

# Einleitung

## Vegane Ernährung

Vegane Ernährung bedeutet, ausschließlich Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs zu essen. Vegan lebende Menschen essen also weder Fleisch und Fleischprodukte, Fisch, Geflügel, Milch- und Milchprodukte noch Eier. Vegetarier essen zwar auch keine Tiere, wohl aber Produkte von Tieren wie z.B. Milch und Eier. Was aber essen nun Veganer? Sie essen sämtliche Gemüse, Kräuter, Getreide und Obstsorten.

Für die Entscheidung, vegan zu leben, gibt es sehr unterschiedliche Beweggründe. Die meisten entscheiden sich aufgrund ethischer Überlegungen für diese Lebensweise. Sie möchten Tiere nicht töten und schon gar nicht, dass diese zu tausenden und unter quälendsten Umständen schnell gemästet und dann geschlachtet werden. Dann gibt es aber eine zunehmend stärker werdende ökologische Sichtweise. Mit keiner Maßnahme könnte so viel für die Umwelt getan werden wie mit einer Ernährungsweise, die auf tierische Produkte verzichtet. Es würde Wasser und Ackerland ausreichend zur Verfügung stehen, denn für die Produktion eines Kilogramms pflanzlicher Produkte (etwa Getreide oder Gemüse) bedarf es einen Bruchteil dessen was für die Produktion eines Kilogramms Fleisch benötigt wird oder um einen Liter Milch aus einer Kuh zapfen zu können. Und der CO<sub>2</sub>-Ausstoß ließe sich damit mehr reduzieren als mit der Einstellung des gesamten Flug-, Schiffs- und Autoverkehrs. Schließlich gibt es noch gesundheitliche Argumente. Es gibt nicht eine Ernährungsweise, die unsere Gefäße und damit Herz und Hirn schützt, und eine andere Ernährungsweise, die für Knochen und Nieren gut ist, und nochmals eine andere Ernährungsform, die uns vor Krebs schützt. Es ist die vegane Ernährung, die den gesamten Organismus bestens beliefert und vor Krankheiten schützt. Sie ist es, die von der Physiologie und den Stoffwechselprozessen her dem menschlichen Organismus am besten bekommt.

Zu jedem dieser drei Bereiche gibt es reichlich Literatur und wissenschaftliche Ergebnisse, sodass ich an dieser Stelle darauf verzichte, im Detail darauf einzugehen. Ich beschränke mich auf einige Literaturverweise am Ende dieses Buches.

Eine Stelle möchte ich Ihnen jedoch nicht vorenthalten: Ich war sehr gerührt und betroffen, als ich die sehr persönliche Stellungnahme Colin Campbells in seinem Bestseller „Die China Study“ las: „Essen ist die intimste Art und Weise, in der wir mit der (materiellen) Welt kommunizieren.“

Essen entscheidet also gleichzeitig über unser Wohl und auch das Wohl unserer Erde. Und es ist schön, dass es eine Ernährungsform gibt, die für beide gut ist.

Im Folgenden einige der Fragen und Einwände, die immer wieder zur Sprache kommen, wenn es um vegane Ernährung geht – und meine Antworten darauf:

### **1. Was ist mit den Nährstoffen? Riskiert man nicht eine Mangelernährung?**

Gegenfrage: Woher beziehen Fleischesser ihr Vitamin C, ihr Vitamin A und E, das Vitamin K, Antioxidantien und andere entzündungs- und krebsfeindliche Substanzen, Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren und anderes mehr? Warum wird hier nicht vor Mangelerscheinungen gewarnt? Und was ist mit dem Cholesterin, den gesättigten Fettsäuren, die das Herz- und Kreislaufsystem belasten, den Hormonen und hormonähnlichen Substanzen, die als krebsfördernd gelten, dem vielen Eiweiß, das Nieren und Stoffwechsel belastet? Gar nicht zu reden von Antibiotika und anderen Rückständen aus den Futtermitteln, das Tieren verabreicht wird?

Es gibt aber ein Problemfeld für vegan lebende Menschen, und das betrifft das Vitamin B12. Hier ist es in der Tat schwieriger für Veganer, den Bedarf zu decken. Mit allen anderen Nährstoffen sind sie besser versorgt, vorausgesetzt natürlich, dass es sich nicht um eine einseitige, monotone Ernährungsweise, sondern um eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost handelt. Es gibt ja schließlich die ganz neue Ernährungsweise eines Junk-Veganers, der sich nur von veganen Muffins und veganen Ersatzprodukten ernährt. Das ist aber nicht mein Verständnis von vegan.

Es gibt noch weitere Nährstoffe, die bei Veganern knapp bemessen sind, wie etwa das Vitamin D. Ich beobachte in meiner ärztlichen Praxis aber immer wieder, dass Veganer zwar oft niedrige Vitamin-D-Serumspiegel aufweisen, sie aber meist um einiges höher liegen als die der Allesesser, die noch niedrigere Werte zeigen. Es sollte

daher bei allen, nicht nur bei Veganern, ein Bluttest erfolgen und bei Bedarf die erforderlichen Substanzen ersetzt werden.

