

Diana Meinhardt

Ratgeber vegan

-Hilfe zum Einstieg in den Umstieg-

Dann sprach Gott:

„Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der
ganzen Erde,
die Samen tragen, und alle Bäume mit
samenhaltigen Früchten.
Euch sollen sie zur Nahrung dienen.“

(Buch Genesis, die Erschaffung der Welt, 1,29)

Die Inhalte des vorliegenden Ratgebers geben den aktuellen, gründlich recherchierten Stand zum Zeitpunkt der Drucklegung wieder und wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Das Buch ersetzt keine medizinische Beratung oder Diagnose. Jeder Leser muß eigenverantwortlich entscheiden, inwieweit er die empfohlenen Ratschläge umsetzt.

Bei bereits bestehenden Erkrankungen oder dem Verdacht einer Erkrankung wenden Sie sich bitte vor Ihrer Ernährungsumstellung an Ihren Heilpraktiker oder Arzt.

Copyright © 2014 Diana Meinhardt

Eigenverlag echt-lebenswert
Furthstraße 2, 64750 Lützelbach/ Odenwald

1. Auflage, 2014

Titelphoto: Ulla Thomas / pixelio.de

Druck: epubli-Verlag, Prinzessinnenstr. 20, 10969 Berlin

Alle Rechte vorbehalten! Vervielfältigung oder Abschrift, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin!

Inhalt

Vorwort.....	7
--------------	---

Teil 1: Hintergründe

Vegan und unsere Kulturlandschaft.....	9
Denkanstoss.....	14

Teil 2: Theoretisches Wissen

Einleitung.....	17
Umstellung.....	19
Calciumversorgung.....	23
Eiweißversorgung.....	32
Übersicht Eiweißgehalt.....	34
Kohlenhydrat – Last.....	35
Versorgung mit Vitamin B12.....	40

Teil 3: Praktische Umsetzung

Einkaufszettel.....	45
Kosten.....	49
Küchenausstattung.....	50
Übersicht Austausch-Alternativen.....	51
Übersicht Nährwertgehalte.....	53

Teil 4: Rezeptteil

Allgemeine Anmerkungen.....	57
Rezepte.....	59
Persönliche Anmerkungen	90
Vegan und Einladungen	91
In eigener Sache	92

Vorwort

Vegan ist aus unser alltäglichen Mitte nicht mehr wegzudenken. Fast jeder kennt jemanden, der es schon tut. Schauspieler, Sportler, Models, der Schulfreund Ihres Kindes, die nette Arbeitskollegin aus dem Büro gegenüber, ihre schon immer tierfreundliche Nachbarin- sie alle tun es.

Und nun also auch Sie. Sonst hätten Sie sich wohl kaum dieses Büchlein zugelegt. Ich freue mich über Ihr ehrliches Interesse und ermutige Sie von Herzen, sich auf den Weg zu machen!

Die Umstellung auf vegan gleicht einer inneren Bewegung, einer Hinwendung zu mehr Menschlichkeit und zu neu gewonnenem Respekt unseren Mitgeschöpfen gegenüber.

Lassen Sie sich darauf ein, die Welt der naturbelassenen Lebensmittel neu zu entdecken - Farben, Gerüche und Konsistenzen!

Experimentieren Sie, probieren Sie vieles aus und setzen Sie vor allen Dingen Ihre eigenen Ideen um!

Vegan ist nicht kompliziert, ganz im Gegenteil!

Vegan ist bunt, abwechslungsreich und gesund!

Teil 1: Hintergründe

Vegan und unsere Kulturlandschaft

Sie glauben, die vegane Bewegung befindet sich in einem ungebrochenen Aufwärtstrend? Was die Menschen in größeren Siedlungsgebieten angeht, in den Städten, in den Universitäten - dort ist es so. Es wiederholt sich, so scheint es, die damalige Entwicklung hin zum Vegetarismus. Vegan ist nicht nur Trend, sondern auch eine Entscheidung hin zu einer bewussteren Lebensweise.

Aber leise, quasi durch die Hintertür, formiert sich bereits eine Gegenbewegung. Wir leben in einer Welt der Polaritäten, und so ist es fast natürlich, dass sich Gegenstimmen zu Wort melden. Es gibt in unserer Welt nicht nur hell, sondern auch dunkel, nicht nur weiß, sondern auch schwarz.

