

Sonja Reifenhäuser Vegane Lebensmittel

Leseprobe

[Vegane Lebensmittel](#)

von [Sonja Reifenhäuser](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.unimedica.de/b18166>

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 Leseprobe ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<http://www.unimedica.de>



Ein Wort zuvor

PFLANZLICHE Ernährung ist auf dem Vormarsch und mittlerweile mehr als Trend. Laut Vegetarierbund Deutschland (VEBU) leben aktuell rund 7 Millionen Vegetarier (8 bis 9 Prozent der Bevölkerung) und etwa 900 000 Veganer in Deutschland – Tendenz steigend.

WARUM WÄHLEN immer mehr Menschen diesen Weg und was macht eine vegane Ernährung eigentlich aus? Weshalb gilt pflanzliche Kost als gesund und worauf muss besonders geachtet werden, um sich ganzheitlich und ausgewogen zu ernähren? Auf diese Fragen finden Sie Antwort in diesem Kompass.

VIELLEICHT HABEN SIE als Leserin oder Leser aber auch andere Wünsche und möchten die vegane Ernährung einfach mal für sich zu Hause ausprobieren und neue Lebensmittel kennenlernen? Oder Sie wollen ihren Fleischkonsum reduzieren, befürchten aber, ihr Körper könnte dann zu wenige Nährstoffe bekommen?

ICH MÖCHTE IHNEN mit diesem Ratgeber Sicherheit im Umgang mit veganer Ernährung geben und Ihnen zeigen, wie viel Spaß und Vielseitigkeit diese Ernährungsweise bietet. Ich möchte Sie motivieren, neugierig zu bleiben und auszuprobieren. Denn jedes naturbelassene Lebensmittel enthält wichtige Nährstoffe, die unserem Körper guttun und unserer Gesundheit förderlich sein können.

Viel Spaß beim Stöbern und Entdecken wünscht Ihnen

Ihre Sonja Reifenhäuser

Ein Wort zuvor	2
Warum ein veganer Ratgeber?	4
Vegan – was bedeutet das?	4
Gründe für eine vegane Ernährung	5
Was braucht der Mensch?	9
Makronährstoffe	11
Welche Nährstoffe sind wichtig?	16
Die vegane Ernährungspyramide	24
Vegane Küche	25
Vegan einkaufen – was ist zu beachten?	26
Rezepte zum Ausprobieren	35
Vegan auswärts essen	40
Wie erkenne ich vegane Produkte?	42
Pflanzliche Grundnahrungsmittel	47
Fertigprodukte	72
Superfoods	87
Zum Nachschlagen	92
Bücher, die weiterhelfen	92
Adressen und Links, die weiterhelfen	92
Sachregister	94
Rezeptregister	95
Impressum	96

Die vegane Ernährungspyramide

Die zuvor genannten Werte sind Durchschnitts- und Richtwerte und natürlich von Lebensmittel zu Lebensmittel unterschiedlich. Bedenken Sie bitte auch, dass ein Gericht aus verschiedenen Komponenten und Zutaten besteht, sich die Nährstoffe also addieren. Laut American Dietetic Association (ADA) ist eine vegane Ernährung ebenfalls für Schwangere und Mütter in der Stillzeit, Kinder, Jugendliche oder Sportler geeignet. Allerdings ist auf eine erhöhte Nährstoffaufnahme zu achten. Wie Sie gewährleisten, dass Ihre Nahrung das richtige Verhältnis von Makronährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen hat, zeigt die folgende vegane Ernährungspyramide. Zusätzliche wichtige Informationen hierzu finden Sie auch auf der vorderen Umschlaginnenseite des Kompasses.



