



Warum es dieses Buch gibt

»Mama, ab heute esse ich kein Fleisch mehr.« Wirklich überrascht war ich von diesem Satz aus dem Mund meiner damals 12-jährigen Tochter nicht, aber sagen wir es einmal so: unvorbereitet. Ihr 6 Jahre älterer Bruder hatte ihr bei einer Würstchen-Mahlzeit recht plastisch erläutert, dass dafür ein Tier sterben musste. Angeblich geschah dies in bester pädagogischer Absicht, um ihr Respekt vor dem tierischen Leben zu vermitteln. Ich vermute eher weniger selbstlose Ziele – immerhin erreichte er damit, dass er auch ihr Würstchen essen durfte. Aus der daraus entstandenen Challenge »Du schaffst doch nicht mal eine Woche ohne Fleisch« wurde letztlich: eine Vegetarierin. Ein zusätzlicher Anstoß war die Schulhausaufgabe, den eigenen CO₂-Fußabdruck zu berechnen, und die damit verbundene Erkenntnis, dass puspense Kühe erheblichen Anteil an der Erderwärmung haben.

Nun war meine Tochter, wie viele ihres Alters, durchaus wählerisch und bis dato nicht gerade berühmt für ihre Vorliebe für Obst, Gemüse und Ballaststoffe. Ich sorgte mich: Würde sie alle Vitamine und Nährstoffe bekommen, die sie für ihre Hirn- und Körperentwicklung braucht? Was, wenn sie sich jetzt nur noch von Nudeln und gelatinefreien Gummibärchen ernährte? Wie sollte ich vermeiden, dass wir uns am Esstisch wegen jedes Möhrchens und Salatblatts stritten?

Außerdem gehöre ich einer Generation an, deren Eltern nach harten Entbehrungen in den Kriegs- und Nachkriegsjahren endlich im Überfluss schwelgen durften. Die fleisch- und konservenlastige Küche meiner Mutter hat mich geprägt. Meine Kochkünste beschränkten sich auf etwa 1 bis 2 Dutzend ganz passabel schmeckende Gerichte. Zu meinem Leidwesen ist auch mein Mann kein passionierter Kochlöffelschwinger – freuen Sie sich, wenn das in Ihrer Familie anders ist! (Übrigens: Keine Sorge, auch ich bin in Sachen Rollenklischee empfindlich ... Liebe Leser/Männer/Väter: Bitte fühlen Sie sich immer gleichermaßen angesprochen und verzeihen Sie mir, wenn aus Gründen der besseren Lesbarkeit gelegentlich nicht geschlechtsneutral formuliert wird!) Ich war dennoch prinzipiell der Ansicht, dass sich unsere vierköpfige Familie so weit ganz gut und ausgewogen ernährte. Bei genauerer Betrachtung musste ich jedoch erkennen, dass da durchaus noch Luft nach oben war.

Auf ins Projekt »Mein Kind ist Vegetarier«

Getreu meinem Hang zum Perfektionismus stürzte ich mich mit Feuereifer in das Projekt »Mein Kind ist Vegetarier« und machte mich auf die Suche nach einem alltagstauglichen Ratgeber für Menschen in meiner Situation: für Fleischesser, die wenig Ahnung von vegetarischer Kost haben, aber plötzlich mit der Aufgabe konfrontiert werden, einen frisch geschlüpften Vegetarier anzuleiten und mit gesundem Essen zu füttern. Dumm nur: So einen Ratgeber gab es nicht.

Ich musste feststellen, dass es gar nicht so einfach war, sich schnell und unkompliziert einen Überblick zu verschaffen – und dabei auch noch Spaß zu haben! Im Gegenteil, es hat Monate der Recherche und des Ausprobierens gebraucht, bis ich das Gefühl hatte, einigermaßen sicherstellen zu können, dass mein Kind sich vegetarisch *und* gesund ernährt. Dass auch andere Eltern sich mehr Unterstützung und Informationen wünschen, erfuhr ich in vielen Gesprächen mit Müttern in ähnlichen Situationen, von denen ich auch in diesem Buch berichte.

Zwar stapelten sich auch bei mir mehr und mehr Kochbücher, viele davon zweifelsfrei empfehlenswert. Von den angepriesenen Gerichten kamen aber immer nur wenige infrage. Irgendwo war immer ein Haken, da eines meiner Familienmitglieder eine der Hauptzutaten nicht mochte (Stichwort Brokkoli, Zucchini und Pilze ...). Oder es ging vor allem darum, die vermeintlichen Lieblingsgerichte Jugendlicher (sprich Burger/Schnitzel/Döner) als vegetarische Variante nachzuahmen – das war aber auch nicht das, wonach ich suchte.

Vielmehr wollte ich gerne erfahren, was grundsätzlich bei der Auswahl und Kombination geeigneter Lebensmittel zu beachten ist. Mein neu erworbenes Wissen wollte ich dann dazu nutzen, mir aus den zahlreichen verfügbaren Quellen passende Kochrezepte zusammensuchen. Ziel war es, mit überschaubarem Aufwand dauerhaft unseren alltäglichen Speiseplan mit gesunden und für alle wohlschmeckenden vegetarischen Gerichten zu bereichern.

