

DR. MED. SIGRID STEEB

Vegetarisch. Gesund.

**Alles über vegetarische Ernährung
Mit vielen Rezepten**



schlütersche



4 **GELEITWORT**

6 **VORWORT**

9 **DIE THEORIE – GUTE GRÜNDE FÜR EINE
FLEISCHLOSE KOST**

10 Vegetarismus – mehr als nur ein Trend!

14 Nährstofflexikon – das gesunde Maß stets im Blick

40 Krankheiten begegnen – vegetarisch in ein gesünderes Leben!

49 **DIE PRAXIS – FLEISCHLOS KOCHEN UND ESSEN
LEICHT GEMACHT**

50 Schritt für Schritt – so haben Sie Erfolg!

54 Küchentipps für Vegetarier

87 **DIE REZEPTE – LECKERES AUS IHREM PRIVATEN VEGETARISCHEN KOCHSTUDIO**

- 88 Brot und Zerealien – Korn für Korn ein Genuss
- 100 Getreide – wie früher aus Topf und Ofen
- 109 Pseudogetreide – klein aber oho
- 116 Reis – kraftstrotzendes Korn des Lebens
- 124 Nudeln – immer gut in Form
- 134 Gemüse – vielfältig und pur wie die Natur
- 141 Hülsenfrüchte – nicht die Bohne langweilig
- 149 Sojabohne – Kraftpaket aus dem fernen Osten
- 156 Kohl – Dornröschenschlaf ade!
- 163 Pilze – Fruchtkörper mit Stil
- 173 Nuss und Kern – zum Knabbern gern
- 181 Johannisbrotkernmehl – Bindung erwünscht

185 **ANHANG**

- 185 **Buchtipps**
- 185 **Internetadressen**
- 186 **Rezeptregister**



GELEITWORT

Die vegetarische Ernährung erfreut sich in Wohlstandsländern einer immer größer werdenden Beliebtheit. Wissenschaftliche Studien weltweit zeigen, dass der Vegetarismus eine ganze Reihe von Vorteilen gegenüber der üblichen Fleischkost bietet. So sind Vegetarier weniger übergewichtig, seltener krank und leben länger – meist in Gesundheit.

Mit einer vegetarischen Kost können alle Nährstoffe in ausreichender Menge für alle Altersgruppen zugeführt werden. Wenn Vegetarier eher ethisch als gesundheitlich motiviert sind, kann es bei einer einseitigen oder fehlerhaften Auswahl, Zusammensetzung und Zubereitung der Lebensmittel zu einer Unterversorgung an bestimmten Nährstoffen kommen. Die gut informierten und daher ausreichend versorgten Vegetarier sind jedoch ein Beleg dafür, dass bei einer richtig geplanten vegetarischen Ernährungsweise keine Unterversorgung eintreten muss.

Veganer meiden alle tierischen Produkte und müssen daher noch besser über die Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel informiert sein. Sie betrachten noch mehr als die Vegetarier unsere Mitgeschöpfe mit anderen Augen und praktizieren schlüssig den im Grundgesetz verankerten Tierschutz.

Die Entscheidung der Vegetarier für ihre Ernährungsweise sollte respektiert und anerkannt werden, denn die positiven Aspekte vegetarischer Ernährung sind auch beispielhaft für die heute oft geforderte nachhaltige Lebensweise. Vegetarier gehen meist deutlich sparsamer mit Energie und anderen Ressourcen um. Neben den Vorteilen für die Gesundheit, die durch eine pflanzliche Kost erreicht wird, sind es auch eine weniger belastete Umwelt,



eine geringere Schädigung des Klimas sowie eine bessere Verteilung der weltweit zur Verfügung stehenden Lebensmittel.

Diese umfassenden und nachhaltigen Auswirkungen einer vegetarischen Ernährung werden sich global auswirken, wenn immer mehr Menschen diese Lebensweise praktizieren würden. Erfreulicherweise befinden sich inzwischen immer mehr bewusst lebende Menschen auf diesem Weg. Dabei kommen sie in vielen Fällen nicht direkt zum Vegetarismus, sondern oft über die Vollwert-Ernährung, andere alternative Ernährungsformen oder durch den Hunger in der Welt und die Klimadebatte.