Vegane Küche

Legen Sie sich einen Vorrat an Lebensmitteln zu, die sich lange lagern lassen, luft- oder lichtgeschützt verpackt sind und eine gute Basis bieten, um mit anderen, frischen Lebensmitteln eine Vielzahl von Gerichten zu ergeben. Samen, Kerne und Nüsse werten jeden Salat und jede Suppe auf. Getrocknete Früchte süßen Müsli und Smoothie und bieten ebenfalls eine tolle Grundlage für Torten, Kuchen oder Brote. Hülsenfrüchte ergeben wunderbar würzige Pasten und Chilis. Öle komplettieren jedes Gericht und schenken kalt zum Schluss darüber gegeben ein extra Aroma. Haltbare und gefrorene Früchte bieten eine ideale Grundvoraussetzung für exotische Dessertkombinationen, Fruchtsoßen oder Chutneys.

WICHTIG

Vegane Stolperfallen

Versteckte tierische Inhaltsstoffe in Industrieware sind keine Seltenheit. So können Kartoffelchips in Schweineschmalz frittiert worden sein, Gummibärchen, Weingummis oder Götterspeise aus Gelatine (Collagen aus Knochen, Knorpel, Sehnen von Tieren) bestehen, Wein, Sekt, Säfte, Bier und Spirituosen mit Hausenblasen (aufbereitete Schwimmblasen von Fischen) gefiltert oder mit Eiklar oder Milcheiweiß geklärt oder geschönt worden sein. Gleiches gilt für Essig. Das glänzende Obst im Supermarktregal kann mit Schellack gewachst worden und der weiße Industriezucker durch Tierkohle entfärbt worden sein. Diese Verarbeitungsstufen und Herstellungsschritte werden bei Produkten oft nicht angegeben, können aber direkt beim Hersteller erfragt oder in Portalen wie www.foodwatch.org nachrecherchiert werden.

- 2 TL Apfelmus
- 1,5 TL Eiersatz (zum Beispiel *no egg* von Orgran, erhältlich im Bioladen und in Reformhäusern)
- ½ Banane
- 2 EL Leinsamenschrot
- 1 EL Maisstärke
- 3 TL Seidentofu
- 1 TL Sojamehl

Rührei wird bei einer veganen Kost meistens mit Tofu ersetzt. Dazu werden die Tofuwürfel mit einer Gabel zerdrückt, in einer Pfanne mit einer Messerspitze Kurkuma für die Farbe angebraten und mit Gewürzen abgeschmeckt. Schwefelsalz wie *Kala Namak* schenkt einer Avocado das klassische Ei-Aroma und Spiegelei können Sie mit rein pflanzlichen und natürlichen Zutaten, zum Beispiel von *MyEy* (www.myey.info), leicht zubereiten.

Statt Mayonnaise

Auch auf Mayonnaise müssen Sie nicht verzichten. Es gibt unzählige pflanzliche Alternativen auf Sojabasis oder aus Mandeln im Supermarkt zu kaufen.

Statt Gelatine

Geeignete Alternativen sind Agar-Agar (Rotalge), Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl. In Marmelade, Konfitüre oder Ketchup werden häufig Pektine als Binde- und Geliermittel verwendet. Pektine sind lösliche Ballaststoffe, die in der Schale von Zitrusfrüchten und Äpfeln sitzen, und können pur im Reformhaus oder Bioladen gekauft werden.

Statt Honig

Hier bieten sich Agavendicksaft (Saft der Agaven-Pflanze), Reissirup oder Reismalz, Ahornsirup, Dattelpaste (siehe Seite 37) und Kokosblütenzucker an. Auch wenn Sie in Ihrer näheren Umgebung keinen Bioladen oder Supermarkt mit veganem Angebot haben, bietet Ihnen das Internet viele Möglichkeiten, problemlos online zu bestellen (siehe Adressen Seite 93).

Rezepte zum Ausprobieren

Damit Sie sich zu Hause einmal selbst an das Thema herantasten können, hier ein paar einfache, leicht umsetzbare Gerichte, die sich auch ideal zum Mitnehmen eignen.

