und Verarbeitung tierischer Produkte betrachtet wird. Insbesondere während der Coronapandemie wurden die menschenunwürdigen Zustände in fleischverarbeitenden Betrieben der breiten Masse durch eine mediale Aufbereitung zugänglich. Auch ökologische und gesundheitliche Gründe haben politischen Bezug, beispielsweise bei der systematischen Vertreibung von Indigenen zur Bereitstellung von Anbauflächen

Was bedeutet vollwertig?

Vollwerternährung ist ein Ernährungskonzept, bei dem der Fokus auf frischen und unbehandelten Nahrungsmitteln liegt und Vollkornprodukte bevorzugt werden. Dieses Ernährungskonzept setzt auf hochwertige Lebensmittel und betont die Qualität der Nahrungsmittel. Es zielt nicht nur auf die individuelle Gesundheit ab, sondern legt auch Wert auf Umwelt-, soziale und

wirtschaftliche Aspekte. Der Ernährungswissenschaftler Claus Leitzmann und andere Vertreter dieses Konzepts betonen die Bedeutung von Lebensmitteln, die möglichst naturbelassen sind und frei von künstlichen Zusätzen und Verarbeitungsprozessen. Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse, Nüsse und Samen sind wichtige Bestandteile einer Vollwerternährung [6].

für Tierfutter oder der Belastung des Gesundheitssystems durch ernährungsbedingte Erkrankungen.

Ökologische Gründe

Veganismus wird als umweltfreundliche Ernährungsweise angesehen, weil er Treibhausgase, Flächenverbrauch, Bodenversauerung und Eutrophierung (ungünstige Nährstoffanreicherung von Ökosystemen, zum Beispiel in Gewässern) im Vergleich zur tierischen Ernährung reduziert. Die Tierproduktion hat erhebliche Auswirkungen auf die Umwelt, einschließlich des Treibhauseffekts und der Entwaldung. Veganismus kann dazu beitragen, die Umweltbelastung zu verringern und Ressourcen zu schonen.

Gesundheitliche Gründe

Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die sich überwiegend oder ausschließlich pflanzlich ernähren, ein geringeres Risiko für nichtübertragbare Krankheiten (NCDs) wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfälle, Herzkrankheiten und einige Krebsarten haben. Eine vegane Ernährung kann sogar therapeutische Effekte bei verschiedenen Erkrankungen haben, von Diabetes über Hypercholesterinämie bis hin zu Gefäßerkrankungen. Eine ausgewogene vegane Ernährung kann die Gesundheit fördern und das Wohlbefinden steigern. Veganismus wird auch als Maßnahme zur Risiko-

minimierung im Zusammenhang mit Antibiotikaresistenzen in der Tiermast empfohlen.

Welternährung und Gerechtigkeit

Vegane Organisationen argumentieren, dass eine vegane Ernährung in den Industrieländern die Ernährungssituation in Ländern des globalen Südens verbessern könnte, da pflanzliche Ernährung effizienter ist und weniger Ressourcen verbraucht. Die steigende Nachfrage nach tierischen Produkten in Entwicklungsländern trägt zu den globalen Ernährungsproblemen bei. Das unterstreicht die Notwendigkeit, die Ressourcen gerechter zu verteilen und eine nachhaltigere Ernährung zu fördern.

Präventives Potenzial veganer Ernährung

Alle, die eine vegetarische oder vegane Ernährung in Erwägung ziehen, können sich heutzutage gut informieren oder beraten lassen. Berücksichtigen Sie, dass eine ausgewogene vegane Ernährung auf Obst und Gemüse basiert und nicht auf veganen Burgern und Süßigkeiten. Eine vielfältige, vollwertige vegane Ernährung mit einer ausreichenden Nährstoffzufuhr ist entscheidend für die Gesundheit und die Steigerung der Lebenserwartung.

Die Academy of Nutrition and Dietetics (AND) in den USA sowie andere Ernährungsorganisationen welt-

Sind die Begriffe »vegan« und »vegetarisch« geschützt?

Die Begriffe »vegan« und »vegetarisch« wurden bisher weder vom nationalen noch vom europäischen Gesetzgeber rechtsverbindlich definiert. Allerdings hat die Verbraucherschutzministerkonferenz der deutschen Bundesländer am 22. April 2016 eine rechtsverbindliche Definition verabschiedet [10]. Danach sind »vegane« Lebensmittel solche, bei denen in allen Produktions- und Verarbeitungsstufen keine Zutaten oder Verarbeitungshilfsstoffe tierischen Ursprungs verwendet werden. Dies schließt auch Zusatzstoffe, Trägerstoffe, Aromen und Enzyme ein. Aufgrund dieser Definition und der vielfältigen Verwendung von Stoffen

tierischer Herkunft in der Lebensmittelproduktion ist es oft schwierig, nicht-vegane Produkte von rein veganen zu unterscheiden. Die gesamte Verarbeitungskette wird berücksichtigt, um sicherzustellen, dass ein Produkt als vegan betrachtet werden kann. Lebensmittel mit Allergenhinweisen wie »Kann Spuren von Milch, Ei usw. enthalten« sind in der Regel vegan. Der Hinweis dient dem Hersteller zur Absicherung, die Zutaten sind nicht absichtlich enthalten und Spuren unvermeidbar. Zur Orientierung im Supermarkt können Gütesiegel wie das V-Label oder die Vegan-Blume sowie Herstellerhinweise helfen.

weit haben erklärt, dass gut geplante vegane Ernährungsformen für Menschen jeden Alters geeignet sind und gesundheitliche Vorteile bieten [8]. Sie sind nachhaltiger und können dazu beitragen, bestimmte Krankheiten zu verhindern und zu behandeln. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine vegetarische Ernährung für alle Lebensphasen und urteilte im Juni 2024 neu über die vegane Ernährung. Diese stelle für die gesunde Allgemeinbevölkerung (Erwachsene) eine gesundheitsfördernde Ernährung dar und sei äußerst umweltfreundlich. Für vulnerable Gruppen wie Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche sei die Empfehlung weiterhin eingeschränkt [9].