Mit Gegenbewegung meine ich nicht die „Schnitzel-XXL“-Thematik. Es ist ein sehr viel bedeutenderer Bereich, aus welchem sich, zwar noch leise, aber unüberhörbar Menschen zu Wort melden. Und diese tun es, wie ich meine, nicht ohne gewichtigen Grund.

Wir leben seit Jahrhunderten von und mit Ackerbau und Viehzucht. Die kleinbäuerliche Landwirtschaft hat über Jahrhunderte unsere Landschaft geprägt und die Menschen, welche von und mit ihr lebten. Sie hat Familien ernährt, Dorfgemeinschaften erhalten und aus den Anforderungen der täglichen Arbeit heraus wertvolle handwerkliche Traditionen entwickelt. Die Menschen in der früheren

Landwirtschaft waren eng mit ihrem Land und den darauf lebenden Tieren verbunden. Es herrschte eine Kreislaufwirtschaft, ein gegenseitiges Sorgen und Versorgen. Das Vieh wurde im Sommer gehegt und versorgte dafür in den strengen Wintern die Menschen mit Milch und Fleisch.

Bedenken Sie, es gab keine Supermärkte, aus denen man in unendlicher Vielzahl Lebensmittel beziehen konnte. Das, was der eigene Hof hergab, musste die Familien über die oft langen und strengen Winter bringen, das Zukaufen von Lebensmitteln war aufgrund des fehlenden Zahlungsmittels Geld oder der Abgeschiedenheit der Höfe nur in kleinem Maße möglich.

Im Zuge dieser kleinbäuerlichen Lebensweise entwickelten sich im ländlichen Raum Kulturlandschaften. Schafe, Ziegen und Rinder wurden im Sommer nicht im Stall gehalten. Sie zogen durch Wald und Wiesen, gehütet von ihren verantwortungsvollen Hirten. Das Geflügel, selbst die Schweine, wurden draußen gehalten. Jeder kennt die Bilder des Gänsejungen oder das biblische Gleichnis des Schweinehirten. Jeder Hof beherbergte nur soviel „Stück“ Vieh, wie er ernähren konnte.

Noch heute gibt es die landwirtschaftlich genutzten Almen im Hochgebirge, Ziegen und Schafe durchwandern wieder Rhön und Spessart, Heidschnucken oder Skudden halten die Landschaft in der Lüneburger Heide offen. Schafe beweiden die Deiche in Norddeutschland und sind dort wichtige „Deichbaumitarbeiter“. Ohne sie wäre der Erhalt der

unzähligen Deiche nicht möglich, mit ihren kleinen spitzen Hufen verdichten sie die Deichkronen und – böschungen und befestigen somit die Hochwasserschutzanlagen.

Gäbe es keine ziehenden Schafherden mehr in der Heide, würde diese innerhalb weniger Jahre verbuschen – wertvolle Lebensräume für seltene Pflanzen und Tiere gingen verloren. Von der über Jahrhunderte gewachsenen Landschaftsstruktur ganz abgesehen.

Auch im Gebirge schützen die Milchviehherden auf den Almen die Böden. Aufgrund der dortigen Strukturen ist dort nur eine extensive, behutsame Viehhaltung möglich - auch hier halten die Rinder die Landschaften offen, verdichten die Böden in starker Hanglage und tragen mit ihrem Dung zur Nährstoffversorgung der Weiden bei. Die Menschen dort leben nach wie vor sehr mit ihren Vieherden verbunden, gemeinsam trotzen sie schweren Unwettern im Hochgebirge, klettern mit ihren Kühen durch schwierigstes Gelände und fungieren als Hirten, Geburtshelfer und Viehdoktoren gleichermaßen für ihre Tiere.

Wissen Sie, warum die alten Ägypter eigentlich begannen, Tauben zu domestizieren und ihnen mit originellen Taubenhäusern eine Wohnstatt in ihren Siedlungen zu geben? Das hatte einen ganz praktischen Hintergrund- sie verwendeten den anfallenden Taubenkot als wertvollen Dünger für ihre Nutzpflanzen. Heute fliegen wir Guano als

Pflanzendünger aus weit entfernten Regionen ein, nichts anderes als Vogelkot ist das.

Mit Kot als Düngemittel möchte der aufgeklärte Mensch jedoch nichts zu tun haben. Aber ohne organischen Dünger ist die Produktion von großen Mengen Getreide oder Gemüse nicht möglich. Jeder Kleingärtner weiß das.