Gurken-Algen-Salat

ZUTATEN: Für 2 Personen: 40 g Wakameflocken | 1 Schlangengurke | ½ EL Salz | ½ EL schwarze Sesamsamen | 1 EL weiße Sesamsamen | 25 g Ingwer, geschält, geraspelt | 1 EL Reis- oder Balsamicoessig | 1 EL Sesamöl | 1 EL Agavendicksaft, roh | 1 getrocknete Chilischote, fein gehackt | Abrieb ½ Limette

1. Wakameflocken mit Wasser in eine Schüssel geben und mindestens 5 Minuten quellen lassen, anschließend durch ein Sieb abgießen und ausdrücken.
2. Die Schlangengurke in sehr dünn Scheiben hobeln. Mit etwas Salz in einer Schüssel vermengen und 5 Minuten stehen lassen. Dann abspülen und etwas trocken tupfen.
3. Algen grob hacken, mit der Gurke und den schwarzen und weißen Sesamsamen in einer Schüssel vermengen.
4. In einem Schraubglas Ingwer, Essig, Sesamöl, Agavendicksaft, Chili und Limettenabrieb vermischen, mit dem Deckel verschrauben und so lange schütteln, bis eine homogene Vinaigrette entstanden ist. Über den Salat geben und unterheben. Gut 5 Minuten ziehen lassen und servieren.

Müsliriegel

ZUTATEN: 4 getrocknete Feigen | 2 Datteln | 2–3 EL Kokosöl | je 2 Handvoll geschälte Mandeln und Sonnenblumenkerne | je 1 Handvoll Rosinen und Gojibeeren | 4 EL gemahlener Vollkornreis (im Mixer gemahlener Reis)

1. Feigen und Datteln 30 Minuten in lauwarmes Wasser einlegen.

Getreide, Getreideprodukte

Lebensmittel (je 100 g)	Energie und Hauptnährstoffe				
	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
	kcal	kJ	g	g	g
* = in Spuren k. A. = keine Angaben					
Getreide, Mehle, Mahlprodukte					
Amaranth, Korn	370	1547	14,6	8,8	56,8
Buchweizen, Grütze	337	1411	8,1	1,6	72,6
▪ Korn, geschält	336	1406	9,1	1,7	71
Gerste, Graupen	338	1415	10,4	1,4	71
▪ Korn, entspelzt	314	1313	10,4	2,1	63,3
▪ Mehl, Vollkorn	348	1454	10,6	1,9	72
Getreide, Sprossen, frisch, im Durchschnitt	68	286	3,2	0,4	13
Grünkern (Dinkel), Korn	324	1354	11,6	2,7	63,2
▪ Mehl	332	1390	9,7	2,6	77
Hafer, Flocken, Vollkorn	348	1455	12,5	7	58,7
▪ Haferflocken, Instant	350	1481	13,3	6,8	61
▪ Kleieflocken	321	1352	19	8,5	42,2
▪ Korn, entspelzt	326	1365	9,9	7,1	55,7
Hirse, Korn, entspelzt	350	1462	9,8	3,9	68,8
Mais, Grieß (Polenta)	339	1419	8,8	1,1	73,5
▪ Korn	323	1351	8,5	3,8	64,2
▪ Popcorn	368	1539	12,7	5	68
Quinoa, Reismelde	335	1400	13,8	5	58,5
Reis, Korn, Naturreis, entspelzt	345	1443	7,2	2,2	74,1
▪ poliert, parboiled, gekocht	106	443	2	0,2	24
▪ poliert, parboiled, roh	344	1438	6,8	0,6	77,7
▪ poliert, roh	349	1459	7,4	0,6	78,4
▪ Wildreis	338	1434	7	2	73
Roggen, Keime, getrocknet	400	1672	42	11,2	32,7
▪ Korn	293	1227	8,8	1,7	60,7
▪ Mehl, Type 815	321	1341	6,9	1	71
▪ Mehl, Type 997	312	1303	6,9	1,1	68
▪ Mehl, Type 1150	319	1333	8,9	1,3	67,8