In dem vorliegenden Buch hat Frau Dr. Steeb die verschiedenen Aspekte und Anliegen der vegetarischen Ernährung systematisch dargestellt. Neben den theoretischen Grundlagen finden sich in „Vegetarisch. Gesund.“ hilfreiche praktische Tipps zur Umsetzung der vegetarischen Ernährung mit einer Vielzahl von eigenen Rezepten. Die Darstellung ist schlüssig, immer sachlich und dadurch glaubwürdig. Die vorliegende Lektüre kann ich allen Interessierten sehr empfehlen.

Dem Buch wünsche ich eine weite Verbreitung, damit sich möglichst viele Menschen auf den Weg zu einer zukunftsfähigen Ernährung begeben. Nicht jeder wird das Ziel erreichen und Vegetarier werden, aber auch hier gilt: Der Weg ist das Ziel.

Claus Leitzmann

Prof. em. Dr. Claus Leitzmann

Institut für Ernährungswissenschaft

Justus Liebig Universität Gießen

*»Die vorliegende
Lektüre kann ich
allen Interessierten
sehr empfehlen.«*

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

auf diese Frage meiner 12-jährigen Tochter war ich überhaupt nicht vorbereitet: „Mama, kannst du nicht öfter vegetarisch kochen?“ Sie hatte sich für die lebenden Tiere entschieden.

Als Ärztin war mir ja grundsätzlich bekannt, dass die vegetarische Ernährung gesund ist, doch hatte ich noch nie weiter darüber nachgedacht. Ich stimmte aus gesundheitlicher Überlegung zu, ahnte jedoch gleich die Schwierigkeiten, die auf mich zukommen könnten. Mein Mann ist im Schwarzwald aufgewachsen, wo man zum Vesper, also dem Abendbrot, Wurst und Schinken in großen Stücken isst. Unser Sohn war erst knapp 2 Jahre alt und aß bis dahin zwar alles, aber würde das auch so bleiben? Hinzu kam, dass Kochen damals nicht gerade zu meinen Hobbys zählte.

Mit entscheidend für meine positive Antwort auf Kerstins Frage war, dass ich zu der Zeit beruflich nur gering eingespannt war und auf neue Herausforderungen wartete. So machte ich mich 1994 auf die Suche nach ebenso praktischen wie schmackhaften vegetarischen Rezepten. Nur diejenigen vegetarischen Gerichte, die allen Familienmitgliedern zusagten, wurden fortan immer wieder einmal zubereitet. Sie verdrängten nach und nach Fleischbraten, Speck, Kotelett, Schnitzel, Geflügel, Würstchen und Wurstaufschnitt.

Die Mehrzahl der Rezepte in diesem Buch habe ich in meinem eigenen „Küchenlabor“ entwickelt, einige davon, wie Bigosch und Marinierte Pilze, so erfolgreich, dass sie prämiert wurden. Und mein Linsenexpress ist schon bis in die Sahara gereist! Eine Nachbarin kochte ihn zu Hause vor und nahm ihn in Dosen ein-



geschweißt auf ihre Wüstentour mit. Mein Sauerteigbrot habe ich seit 1992 schon rund 2000-mal gebacken und ist nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken. Meine Kinder lieben es und nennen es treffend „Mamasbrot“.

Es war nicht immer einfach, jahrelange Kochgewohnheiten abzulegen, die richtigen Einkaufsquellen ausfindig zu machen, die Vorratsküche umzugestalten, den Geschmacksnerv der ganzen Familie zu treffen und so ganz nebenbei auch noch angemessen auf Kritik Außenstehender zu reagieren. Umso erfreulicher, dass in unserem Umfeld immer mehr Menschen auf den vegetarischen Geschmack kommen. Für all diese und natürlich auch für Sie soll dieser Ratgeber ein zuverlässiger und treuer Begleiter sein.

