

# Marc Pierschel Vegan!

Leseprobe

[Vegan!](#)

von [Marc Pierschel](#)

Herausgeber: compassion media



<http://www.unimedica.de/b16882>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



Kapitel 8:

# Was kannst du dann eigentlich noch essen?

Auch wenn du einige Kommentare sicherlich bald nicht mehr hören kannst, kommen hier mögliche Antworten auf häufig gestellte Fragen. Wenn du auf weitere stößt, die hier nicht berücksichtigt werden, kannst du sie mir gerne schicken und ich übernehme sie ggf. in der nächsten Auflage. Die Kontaktadresse findest du auf *Seite 2*.

## **Gesundheit**

*„Was kannst du dann eigentlich noch essen?“*

Erstens „kann“ ich alles essen, will es aber nicht. Zweitens gibt es zu fast allen tierlichen Produkten vegane Alternativen. Und drittens gibt es Unmengen von Rezepten für vegane Gerichte, so dass mit ein bisschen Horizonsweiterung über Jahre jeden Tag eine neue Köstlichkeit gezaubert werden könnte (*siehe Kochbücher und Rezeptwebsites, S. 8p*).

*„Vegan zu leben ist ungesund, da die Ernährung zu einseitig ist. Hast du etwa noch keine Mangelerscheinungen?“*

Verschiedene medizinische Studien haben gezeigt, dass eine ausgewogene vegane Ernährung für jede Lebenssituation

*112 . Kapitel 8 . Was kannst du dann eigentlich noch essen?*

geeignet ist.<sup>1</sup> Eine rein pflanzliche Ernährungsweise vermindert darüber hinaus das Risiko an sogenannten Zivilisationskrankheiten zu erkranken. Weitere Informationen zu veganer Ernährung finden sich in *Kapitel 4*.

*„Der menschliche Körper braucht Fleisch!“*

Alle im Fleisch enthaltenen Nährstoffe sind ohne Probleme auch über eine vegane Ernährung aufzunehmen. Lediglich Vitamin B12 müssen Veganer\_innen supplementieren. Es gibt viele Sportlerinnen, die sich vegan ernähren und damit Höchstleistungen erzielen.

*„ Woher bekommst du denn sonst dein Protein!“*

Tatsächlich sind tierliche Produkte reich an Protein. Allerdings ist unklar, wie viel Protein der Mensch überhaupt braucht. Momentan liegt die empfohlene Menge bei 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag (für Erwachsene). Dies lässt sich problemlos über eine vegane Ernährung aufnehmen<sup>4</sup>. Gute Proteinquellen sind z. B. Getreide (Brot, Hafer, Nudeln, Reis etc.), Kartoffeln, Nüsse und Hülsenfrüchte (alle Bohnen, Linsen und Erbsen).

*„Ich kannte da mal wen, der Veganer war und der war immer krank und sah so blass aus.“*

Zum einen sind längst nicht alle Erkrankungen auf Ernährung zurückzuführen und auch eine vegane Lebensweise kein Garant für ewige Gesundheit. Zum anderen kannst du dich natürlich auch als Veganer\_in ungesund ernähren, aber mit einer ausgewogenen veganen Ernährung verringerst du sogar das Risiko an einer Reihe von Krankheiten wie Diabetes, koronaren Herzkrankheiten, Krebs, Arteriosklerose und Leukämie zu erkranken *{siehe Kapitel 4}*.

*Kapitel 8 . Was kannst du dann eigentlich noch essen? . 113*

*„Vegane Ernährung ist gefährlich für Kinder.“*

Natürlich ist gerade für Säuglinge und Kinder eine ausgewogene vegane Ernährung sehr wichtig. Die amerikanische Gesellschaft für Diätetik und Ernährung, eine Vereinigung aus Ernährungswissenschaftlern und Ärzten, weist darauf hin, dass eine gut geplante vegane Ernährung für Menschen aller Altersgruppen, wie Säuglinge, Kinder und Schwangere, geeignet ist.

### **Biologie**

*„Was soll denn mit den ganzen Tieren passieren, wenn wir die nicht mehr essen?“ oder „Was soll denn mit den ganzen Tieren passieren, wenn wir deren Futter essen?“*

Obwohl vielleicht wünschenswert, ist es kaum anzunehmen dass die Menschheit sich von heute auf morgen vegan ernähren wird. Je mehr Menschen sich vegan ernähren, desto weniger Tiere werden aufgezogen, um von Menschen gegessen oder ausgebeutet zu werden.