Jetzt kommt die gute Nachricht: Sie können sich den Aufwand sparen, den ich betrieben habe. Ich habe meine persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse für Sie zusammengefasst und damit halten Sie hier genau das in den Händen, was ich damals gerne gehabt hätte!

Warum habe ausgerechnet ich dieses Buch geschrieben? In erster Linie bin ich eine »betroffene« Mutter. Aus Neugier und Solidarität, aber auch aufgrund diverser eigener Gesundheitsprobleme bin ich zusammen mit meiner Tochter den spannenden Weg des Fleischverzichts gegangen, esse jedoch bislang noch Fisch. Darüber hinaus bin ich aber auch Gesundheitswissenschaftlerin und Ärztin. Die Entscheidung meiner Tochter, Vegetarierin zu sein, habe ich zum Anlass genommen, beim Kneippärztebund einen Zusatzqualifikationskurs in Ernährungsmedizin zu absolvieren. Unstrittig ist: Das Potenzial einer guten Ernährung für ein gesteigertes Wohlbefinden und ein gesünderes Leben – auch durch die Vermeidung vieler Zivilisationskrankheiten – wird in unserer Gesellschaft noch viel zu wenig ausgeschöpft.

Was dieses Buch leisten möchte – und was nicht

Dieses Buch ist als hilfreiche und pragmatische Anleitung für Eltern vegetarisch lebender Jugendlicher gedacht und ist kein Handbuch für Studierende der Ernährungswissenschaften. Der Schwerpunkt liegt auf der ovo-lakto-vegetarischen Ernährung von Teenagern. Viele der beschriebenen Prinzipien gelten aber natürlich auch für etwas jüngere Kinder und für Erwachsene. Selbstverständlich richtet sich das Buch nicht nur an Eltern(teile), sondern an alle interessierten Personen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen wollen oder müssen. Und selbst langjährige Vegetarier, die sicher manches besser wissen als ich, werden vielleicht noch die eine oder andere Anregung finden.

»Keep it simple« war mir ein Anliegen. Ziel ist es, Ihnen eine fundierte Wissensbasis zur vegetarischen Ernährung im Jugendalter zu vermitteln und damit Ihre Sorgen zu verringern, dass Ihr Teenager sich nicht gut genug ernährt. Ich möchte Ihnen dabei helfen, Ihren Speiseplan so zu gestalten, dass er den individuellen Bedürfnissen Ihrer Familie so weit wie möglich gerecht wird. Sie werden hier Tipps für den Umgang mit allerlei anderen Herausforderungen finden, welche die Ernährungsumstellung Ihres Nachwuchses möglicherweise für Sie und Ihr unmittelbares Umfeld mit sich bringt. Darüber hinaus erhalten Sie beispielhafte Rezept- bzw. Mahlzeitenideen, die sich nach Lust und Laune abwandeln lassen.

Auch aus rechtlichen Gründen möchte ich Sie darauf hinweisen, dass dieses Buch kein Ersatz für einen ärztlichen Rat, eine medizinische Behandlung oder eine Ernährungsberatung darstellt. Ich habe sämtliche Aussagen und Angaben sorgfältig recherchiert und

nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Basis der meisten Angaben sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Da sich wissenschaftliche Erkenntnisse ändern können, kann dafür keine Gewähr übernommen werden.

Die am Ende des Buchs nach Kapiteln aufgeführten Literaturquellen und Links (Seite 141) sollen es Ihnen ermöglichen, bei Interesse weiterführende Informationen zu finden. Ich habe mich dabei bemüht, vor allem deutschsprachige, leicht verständliche und soweit möglich frei zugängliche Quellen – ohne Anspruch auf Vollständigkeit! – anzugeben. Bis auf wenige Ausnahmen habe ich bewusst auf Referenzen fachwissenschaftlicher Artikel verzichtet. Die wissenschaftlich Orientierten unter Ihnen mögen mir diesen anwendungsorientierten Ansatz verzeihen! Wer sich noch vertiefter mit dem Thema befassen möchte, sei auf die weiterführende Literatur und die dortigen Referenzen verwiesen.

Insbesondere wenn Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten bestehen, weise ich ausdrücklich darauf hin, dass diese Personen bzw. ihre Sorgeberechtigten die alleinige Verantwortung für die korrekte Auswahl der für sie geeigneten Lebensmittel tragen. Gleiches gilt für mögliche Interaktionen mit einer medikamentösen Behandlung. Besondere Bedürfnisse, wie sie zum Beispiel Leistungssportler oder Jugendliche mit Unter-, Übergewicht oder Essstörungen haben, werden nicht berücksichtigt. Dieses Buch soll und kann keine individuelle Ernährungsberatung ersetzen, ebenso wenig die Beratung durch Ihre(n) Kinder-/Jugend- bzw. hausärztlich tätige(n) Arzt bzw. Ärztin.