	Mineralstoffe			Vitamine					
	Kalzium	Magnesium	Eisen	A	E	B ₁	B ₂	B ₆	C
	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
	214	308	9	3	1,4	0,8	0,19	0,4	0
	12	48	2	0	1,2	0,28	0,08	0,4	0
	21	142	3,5	0	0,8	0,24	0,15	0,58	0
	18	65	2,8	0	0,2	0,09	0,08	0,22	0
	38	114	2,8	+	0,6	0,43	0,18	0,56	0
	39	155	3	0	0,2	0,16	0,08	0,33	0
	11	50	0,8	0	0,3	0,12	0,04	0,11	0
	22	130	4,2	0	0,3	0,3	0,1	0,3	0
	24	114	3	0	1,4	0,42	0,1	0,3	0
	57	140	5,1	0	1,2	0,55	0,15	0,16	0
	51	131	4	0	1,2	0,55	0,15	0,94	0
	100	280	7,8	0	2	0,85	0,13	0,15	0
	80	129	5,8	0	0,8	0,67	0,17	0,96	k. A.
	10	123	6,9	0	0,4	0,43	0,11	0,52	0
	4	20	1	120	0,7	0,15	0,05	0,15	0
	8	91	1,5	185	2	0,36	0,2	0,4	0
	11	81	1,7	80	2,9	0,3	0,12	0,22	0
	80	276	8	3	1,4	0,17	0,11	0,44	0
	16	119	3,2	0	0,7	0,41	0,09	0,28	0
	10	10	0,9	0	0,1	0,11	0,01	0,2	0
	24	28	2,9	0	0,3	0,44	0,03	0,4	0
	6	32	0,8	0	0,2	0,06	0,03	0,15	0
	25	120	2	0	1	0,4	0,09	0,65	0
	40	110	9	340	12,6	1	0,84	1,8	0
	37	91	2,8	2	2	0,35	0,17	0,23	0
	22	26	2,1	0	0,5	0,18	0,09	0,11	0
	25	46	1,9	0	1,3	0,19	0,11	0,2	0
	28	50	2,1	41	0,9	0,22	0,11	0,35	0

Lebensmittel (je 100 g)	Energie		Hauptnährstoffe		
	Kilo- kalorien	Kilojoule	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
	kcal	kJ	g	g	g
* = in Spuren k. A. = keine Angaben					
Schokolade, Pralinen, Konfekt					
Arriba Superieur, <i>J.D. Gross /Lidl</i>	549	2274	10,2	42,8	23,6
Bitter Schokolade 70 %, <i>Fairglobe/Lidl</i>	573	2378	8,4	40,6	35,7
<i>Booja Booja</i> Pralinen	608	2540	6,1	31	30,4
Chocolat Reismilch Ganze Mandel , <i>Naturata</i>	587	2460	7	42	45
Paradiso-Konfekt, <i>Govinda's Naturkost</i>	430	1802	5	22,3	50,6
Schakalode Buttons, <i>Vantastic Foods</i>	544	2276	4,8	35	55,2
Spécial Kakaosplitter Schokolade, <i>Naturata</i>	589	2450	3,5	42	47
Vego Riegel Bio ganze Haselnuss, <i>Vego Foodworld</i>	584	2426	10	41,3	39,5
Weißer Schakalode Crisp, <i>Vantastic Foods</i>	553	2314	2,9	34,1	58,4

