

## Das 1x1 der veganen Ernährung

*Immer mehr Menschen entdecken für sich die vegane Ernährung, ob als Vollzeitveganer oder auch einfach mal zwischendurch als Abwechslung vom Alltäglichen.*



Sich vegan zu ernähren bedeutet, ausschließlich rein pflanzliche Produkte zu essen. Diese Variante der Ernährung ist mittlerweile sehr vielseitig und abwechslungsreich. Wenn man einige grundsätzliche Dinge beachtet, sind Mangelerscheinungen ein Problem von gestern. Wissenswert ist zum Beispiel, in welchen Lebensmitteln welche wichtigen Nährstoffe enthalten sind. Es gibt nämlich viele, schmackhafte und nährstoffreiche Alternativen zu Fleisch, Eiern und Milchprodukten.

Dazu kommen essenzielle Nährstoffe, ohne die unser Körper nicht auskommt; hierzu gehört z. B. Eisen. In tierischen Produkten ist es reichlich vorhanden und für unseren Körper leicht aufzunehmen. Für Veganer sind folgende Produkte gute Eisenlieferanten: Pfifferlinge, weiße Bohnen, Linsen und Hirse.

Nüsse, Hülsenfrüchte, Tofu, Getreide und Kartoffeln schmecken nicht nur, sie liefern auch lebenswichtige Aminosäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann. Sie sind die Bausteine für Proteine. Und Proteine wiederum bilden die Struktur sämtlicher Körperzellen. Ganz wichtig, z. B. für die Blutbildung, ist auch Vitamin B12, das

hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln vorkommt. Veganer Ersatz kann jedoch Sauerkraut oder Tempeh sein. Pilze, Spinat, Kohl und Hefe bringen dem Körper das Provitamin D<sub>2</sub>, die Grundlage zur Bildung von Vitamin D. Es hilft unter anderem, Calcium in die Knochen einzulagern. Dieses Calcium, das vorwiegend über Milchprodukte in unseren Organismus gelangt, nehmen Veganer z. B. über dunkelgrünes Gemüse wie Brokkoli oder Grünkohl auf. Die Aufnahme von Jod erfolgt z. B. über jodhaltiges Salz. Das Spurenelement Zink wird für den Stoffwechsel benötigt. Es ist in Vollkorn-, Sojaprodukten und Nüssen zu finden.

Grundsätzlich gilt: Eine ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig für den Körper. Bei veganer Ernährung braucht es dafür ein besonderes Augenmerk. Deshalb ist es ratsam, regelmäßig einen Arzt aufzusuchen.

Hinweis: Aus Zutatenlisten auf Lebensmitteln ist nicht immer ersichtlich, ob diese während des Herstellungsprozesses mit tierischen Produkten in Kontakt gekommen sind. Hier schafft nur eine eigene Recherche beim Hersteller oder im Internet Klarheit.

## Vegane Basics

*Veganes Know-how: Sojaprodukte und Seitan sind wichtige Eiweißlieferanten, andere rein pflanzliche Produkte ersetzen Eier, Milchprodukte, Gelatine und Co.*

**Tofu** besteht aus dem Eiweiß der Sojabohnen. Ursprünglich stammt er aus China, gehört aber in ganz Ostasien schon seit Jahrhunderten zu den Grundnahrungsmitteln. Bei der Herstellung von Tofu werden zunächst eingeweichte Sojabohnen gekocht, püriert und passiert. Dann wird zur entstandenen »Milch« ein Gerinnungsmittel gegeben, wodurch das Eiweiß verklumpt. Schließlich wird es filtriert und nach Belieben weiterverarbeitet. Weil das Eiweiß der Sojabohnen so hochwertig ist, hat sich Tofu zu einem der wichtigsten ergänzenden Lebensmittel für Vegetarier und Veganer entwickelt. Es gibt ihn inzwischen in unzähligen Varianten: vom weichen Seidentofu über würzigen Räuchertofu bis hin zu speziellen Sorten mit Nüssen oder Sprossen. Je nach Konsistenz kann er gebraten, gekocht oder sogar zu Cremes und Aufstrichen verarbeitet werden. Wichtig: immer kräftig würzen – pur ist er ziemlich geschmacklos. Tipp: Zum Braten den Tofu vorher einfrieren und wieder auftauen. Dann wird er porös, man kann viel Flüssigkeit herauspressen und ihn richtig knusprig braten.