Tiere gehören also sehr wohl in eine ausgewogene Landwirtschaft. Nur gibt es dabei ein ganz natürliches Problem. Auch Tiere altern und versterben. Es muß also eine kontinuierliche Nachfolge sichergestellt werden, um die konstante Größe einer Herde zu erhalten. Dies bedingt die Fortpflanzung der jeweiligen Tiergattung. Nun ist es leider so, dass die größte Anzahl von tierischen Nachkommen männlichen Geschlechtes ist. Diese wiederum, in einer Herde belassen, wollen sich generell weiter fortpflanzen. Es ist also nicht möglich, langfristig alle Nachkommen, gleich welchen Geschlechtes in derselben Gruppe zu belassen. Es muß eine konsequente Geschlechtertrennung erfolgen, aber wohin mit den überzähligen Nachkommen?

In freier Natur bilden diese einfach neue Herden, in neuen Weidegebieten. Es gibt natürliche Feinde, welche die Größe der Herde dort überschaubar halten und die Fortpflanzungsrate reguliert sich je nach Futterangebot.

Das geht bei uns nun mal mangels Platz leider nicht. Und nun?

Ich kann die Bedenken der betroffenen Landwirte sehr gut nachvollziehen. Aber ich meine, es ist vermessen zu glauben, dass alle Europäer auf vegane Ernährung umstellen werden. Es wird weiterhin genügend Menschen geben, welche immer noch Fleisch konsumieren. Nur wird die vegane Bewegung es vielleicht ermöglichen, die heute gängige Massentierhaltung mit all ihren Qualen zu reduzieren und vielleicht irgendwann sogar überflüssig zu machen.

Dann kann sich eine ethisch verantwortliche Nutztierhaltung wieder durchsetzen, und glückliche Hühner werden in unseren Wiesen herumstolzieren und das Stück Fleisch zum Sonntag bekommt wieder jenen Wert, welcher ihm eigentlich zusteht.

Im Übrigen: zum 31. März 2015 fällt die Milchquote in der EU weg. Die Milcherzeuger werden dann ohne politische Reglementierung in den freien Markt entlassen. Da wir als Konsumenten von weiter sinkenden Preisen profitieren wollen, wird der wirtschaftliche Druck auf kleine Milchviehhalter erheblich steigen. Es wird in Zukunft zum Bau von Megabetrieben mit bis zu 1.000 Kühen kommen, in denen es gnadenlos nur noch um Milchleistung geht.

Diese Megabetriebe ziehen ein weiteres Problem nach sich: gemäß Düngemittelverordnung dürfen pro Betrieb jährlich 170 Kilogramm Gülle je Hektar auf Acker und Grünland ausgebracht werden. Diese Menge belastet durch Versickerung schon heute

unser Grundwasser, was wird mit den unvorstellbaren Güllemengen der entstehenden Mega-Anlagen?

Denkanstoss

Keiner will wissen-

- dass in Deutschlands größtem Schlachthof täglich 25.000 Tiere umgebracht werden!
- dass Hähnchen während ihrer intensiven Mast nur vier bis sechs Wochen am Leben sind und aufgrund ihres Gewichtes zum Ende hin gar nicht mehr richtig laufen können
- dass den männlichen Ferkeln ohne Narkose bei vollem Bewusstsein die Hoden abgetrennt werden!
- dass eine Milchleistungskuh nach zweieinhalb Jahren ausgedient hat und geschlachtet wird
- dass eine konventionelle Legehenne in ihrem kurzen Leben kein Tageslicht sieht und nie ein Sonnenbad nehmen kann!

Und niemand will wissen, was es mit den Menschen macht, welche die vielen tausend Nutztiere schlachten und verarbeiten müssen!

Niemand will wissen, was es mit den Frauen macht, welche männliche Küken direkt nach dem Schlupf aussortieren und zum Vergasen in Kisten verpacken müssen!

Niemand will wissen, was es mit den Menschen macht, welche die Masthähnchen zum Töten kopfüber in die Schlachtmaschinen hängen müssen!

Und niemand will in Viehtransportern vor der Schlachtung den eingesperrten Tieren in die vor Angst weit aufgerissenen Augen sehen!

Wollen Sie das vielleicht wissen?