Knabbereien

Chips, Salzstangen, Cracker, Nussmischungen					
Beeren Nuss Mix, <i>Alesto Fine/Lidl</i>	536	2226	10,7	37,5	35,5
Bio-Cashews Würzig, <i>Landgarten</i>	545	2265	17,1	8,6	28,9
Bio Chia-Hanf-Brot Cracker, <i>lifefood</i>	538	2243	20	44	8
Bio Pikantcracker, <i>lifefood</i>	552	2304	19	43	5
Cashewkerne naturbelassen, <i>Alesto Fine/Lidl</i>	590	2449	20	45	24
Chips Cracker Thai Sweet Chili, <i>Clark's/Netto</i>	416	1753	6	9	76
Cracker mit Kümmel, <i>Pural</i>	366	1545	1,7	8,8	70
Gemüsechips, <i>Trafo</i>	380	1585	5,6	24,6	34,1
Mais' Rolls Tomate, <i>Pural</i>	507	2219	6	27	58
Rote Bete Chips Mischung, <i>KIWA</i>	467	1955	10	20	70
Salzstangen, <i>Clark's/Netto</i>	375	1584	11	4	71
Spacebar Chorizo, <i>Wheaty/Topas</i>	316	1322	34	15,8	9,4
Strips Jerky Texas BBQ, <i>Primal</i>	81	339	10	1	11
Tortilla Chips Chili, <i>Las Cuarenta/Netto</i>	472	1979	6,7	20	64,3
Wirsingchips Italian Herb, <i>Heimatgut</i>	381	1605	21,3	11,3	48,5

Fertiggerichte

Lebensmittel (je 100 g)	Energie		Hauptnährstoffe		
	Kilo- kalorien	Kilojoule	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
	kcal	kJ	g	g	g
* = in Spuren k. A. = keine Angaben					
Eingelegtes, Glas, Dose, Feinkost					
Amfissa-Oliven, <i>Naturata</i>	458	1918	2,4	45,1	10,7
Bio-Salat Ungarisch, <i>Landkrone</i>	284	1180	9	20	15
Grünkohl, <i>Freshona/Lidl</i>	24	100	2,1	0,5	0,9
Kichererbsen, <i>basic/Kaisers</i>	101	423	5,5	1,8	15
Mildes Weinsauerkraut, <i>Hengstenberg/Lidl</i>	22	91	1,5	0,1	1,9
Sonnengetrocknete Tomaten, <i>Las Cuarenta/Netto</i>	140	580	4,1	7,8	9,2
Vleischsalat vom Tofutier, <i>Viana</i>	258	1068	10,5	21	4,8
Weißer Bohnen in Tomatensoße, <i>basic/Kaisers</i>	112	469	6,8	0,7	17,4
Halbfertig- und Fertiggerichte deftig					
Bratlinge Dinkel, <i>bioZentrale/Kaisers</i>	374	1573	15	8,8	54
Dinkel-Grünkern Burger, <i>Bohlsener Mühle</i>	224	939	5,4	10,9	24,2
Falafel, <i>Bohlsener Mühle</i>	221	924	8,8	9,2	20,9
Glücks-Sterne, <i>Soto</i>	282	1181	9,8	17,2	19,8
Marokko Pfanne, <i>bioZentrale/Kaisers</i>	356	1497	9,5	5,1	60
Mediterran Express Reisgericht, <i>Uncle Ben's</i>	171	723	3,7	3,3	31
Mexikanisch Express Reisgericht, <i>Uncle Ben's</i>	159	672	3,6	2,6	29,9
Quinoa-Quick Inka, <i>Govinda's Naturkost</i>	346	1444	14,9	4,8	62,4
Vegankebab Gyros, <i>Wheaty/Topas</i>	263	1102	25,8	13,8	9
Halbfertige- und Fertiggerichte süß (Dessert, Kuchenmischungen)					
Der schnelle Käsekuchen, Backmischung, <i>Bauckhof</i>	381	1614	5,8	2,6	81,7
Dessertcreme Schoko-Traum, <i>Sobo Naturkost</i>	369	1562	5,6	2,2	77
Dessertsoße Karamell, <i>Biovegan</i>	313	1313	0,5	3,6	69,1