Ihre

Dr. Sigrid Steeb



Widmung

Für Vegetarier, Veganer und alle, die es noch werden wollen

Für Kerstin, die den Stein ins Rollen brachte

Für Jochen, dessen Toleranz unverzichtbar war

Für Marcel, der sich nicht beirren ließ

Für Fido, der uns bemerkenswert schnell einholte

Für Karlsson, der den Weg noch vor sich hat



The background of the entire page is a close-up photograph of fresh green peas. Several pods are visible, some open to reveal the round, bright green peas inside. The pods and peas are set against a backdrop of dark green, textured leaves. The lighting is natural, highlighting the freshness of the vegetables.

DIE THEORIE – GUTE GRÜNDE FÜR EINE FLEISCHLOSE KOST

Mit dem Kauf dieses Buches haben Sie schon den ersten Schritt auf dem Weg zum Vegetarier getan. Vielleicht leben Sie auch schon vegetarisch. So oder so ist es gut zu wissen, warum es richtig ist, auf Fleisch zu verzichten. Dieses Kapitel liefert Ihnen die nötigen Hintergrundinformationen und zeigt die positiven Effekte, die eine fleischnfreie Kost auf Ihren Körper hat. Mit diesem Wissen im Marschgepäck wird es Ihnen umso leichter fallen, Ihren Weg weiterzugehen. Die Tiere und Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken!

»Es gibt Dinge, für die es sich lohnt, kompromisslos zu sein.«

Dietrich Bonhoeffer,
Theologe
(1906–1945)

Eine fleischlose Kost hat viele positive Effekte auf Ihren Körper.

Vegetarismus – mehr als nur ein Trend!

Ernährung früher und heute

Der Mensch hat sich immer flexibel an das Nahrungsangebot der Erde anpassen müssen, abhängig von Aufenthaltsort, klimatischen Bedingungen, Werkzeugen, Feuer, Ackerbau und Viehzucht. Seine Ernährung war überwiegend vegetarisch, größere Fleischrationen waren selten und nur zu erzielen, wenn man lange, anstrengende Jagdwege auf sich nahm. Noch im Mittelalter war Fleisch, wie Weißmehl und Zucker, aufgrund hoher Produktions- und Handelskosten den Großgrundbesitzern, Lehnsherren und Fürsten vorbehalten.

Heute ist unsere Industriegesellschaft auf dem besten Wege von einer Ernährung zur „Vernährung“. Massentierhaltung, Le-



bensmittelchemie, Supermärkte, Fast Food, Convenience-Produkte, Functional Food, Essen und Trinken „to go“ – die Entfremdung und Verfremdung von Lebensmitteln nimmt rasant zu. Und das, obwohl wir bestens über Massentierhaltung, Welthunger und Krankheitsursachen informiert sind! Weniger bekannt dagegen ist der Wissenschaftszweig Epigenetik, der uns lehrt, wie sich unser Lebens- und Ernährungsstil direkt auf unsere Gene und Gesundheit, ja sogar auf die unserer Nachkommen auswirkt.

Tierschutz, Gesundheit, Religion, Ökologie oder Epigenetik – es gibt viele gute Gründe, sich für eine vegetarische Ernährung zu entscheiden. Vegetarische Kost ist in vieler Hinsicht gesünder und wird die Ernährung der Zukunft sein – eben viel mehr als nur ein Trend!

Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier

Vegetarier ist nach den Leitsätzen der Internationalen Vegetarischen Union jeder, der keine Nahrungsmittel zu sich nimmt, die von getöteten Tieren stammen. Der Begriff „vegetarisch“ kommt aus dem Lateinischen: „vegetus“ bedeutet rüstig, munter, lebenskräftig. Als Begründer des Vegetarismus in Europa gilt der griechische Philosoph und Mathematiker Pythagoras.