Teil 2: Theoretisches Wissen

Einleitung

Vegane Ernährung bedeutet also Essen ohne tierische Produkte. Das heißt für Sie, Fleisch, Milch, Milchprodukte und Eier durch pflanzliche Nahrungsmittel zu ersetzen.

Ich rede bewusst von Ersatz, nicht von Verzicht!

Die meisten Einsteiger sehen bei einem Umstieg auf diese neue Ernährungsweise nur die gewohnten Lebensmittel, auf welche es plötzlich zu verzichten gilt. Da ist eine instinktive Skepsis bis hin zu einer gewissen Abwehrhaltung meiner Meinung nach durchaus normal.

Wir Menschen sind sehr an Gewohnheiten gebunden, den Großteil unserer Lebensmittel kennen und konsumieren wir seit Kindertagen. Sie sind uns vertraut, unsere Geschmacksnerven auf sie geprägt. Wir erkennen sie fast instinktiv und verknüpfen mit ihnen gewisse Emotionen und Erlebnisse.

Wer kennt nicht den verführerischen Duft eines geschmorten Sonntagsbratens? Erinnerungen an gemütliche Sonntage bei den Eltern oder Großeltern werden da wach. Der Duft von frischgebackenem Kuchen erinnert uns an stille Kaffeenachmittage, behütet in dem Zuhause unserer Kindheit. Diese gespeicherten Emotionen machen es uns nun nicht leicht, auf neue, unbekannte Lebensmittel

umzusteigen. Mit diesen verbinden wir noch keinerlei Erfahrungen, Emotionen oder Gefühle. Sie sind „unbekanntes Territorium“. Und nicht jedem von uns ist es in die Wiege gelegt, freudestrahlend neue „Länder“ zu entdecken!

Es gehört zu Beginn Ihrer Reise einfach eine gute Portion Mut dazu, die alten Pfade zu verlassen und etwas Neues zu beginnen! Sie werden dafür belohnt mit kulinarischen Entdeckungen und neuer Lebensenergie!

Es ist etwas in uns, dass uns antreibt, immer weiter zu gehen und Neues zu probieren. Und es ist der wiederkehrende Respekt gegenüber unseren Mitgeschöpfen, eine innere Abscheu gegen die modernen Methoden der Fleischerzeugung, welche uns nach neuen Wegen suchen lassen.

Vegan ist sicher nicht die ultimative Lösung für die Probleme unserer Konsumgesellschaft, aber es ist eine Bewegung hin zu Wertschätzung, Mitgefühl und mehr Empathie unserer Welt gegenüber!

Der Weg ist das Ziel und Fortschritt lebt von Entwicklung! Schön, dass Sie dabei sein wollen!

Umstellung

Welche Lebensmittel scheiden denn nun bei einer Umstellung auf veganes Essen aus?

- Fleisch und Wurst
- Tierische Nebenprodukte (Gelatine, Knochen, Fleischbrühenextrakte)
- Milch und Milchprodukte (Sahne, Creme fraiche, Joghurt, Buttermilch, Kefir)
- Käse
- Eier, Produkte mit Flüssig-Ei (Eiernudeln, viele Fertigprodukte)

Wenn Sie es ganz genau nehmen wollen, gehören auch Sojajoghurt's, gewisse Weinsorten, Essige und Hefen dazu. Sie enthalten Milchsäurebakterien oder Hefekulturen, welche streng genommen auch Lebewesen sind. Ich persönlich mag Extreme nicht so sehr, deshalb überlasse ich Ihnen die Entscheidung, wie weit Sie gehen wollen.

Ich werde den Ausschluss von Mikrolebewesen hier nicht weiterverfolgen, denn es geht mir um einen Einstieg in den Umstieg auf veganes Essen, den ganz Konsequenzen unter Ihnen empfehle ich weiterführende Literatur zum Thema!

Nun haben wir obige Liste für den vermeintlichen Verzicht. Ist eigentlich gar nicht so viel, oder? Bitte notieren Sie jetzt auf einem Blatt Papier Ihre zehn am häufigsten verzehrten Lieblingsgerichte.

Ich bitte Sie, diese Aufgabe ernsthaft zu erledigen. Notieren Sie bei jedem Ihrer Gerichte bitte die tierischen Bestandteile aus unserer obigen Liste! Diese markieren Sie farbig.