Lebensmittel (je 100 g)	Energie		Hauptnährstoffe		
	Kilo- kalorien	Kilojoule	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
	kcal	kJ	g	g	g
* = in Spuren k. A. = keine Angaben					
Säfte, Smoothie					
Blutorange 100 % direkt gepresst, <i>Valensina</i>	42	178	0,7	*	9
Gemüsesaft gesalzen & gewürzt, <i>VivaVital/Netto</i>	18	77	0,8	*	3
Multivitaminsaft, <i>Bauer</i>	46	196	0,6	0,1	10,3
Rhabarber-Erdbeer, <i>Voelkel</i>	44	187	0,4	0,2	9,7
Smoothie Brombeere, Erdbeere & Johannisbeere, <i>innocent</i>	53	223	0,5	0,1	11,9
Smoothie Mango & Maracuja, <i>innocent</i>	53	225	0,5	0,1	11,9
Smoothie pink, <i>true fruits</i>	53	223	*	*	12,4
Smoothie Pfirsich-Traube-Himbeer, <i>Naturis/Lidl</i>	50	212	0,6	0,2	10,5
Tomatensaft mit Meersalz, <i>BioBio/Netto</i>	18	75	0,8	*	2,9
Tomatensaft, <i>vitaFit/Netto</i>	16	69	0,8	0,04	2,9
Traubensaft rot, <i>Voelkel</i>	80	339	0,2	0,1	19

Diverses

Alternative Süßungsmittel, Zucker					
Ahornsirup, <i>bioZentrale/Kaisers</i>	348	1481	0	0	87
Apfelkraut, <i>bioZentrale/Kaisers</i>	222	942	1	0	53
Brauner Rohrzucker, <i>Fairtrade/Netto</i>	396	1683	0	0	99
Kokosblüten Dicksaft, <i>Karin Lang</i>	307	1305	1,3	*	74,8
Stevia, <i>Nevella/Netto</i>	371	1578	0	0	92,8
Stevia Tabletten, <i>Nevella/Netto</i>	265	1124	*	0	65
XuckerXylit Basic fein	240	1005	0	0	0
XuckerXylit Basic grob	240	1005	0	0	0
Eiersatzprodukte					
MyEy Eiweißersatz	341	1428	19,1	0,1	65,4
no egg Eiersatz, <i>Orgran</i>	9	38	0	0	2,2
The Vegg Veganes Eigelb, <i>Vantastic Foods</i>	309	1295	33,1	3,7	36,1

Superfoods

Superfoods sind Lebensmittel, die durch eine sehr hohe Nährstoffdichte auffallen und den menschlichen Körper so mit besonders vielen und wertvollen Wirkstoffen versorgen. Superfoods sind rein pflanzlich und kleine Extras für den menschlichen Körper, die zum Beispiel die Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Einige können sogar als natürliche Nahrungsergänzung genutzt werden, da sie nicht wie herkömmliche Vitamintabletten in Labors verändert oder synthetisiert werden. In Geschäften gibt es die exotischen Superfoods oft getrocknet, als Pulver oder Presslinge zu kaufen. Allerdings werden auch viele einheimische Lebensmittel als Superfoods bezeichnet.

Die nachfolgende Tabelle bezieht sich auf Superfoods, die es im Internet in gängigen Online-Shops (siehe Links Seite 93) oder in Bioläden zu kaufen gibt. Da Superfoods einen relativ neuen Trend darstellen, ist es nicht immer leicht, die Nährwerte für die Produkte zu finden. Einige sind in der Hinsicht noch gar nicht geprüft worden.

Orientieren können Sie sich an den Angaben der Hersteller oder im Internet beim Deutschen Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet), das eng mit der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM) und dem Berufsverband Oecotrophologie (VDOE) zusammenarbeitet.

INFO

Nahrungsergänzungsmittel – geht's auch natürlich?

Bei einseitiger Ernährung können auch Vegetarier und Veganer eine geringere Aufnahme einzelner Nährstoffe haben und laufen dadurch Gefahr, einen Mangel zu erleiden. Nahrungsergänzungsmittel können die tägliche Vitalstoffaufnahme unterstützen, die Aufnahme von natürlichen, frischen Produkten allerdings nicht ersetzen.



Sonja Reifenhäuser

[Vegane Lebensmittel](#)

Der Nährwert-Kompass für eine gesunde Ernährung

96 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de