**Tempeh** ist ein indonesischer Verwandter des Tofus. Bei der Herstellung kommen Schimmelpilze zum Einsatz, die in einem Fermentationsprozess das Eiweiß der Bohnen aufschließen und es bekömmlich machen. Tempeh hat einen stärkeren Eigengeschmack, kann im Gegensatz zu Tofu nicht roh, ansonsten aber ähnlich verwendet werden. Tempeh ist leicht verderblich: immer kühl lagern und geöffnete Packungen rasch aufbrauchen.

**Sojaschnitzel** werden im Fachjargon auch »texturiertes Soja« genannt. Sie stammen wie Tofu und Tempeh zwar auch von der Sojabohne, ihre Herstellung unterscheidet sich aber maßgeblich. Bei der Produktion von Sojaöl fällt als »Abfallprodukt« entfettetes Sojamehl an, welches anschließend unter hoher Temperatur und mit hohem Druck zu unterschiedlich großen Stücken verbacken wird. Diese haben zwar kaum Eigengeschmack, können aber nach etwa 30-minütiger Einweichzeit ausgepresst und wie Hackfleisch verwendet werden.

**Seitan** ist ein Produkt aus dem Weizeneiweiß Gluten und daher für Menschen mit einer entsprechenden Unverträglichkeit (Zöliakie) nicht geeignet. Er wird durch die Auswaschung von Stärke aus Weizenmehl gewonnen. Zurück bleibt eine eiweißreiche Masse, die nach Marinieren und Kochen eine feste fleischähnliche Konsistenz hat. Es wird in unterschiedlichen Formen angeboten und kann wie Tofu verwendet werden. **Glutenmehl** (Seitanpulver) ist bereits frei von Stärke. Es ist in Bioläden, Reformhäusern oder in Onlineshops erhältlich.

Für Milchprodukte gibt es etliche pflanzliche Alternativen. Milch lässt sich nach persönlichem Geschmack durch **Hafer-** oder **Reisdrink** bzw. **Sojamilch** ersetzen. Das Gleiche gilt für Sahne. Steif schlagen lassen sich jedoch nur einige **Sojacremes** – je nach Produkt mit oder ohne SahnestEIF, welches es in garantiert veganer Form im Bioladen zu kaufen gibt.



**Sojajoghurt** hat nicht viel Eigengeschmack, lässt sich aber durch entsprechende Würzung oder Süßmittel lecker anmachen. Achten Sie für eine ausgewogene Ernährung beim Kauf eventuell darauf, dass bei Drinks und Joghurt Vitamin B12 und Calcium zugesetzt sind. Weitere schmackhafte Milchalternativen sind **Kokos-** oder **Mandelmilch**. Alle diese Produkte sind im Bioladen und zum Teil auch im Supermarkt erhältlich. Mandelmilch kann man zudem leicht selber machen (S. 56).

Auch für das Binden und Gelieren gibt es rein pflanzliche Lösungen. In Backrezepten sorgen Eier häufig für den richtigen Halt. **Sojamehl** (1 EL Mehl und 2 EL Wasser pro Ei) oder eingeweichter **geschroteter Leinsamen** (pro Ei 1 EL in 3 EL heißem Wasser quellen lassen) können diese Rolle gut übernehmen. Gelatine für Torten und Cremes kann wunderbar durch Agar-Agar ersetzt werden. Das Pulver wird aus verschiedenen Meeresalgen hergestellt. Im Gegensatz zur Gelatine muss **Agar-Agar** kurz mit etwas Flüssigkeit aufgekocht werden, um dann mit einer Creme oder Fruchtmischung

verrührt zu werden. Zum Binden gibt es zahlreiche weitere Alternativen, die meist aus pflanzlicher Stärke bestehen, z. B. **Guarkernmehl**, **Kuzu** oder **Pfeilwurzelstärke**. Diese werden in der Regel wie Speisestärke verwendet, haben aber jeweils leicht unterschiedliche Eigenschaften, so bindet etwa Guarkernmehl auch kalte Speisen.

Da in der Vergangenheit häufig tierische Produkte bei der Zuckerproduktion eingesetzt wurden, sind Veganer diesbezüglich besonders sensibilisiert und meist grundsätzlich auf unbedenkliche Produkte umgestiegen, wie z. B. **braunen Rohrzucker**. Auch Honig ist für Veganer tabu, gute Alternativen gibt es reichlich: Eine ähnliche Farbe, aber etwas flüssigere Konsistenz hat **Agavendicksaft**. **Ahornsirup** lässt sich auf die gleiche Art verwenden. Einheimische Varianten sind **Apfel-** oder **Birnendicksaft** sowie **Traubensüße**. Auch beliebt zum Abschmecken von Suppen und Saucen sind **Gersten-** oder **Reismalz**, beide Sorten sind in Reformhäusern oder veganen Onlineshops erhältlich.