Wie schon weiter oben besprochen, sind wir Menschen sehr an unsere Gewohnheiten gebunden. Das betrifft natürlich auch unsere Eßgewohnheiten, und es sind nur ca. 25 Lebensmittel, welche wir relativ regelmäßig verzehren. An diese sind wir gewöhnt, mit ihnen verbinden wir gewisse Erinnerungen- sprich Gefühle - und ihr Konsum trägt zu vertrautem Wohlbefinden bei. Reine Kopfsache sozusagen!

Erste Aufgabe, welche wir zu lösen haben, ist also, die tierischen Produkte in Ihrem „Gewohnheitsspeiseplan“ adäquat durch Alternativen zu ersetzen! So ist der Schritt hin zur Veränderung nicht allzu riesig und vor allen Dingen familienkompatibel. Denn wahrscheinlich sind nicht alle Familienmitglieder mit Ihnen einer Meinung, ab heute auf farbenfrohe, kreative, pflanzliche Mahlzeiten umzusteigen!

Bitte beachten Sie bei all Ihren Bemühungen folgendes: Wahrscheinlich leben auch Sie in einem Familiensystem, in welchem es nicht nur um Ihren Willen zur Veränderung geht. Auch die Bedürfnisse Ihrer Angehörigen, sei es der Ehe- oder Lebenspartner, die Kinder oder die Oma sind zu berücksichtigen! Selbst der Familienhund wird irgendwann von Ihren Bemühungen betroffen sein!

Also, nichts ist meiner Meinung nach schlimmer als „missionierende Ernährungsfanatiker“, und nichts ist weniger nachhaltig! Begeisterung für eine neue Sache ist toll und notwendig, aber nachhaltig ist nur das, was nach der anfänglichen Begeisterung bestehen bleibt. Deshalb verschonen Sie Ihre Lieben bitte von ausdauernden Vorträgen über Ihre neuen Rezepte. Stelle Sie Ihre gewohnten Menü's Schritt für Schritt um, ohne großes Aufheben um die Sache zu machen.

Fragen Sie Ihre Angehörigen nach deren Gelüsten und Vorlieben, als Eltern kennen Sie die Gewohnheiten Ihrer Kinder sowieso genau. Fragen Sie Ihren Partner bei Gelegenheit, was er oder sie vielleicht gern mal ausprobieren würde, und setzen Sie Ihr veganes Projekt Schritt für Schritt um.

Sie können zum Beispiel mit einem veganen Tag in der Woche beginnen. Oder einer veganen Mahlzeit täglich. Versuchen Sie, eines Ihrer Lieblingsbackrezepte umzustellen und erfreuen Sie sich so richtig an Ihrem Erfolg! Oder Sie nehmen sich pro Monat ein für Sie neues veganes „Austauschlebensmittel“ vor und erheben es zu Ihrem Lebensmittel des Monats. Gemeinsam mit Ihren Lieben können Sie dann die leckersten Rezepte aus Zeitschriften, Kochbüchern oder dem Internet heraussuchen, gemeinsam dafür einkaufen gehen und dann damit experimentieren.

Handeln Sie so, wie es in Ihre Familie hineinpasst!

Für die weniger aufgeschlossenen oder anderweitig sehr beschäftigten Familienmitglieder gehen Sie vielleicht eher den Weg des stillen Experimentes. Sie allein kennen Ihre Beweggründe, etwas anderes auszuprobieren, machen Sie es zu Ihrem ureigensten Projekt und freuen Sie sich jedes Mal von Herzen, wenn Sie Ihre Lieben mit einem neuen Rezept beglücken konnten, ohne den genauen Hintergrund zu erklären!

Es ist nicht jedermann so sehr bereit wie Sie, alt eingefahrene Wege zu verlassen, nicht jeder mag einem Trend folgen, und wir Menschen haben unsere eigenen Zeiten für Veränderungen. Es ist an uns, dies während unserer Reise nicht aus den Augen zu verlieren.

Überprüfen Sie immer mal wieder Ihre Beweggründe, gehen Sie zwischendurch zurück in Ihr Innerstes und hinterfragen Sie Ihre eigene Entwicklung!

Nur wenn wir uns ändern, ändert sich das System! Wir bewegen etwas in dieser Welt - nicht durch unser Reden, sondern durch unser Tun!

Bitte nehmen Sie also nicht nur Rücksicht auf die Tiere, sondern auch auf die Menschen, mit welchen Sie leben!