*„Nutztiere sind alle Züchtungen, die ja nur für unseren Verzehr existieren, also können wir die auch essen.“*

In der Tat sind sogenannte Nutztier Züchtungen des Menschen. Allerdings rechtfertigt dies noch lange nicht, sie für unseren Verzehr auszubeuten und umzubringen. Sie sind schließlich Lebewesen und keine Maschinen.

*„Woher willst du denn wissen, dass die Tiere unglücklich sind?“*

Bei der Betrachtung der Zustände, bei denen z. B. Tiere in der Massentierhaltung dahinvegetieren müssen, ist es sehr unwahrscheinlich, dass sie bei der permanenten Unterdrückung ihrer Reize Glück empfinden.

*114 . Kapitel 8 . Was kannst du dann eigentlich noch essen?*

Leseprobe von M. Pierschel, „Vegan!“

Herausgeber: compassion media

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

# Pfannkuchen

*Diese Pfannkuchen sind schnell zubereitet und bieten vielfältige geschmackliche Varianten!*



**150 g Mehl  
1 EL Zucker  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
200 ml Wasser oder  
Sojamilch  
2 EL Öl**

## *Poppy Seed and Lemon:*

*Geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone und einen Esslöffel Mohnsamen zu der Mischung geben.*

1. Zuerst alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut vermengen.
2. Dann die flüssigen Zutaten hinzufügen und gut umrühren, bis eine cremige Mischung entsteht.
3. In einer mittelgroßen Pfanne Öl erhitzen (nicht zu heiß!), und dann die Hälfte der Mischung hineingießen.
4. Wenn in der Mitte des Pfannkuchens Bläschen entstehen und der Rand nicht mehr flüssig ist, den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden. Wer es sich zutraut, kann auch auf den Pfannenwender verzichten: Pfannkuchen hochwerfen und möglichst wieder auffangen...

## *Zimt und Apfel:*

*Eine große Prise Zimt zu der Mischung geben und einen Apfel in kleine Scheiben schneiden. Nachdem der Teig in die Pfanne gegossen wurde, die Scheiben hineindrücken.*

## *Schoko:*

*1 EL Kakao und 1 EL Zucker dem Teig hinzufügen*

## *Heidelbeere:*

*Ca. 80g Heidelbeeren zu der Mischung geben.*

# Schokokuchen

*Dieser Schokokuchen kommt garantiert gut an! Du kannst ihn auch als Basis für Schwarzwälderkirschtorte oder Muffins verwenden, oder mit Mokka-creme und etwas Kaffee eine Mokka-torte daraus zaubern!*

*Marmorkuchen: Den Teig ohne Kakaopulver anrühren (Schritt i). Dann den Teig teilen und eine Hälfte in eine Gugelhupfform geben. 20g Kakaopulver in den anderen Teil mischen und diesen ebenfalls in die Form legen. Mit einer Gabel beide Hälften leicht vermengen, damit ein hübsches Marmor-muster entsteht*



**200 g Vollkornmehl**  
**200 g Weizenmehl**  
**4 TL Backpulver**  
**40 g Kakao**  
**250 Zucker**  
**250 ml Pflanzenöl**  
**350 ml Wasser**  
**1 TL Vanillezucker**  
**100 g Zartbitterschokolade**  
**50 g Margarine**

1. Mehl und Backpulver in einer großen Schale mischen. Zucker hinzufügen, sowie Kakao ohne Klümpchen, Öl, Wasser und Vanillezucker. Alles gut verrühren.
2. In eine 23cm große, eingefettete Springform gießen und bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.
3. Nachdem der Kuchen abgekühlt ist, im Wasserbad die Schokoladentafel zusammen mit der Margarine schmelzen, kurz abkühlen lassen und dann gleichmäßig über den Kuchen verteilen.

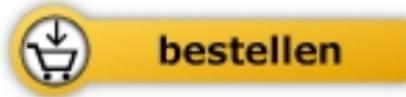


Marc Pierschel

[Vegan!](#)

Vegane Lebensweise für alle

160 Seiten, kart.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)