Ich beobachte auch immer wieder, dass vegan lebende Frauen normale Eisenwerte aufweisen – und zwar ganz ohne Substitution –, während diese von „omnivoren“ Frauen (Allesesserinnen) nur selten erreicht werden. Der Eindruck, dass Veganern ein Eisenmangel droht, stammt aus Verzehrerhebungen, welche die Eisenzufuhr untersuchen, nicht aber die Serumwerte selbst. Eine vegane Kost stellt aber eine ungleiche Situation im Körper her, sodass, wie beispielsweise für das Kalzium sehr gut nachweisbar ist, viel weniger davon benötigt wird. Die Zufuhr alleine sagt noch wenig aus.

## **2. Widerspricht eine Substitution nicht dem Ansatz, sich völlig natürlich ernähren zu wollen?**

Das tut es, ja. Doch wir leben in einer Klimazone, die nicht alles hundertprozentig abdeckt. Wir finden auch nichts dabei, z. B. Vitamin D zu substituieren, wenn die Sonneneinstrahlung zu gering ist. So ähnlich sollten wir auch die Situation hinsichtlich des Vitamins B12 sehen, wenn eine Substituierung erforderlich werden sollte.

## **3. Und was ist mit den Muskeln, mit der Körperkraft? Braucht es da nicht Proteine?**

Erstens ist es sehr leicht, mit pflanzlichen Lebensmitteln seinen Eiweißbedarf zu decken. Linsen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte liefern ebenso viel Eiweiß wie Fleisch und Milchprodukte. Zweitens ist es nicht unbedingt die Menge der Eiweißzufuhr, die über den Muskelaufbau entscheidet. Es müssen allerdings die essentiellen Aminosäuren in ausreichenden Mengen vorhanden sein. Und das ist auch mit pflanzlicher Kost möglich. Und übrigens: Woher sollten Schimpanse, Stier oder Elefant ihre riesige Muskelmasse haben, wenn nicht aus den Pflanzen, die sie fressen?

## **4. Ich esse nur Bio. Ersetzt Bio vegane Ernährung?**

Nein. Mit biologisch angebauten Produkten vermeiden Sie viele Schadstoffe und die Produkte sind, da sie aus bakterienreicher und nicht ausgelaugter Erde stammen, meist nährstoffreicher als andere. Aber die Zusammensetzung der Grundbausteine, der Eiweiß- und Fettbestandteile von Biofleisch ist nicht besser als die aus konventioneller Züchtung. Sie vermeiden mit Bioprodukten z.B. Hormone,

die den Futtermitteln zugesetzt sind. Sie vermeiden aber nicht die Hormone, die das dem Menschen sehr ähnliche Säugetier selbst bildet.

### **5. Von Salaten und Gemüse werde ich einfach nicht satt!**

So dachte ich auch, wenn ich zwischen meine fleischbetonten Tage einmal einen Salat- oder Gemüsetag einschob. Nun ist das Gegenteil der Fall. Um das Gefühl im Bauch, das eine vegane Ernährung bereitet, kennenzulernen, empfiehlt es sich, sich einmal konsequent nur von pflanzlichen Lebensmitteln zu ernähren. Der Effekt begeistert mich noch heute: ein wunderbares, angenehmes und lang anhaltendes Sättigungsgefühl, das nichts mit Schwere zu tun hat. Sie sollten nur darauf achten, dass Sie stets Eiweißquellen wie Bohnen oder andere Hülsenfrüchte und täglich Vollkornprodukte in Ihrem Speiseplan haben.

### **6. Der Einstieg – langsam und schrittweise oder radikal?**

Es gibt bereits viele Menschen, die sich zumindest tageweise vegetarisch oder vegan ernähren. Und auch Vegetarier oder Veganer halten es oft nicht so streng und essen doch gelegentlich Fisch oder auch ein Stück Fleisch. Man nennt diese Menschen Flexitarier. Um aber diese Leichtigkeit, dieses Mehr an Energie und vor allem die bessere Stimmung, die sich meiner Erfahrung nach bei einer pflanzlichen Kost einstellt, genießen zu können, bedarf es einer Weile konsequenter veganer Lebensweise. Ich empfehle daher immer, einen Monat lang konsequent zu bleiben und danach eventuell ein paar Schritte zurückzugehen, falls wirklich etwas fehlen sollte.

## Apfel-Kürbissalat

Wer die Kombination fruchtig-sauer liebt, der wird von dieser Kreation nicht genug bekommen.

### Zutaten für 4 Personen

1 kleinerer Hokkaidokürbis  
2 säuerliche Äpfel  
Apfelsüße (evtl. auch Honig)  
100 g frischer junger Spinat (Babyspinat)  
Aceto Balsamico  
Ahornsirup (evtl. auch Honig)  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft  
1 TL Chiasamen

### Zubereitung

Den Kürbis schälen und in Spalten schneiden, in etwas Wasser kochen bis er bissfest ist. Das Wasser abtropfen und Apfelsüße (oder auch Honig) daraufgeben. 1 Stunde ziehen lassen.