Vegetariertypen

- **Moderate Vegetarier** verzehren gelegentlich kleine Mengen Fleisch oder Fisch, beachten dabei allerdings häufig nicht die Regeln einer vollwertigen, ausgewogenen Ernährung. Doch nur wenn sie dies tun, ernähren sich diese „inkonsequenten Vegetarier“ gesund.
- **Pesce-Vegetarier** meiden Fleisch, verzehren jedoch Fisch (ital.: pesce), Eier, Milch und Milchprodukte. Aus rein ernährungsmedizinischer Sicht ist dies die gesündeste aller Ernährungsformen. Für Menschen, die aus ethischen Gründen keine Tiere essen, ist sie jedoch nicht akzeptabel.



Egal, ob Sie sich erst auf den Weg machen oder schon konsequent vegetarisch leben, Sie sind willkommen im größeren werdenden Kreis der „fleischlos Glücklichen“!

! Die ovo-lacto-vegetarische Kost ist von Ernährungsmedizinern vollständig akzeptiert und auch für Kinder jeden Alters geeignet.

- **Sogenannte Pudding-Vegetarier** verzichten oft aus ethischen Gründen auf Fleisch. Nicht selten entscheiden sich Mädchen ab etwa 12 Jahren für eine fleischfreie Ernährung, ohne dass sie hierzu Rückhalt in der Familie haben; ihnen bleibt dann nichts anderes übrig, als nur die Beilagen zu essen. Aus ernährungsmedizinischer Sicht ist das sehr ungünstig, da diese Vegetarier oft vermehrt Käse, Sahne, Eier, Weißmehl, Fast Food und Süßspeisen verzehren, statt ihren Speiseplan durch Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Co aufzuwerten. Sie essen zu viel, zu fett und zu salzig. Mangelerscheinungen sind hier fast vorprogrammiert. Denn vegetarisch zu leben bedeutet weitaus mehr, als nur das Fleisch wegzulassen.
- Erst die **Ovo-Lacto-Vegetarier** sind echte Vegetarier. Sie verzichten konsequent auf alle Lebensmittel vom toten Tier, also beispielsweise auch auf Gelatine, Speck und tierisches Schmalz. Neben pflanzlichen Lebensmitteln lassen sie Eier, Milch und Milchprodukte zu. Auf dem Speiseplan stehen reichlich vollwertige Lebensmittel.
- **Lacto-Vegetarier** (von lat. lac = Milch) unterscheiden sich von den Ovo-Lacto-Vegetariern dadurch, dass sie keine Eier verzehren.
- **Ovo-Vegetarier** (von lat. ovum = Ei) unterscheiden sich von den Ovo-Lacto-Vegetariern dadurch, dass sie keine Milchprodukte verzehren.
- **Veganer** lehnen neben Lebensmitteln vom toten Tier auch Eier, Milch, Milchprodukte, Honig, Leder, Wolle und andere tierische Produkte ab. Unter moralischen Aspekten verhalten sich Veganer verantwortungsbewusst und konsequent, da auch die Erzeugung von Eiern und Milchprodukten das Töten von Tieren mit sich bringt (männliche Küken werden getötet, weil sie keine Eier legen, und männliche Kälber, weil sie keine Milch geben). Doch nur wenn Veganer ein umfangreiches Ernährungswissen haben und ihren Speiseplan geschickt zu-

sammenstellen, ist ihr Nährstoffbedarf gesichert. Für Säuglinge, Kleinkinder und Schwangere ist diese Ernährungsform nicht empfehlenswert, da nicht sicher gewährleistet ist, dass sie ausreichend mit Eiweiß, Eisen, Zink, Kalzium und Vitamin B₁₂ versorgt werden.

- Ab und zu ist auch die Rede von weiteren Vegetarierformen, zum Beispiel Fastvegetarier, Wochenendvegetarier oder Urlaubsvegetarier. Manche dieser „**Teilzeitvegetarier**“ sind auf dem besten Weg zum „Vollzeitvegetarier“.

Was ist für welche Vegetarier erlaubt?