Im Frühjahr 2024 hat die DGE ihre Ernährungsleitlinien angepasst und veröffentlichte, dass nun drei Viertel der Ernährung pflanzlich sein sollte und nur noch ein Viertel tierisch. Sie reduzierte die Empfehlungen für Fleisch (und Wurst) von 300–600 g pro Woche auf nun 300 g sowie ein Ei pro Woche (statt drei). Auch die Empfehlungen für Milchportionen pro Tag verringerten sich um zwei Portionen (eine Portion etwa 250 ml Milch oder 150 g

Joghurt). Pflanzliche Lebensmittel werden nun stärker betont: Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Nüsse gibt es nun mit einer eigenen Empfehlung und die Gruppe von Obst und Gemüse bleibt die wichtigste Basis.

Zusammenfassend kann man sagen, dass eine gut geplante, ausgewogene, vegane Ernährung für Menschen gesundheitliche Vorteile bietet und dazu beitragen kann, das Risiko für verschiedene Zivilisationskrankheiten zu reduzieren. In kritischen Lebensphasen wie Kindheit, Schwangerschaft/Stillzeit, hohem Alter oder Krankheit sollten Sie fachliche Unterstützung suchen, um eine erhöhte Nährstoffzufuhr sicherzustellen und besondere Bedürfnisse zu berücksichtigen. Stellen Sie Ihre Ernährung nicht von 0 auf 100 Prozent um, sondern gestalten Sie zunächst die ein oder andere Mahlzeit vegan, probieren Sie Rezepte und Lebensmittel aus und experimentieren Sie mit neuen Lebensmitteln, so wie es gut in Ihren Alltag passt. Gehen Sie Ernährungsanpassungen langfristig und in Ihrem eigenen Tempo an, dann werden sie mit der Zeit zu geliebten Gewohnheiten.

Gamechanger der veganen Ernährung

Fermentierte Lebensmittel

Beim Fermentieren (Gären) verstoffwechseln Bakterien, Pilze und Hefen die in Lebensmitteln enthaltenen Zucker zu Alkohol, Milchsäure und Kohlendioxid. Durch den sinkenden pH-Wert werden die so behandelten Speisen haltbar.

Das Produkt schmeckt meist säuerlich bis hin zu salzig, zum Beispiel Sauerkraut, Joghurt, Kefir, Sauer Teig, Sojasauce, Kimchi, Tempeh oder Kombucha.

Fermentierte Produkte sind oft besser verdaulich und reich an Mikronährstoffen. Sie enthalten lebende Milchsäurebakterien und können so die Darmmikrobiota unterstützen.



Die vegane Lebensmittelpyramide



Eine gute und übersichtliche Hilfe für eine ausgewogene Ernährung bietet die vegane Lebensmittelpyramide: Sie sehen auf einen Blick, wie viel Sie aus welcher Lebensmittelgruppe täglich zu sich nehmen sollten.

Durch die steigende Relevanz der rein pflanzlichen Ernährung und die Zunahme von Weiterbildungsangeboten für Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater sowie von Informationsangeboten für Verbraucher und Verbraucherinnen wurden Lehr- und Beratungsmaterialien notwendig, die die bisherigen Materialien ergänzen oder ersetzen. Sinnvoll und nützlich sind dabei Informationsmaterialien, die die komplexen ernährungswissenschaftlichen Zusammenhänge einfach und optisch ansprechend darstellen.

Eine Orientierung zur praktischen Umsetzung einer rein pflanzlichen Ernährung bietet die Gießener vegane Ernährungspyramide. Sie schließt alle verfügbaren pflanzlichen Lebensmittelgruppen ein, berücksichtigt insbesondere kritische Nährstoffe und nennt sinnvolle Nahrungsergänzungen. 2018 entwickelten Stine Weder, Caroline Schaefer und Prof. Dr. Markus Keller des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE, heute IFPE Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung) eine grafische Darstellung der pflanzlichen Ernährung, die das Modell der Ernährungspyramide aufgreift. Als Vorlage diente die Gießener vegetarische

Ernährungspyramide, deren erste Version bereits 2010 erstellt wurde.

Die Gießener vegane Ernährungspyramide basiert auf Berechnungen der Nährstoffzufuhr aus einem 14-tägigen optimierten veganen Speiseplan. Mittels dieses Plans konnten durchschnittliche Verzehrmenen berechnet und relevante Lebensmittelgruppen sowie Empfehlungen für die Lebensmittelmenen abgeleitet werden. Die Referenzwerte für fast alle Nährstoffe wurden dabei erreicht. Vitamin B₁₂ und Vitamin D können erwartungsgemäß nicht mit einer pflanzlichen Ernährung gedeckt werden. Aus diesem Grund gibt es für diese und weitere kritische Nährstoffe gesonderte Empfehlungen für Ernährung und Supplementation. Die Empfehlungen der Pyramide eignen sich für gesunde Erwachsene.

Der Aufbau der veganen Ernährungspyramide

Die Gießener vegane Ernährungspyramide ist nach dem Prinzip anderer Ernährungspyramiden auf-