Die Äpfel ungeschält lassen, das Kerngehäuse entfernen und in dünnere Spalten schneiden. Ganz kurz in wenig Wasser aufkochen und etwas Zitronensaft daraufgießen und ebenso in Apfelsüße oder etwas Honig ziehen lassen. Spinat waschen und mit Salz und etwas Zitronensaft marinieren.

Chiasamen eine Stunde lang in Aceto Balsamico aufquellen lassen. Den Aceto Balsamico mitsamt den Chiasamen in Ahornsirup (oder im Wasserbad erwärmten Honig) einrühren und das Olivenöl mit dem Schneebesen einschlagen, bis eine sämige Masse entsteht.

Den Spinat mit den marinierten Kürbis- und Apfelspalten anrichten und das Dressing in Streifen daraufgießen.

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

### Tipp

Chiasamen in ein Dressing zu geben, ist ein Trick, den man immer dann anwenden kann, wenn man eine etwas dickflüssigere (galertartige) Marinade wünscht.



*Maissalat (Rezept -> S. 36 )*



*Fenchelsalat mit Ingwer-Aprikosen (-Marillen) (Rezept -> S. 41 )*

## Quinoalaibchen mit Karottenstiftchen, Brokkoli und Bataviasalat

Richtig knusprig und mit feinen Gemüsearomen ist die Kombination auch eine Freude für das Auge. Da das Rezept ein wenig aufwändiger ist, lohnt es sich, gleich eine etwas größere Menge zuzubereiten. Die Laibchen sind sehr gut einen weiteren Tag haltbar.

### Zutaten für 6 Personen

*Für die Laibchen:*

250 g Quinoa  
500 ml Wasser  
Salz  
50 g Buchweizenmehl (Vollkorn)  
5 EL Hirseflocken  
3 EL Pinienkerne  
200 ml Sojamilch  
2 EL Estragonsenf  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 TL Kurkuma  
3 Knoblauchzehen  
1/2 Zwiebel  
Petersilie, frisch  
Rapsöl

*Für Karottenstifte und Brokkoli:*

500 g Karotten  
500 g Brokkoli  
Salz

*Für Batavia-Salat:*

1 Bataviasalatkopf  
500 g Kartoffeln (speckig)  
Salz  
Pfeffer  
1 EL gehackte Zwiebeln  
Himbeeressig (ersatzweise auch anderer Essig)  
Distelöl (ersatzweise auch anderes Öl)

## Zubereitung

### Qinoalaibchen

Quinoa mit der doppelten Menge an Wasser und Salz aufkochen, auf kleiner Flamme 15-20 Minuten weichquellen lassen. Auskühlen lassen. Inzwischen Pinienkerne grob hacken, in einer kleinen Pfanne ohne Öl kurz anrösten, in einer Schüssel abstellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Nun ein wenig Öl in die kleine Pfanne und Zwiebeln und Knoblauch darin rösten. Ebenfalls in die Rührschüssel zu den Pinienkernen geben, dazu alle Gewürze (gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Senf, Kurkuma) und das Buchweizenmehl. Trocken durchmischen. Quinoa dazugeben und Sojamilch. Alles gut durchmischen und 1/2 Stunde stehen lassen.

Mit feuchten Händen etwas Masse entnehmen, zu Laibchen formen und in Rapsöl goldbraun backen.

### Karottenstiftchen und Brokkoli

Karotten waschen, evtl. schälen und in Stiftchen schneiden, mit ganz wenig Wasser und etwas Salz in einem Topf aufkochen lassen. Sofort die Herdplatte ausschalten und nur mit der Resthitze noch ein wenig dämpfen lassen.

Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Ebenso mit ganz wenig Wasser und Salz in einem Topf aufkochen lassen, nur kurz köcheln lassen und mit der Resthitze dämpfen.

Dazu passt **Batavia-Salat** (Grundrezept siehe „Kartoffelsalat mit Portulak“, Rezept → S. 43).

Die Kartoffeln waschen und kochen. Kalt werden lassen. Batavia-Salat kalt waschen und in Streifen schneiden. Die ausgekühlten Kartoffeln schälen und in Scheiben dazuschneiden. Die Marinade aus Öl (bevorzugt Distelöl), Essig (bevorzugt Himbeeressig), Salz und Pfeffer in einem Glas verrühren und darübergießen, kurz durchmischen.

Dieser Salat muss nicht unbedingt ganz frisch zubereitet sein. Im Unterschied zum Eisberg- oder Kopfsalat hält er länger frisch in Marinade und er schmeckt sehr gut, wenn die Marinade ein wenig eingezogen ist.

**Zubereitungszeit** 60 Minuten; Ruhezeit: 30 Minuten