	LEBENSMITTEL VOM TOTEN TIER	FISCH	EIER	MILCH- UND MILCHPRODUKTE	GEBRAUCHS-MATERIAL VOM TOTEN TIER
Moderate Vegetarier	ja	ja	ja	ja	ja
Pesce-Vegetarier	ja	ja	ja	ja	ja
Pudding- Vegetarier	nein	nein	ja	ja	ja
Ovo-Lacto- Vegetarier	nein	nein	ja	ja	ja
Lacto-Vegetarier	nein	nein	nein	ja	ja
Ovo-Vegetarier	nein	nein	ja	nein	ja
Veganer	nein	nein	nein	nein	nein

Ab morgen alles anders?

Die Motivation ist ausschlaggebend dafür, ob jemand schlagartig keine Fleischwaren mehr essen möchte oder ob er sich langsamer an das Thema herantastet. Menschen, die sich über die Herkunft von Fleisch, über die Massentierhaltung oder das Schlachthauswesen informieren, haben damit oft ein Schlüsselerlebnis und ziehen einen radikalen Schlussstrich. Menschen, die sich aus ge-



Stellen Sie so rasch oder langsam auf vegetarische Kost um, wie Sie mögen. Sie finden in diesem Buch Anleitung für den fliegenden Wechsel ebenso wie für den Schritt-für-Schritt-Einstieg.

sundheitlichen Gründen für eine vegetarische Ernährung interessieren, lassen sich mit der Umstellung typischerweise etwas Zeit. Auch wenn eine Familie mit am Esstisch sitzt, benötigt die Umstellung Geduld. Außerdem dauert es auch etwas, sich mit ungewohnten Kochzutaten wie Hirse, Quinoa, Sojagranulat und deren Einkauf vertraut zu machen und ihnen einen dauerhaften Platz in der Küche einzuräumen.

Für den schnellen Umstieg finden Sie in diesem Buch genau die Rezepte, die Ihnen umgehend eine sinnvolle und ausgewogene vegetarische Ernährung ermöglichen. Beginnen Sie am besten mit den einfachen Rezepten.

Für den allmählichen Einstieg finden Sie im Kapitel „Schritt für Schritt: So haben Sie Erfolg“ einen 8-Wochen-Plan für Ihre Ernährungsumstellung. Für Erwachsene kann auch Vitalfasten (siehe Buchtipp im Anhang) ein idealer Brückenschlag zur vegetarischen Ernährung sein.

Nährstofflexikon – das gesunde Maß stets im Blick

Hartnäckig hält sich das Vorurteil, Vegetarier seien nicht ausreichend mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Nun gut, möglicherweise wären die Neandertaler noch eher ausgestorben, hätten sie nicht ab und zu erfolgreich ein Mammut gejagt. Sie hatten ja auch keinen Supermarkt um die Ecke, vollgestopft mit Milch, Joghurt, Quark und Käse, kein Bioregal mit Hirse, Quinoa und Amaranth, und das Reformhaus war auch noch nicht erfunden. Heute müssen Vegetarier nur noch zugreifen. Sofern Sie sich immer schön querbeet durch die Rezepte dieses Buches essen und die Vegetarierinfos beherzigen, dürfen Sie sich mit allen Nährstoffen gut versorgt fühlen – und das ganz ohne Rechner und Strichliste! Trotzdem ist ein wenig Ernährungstheorie nötig,

»*Eure Nahrung sei euer Heilmittel und euer Heilmittel sei eure Nahrung.*«
Hippokrates
(460–370 v. Chr.)

denn Vegetarier sollten besonders gut Bescheid wissen – oder zumindest schnell einmal nachschlagen können.

Energie

Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette liefern unserem Körper unterschiedlich viel Energie, die in Kilokalorien (kcal) gemessen wird. Diese Energie wird für die Stoffwechselfvorgänge in Ruhe und in Bewegung benötigt. Der tägliche Energiebedarf hängt von Geschlecht, Alter und körperlicher Aktivität ab.

1 g Kohlenhydrate beziehungsweise 1 g Eiweiß liefert je 4,1 kcal. Da Fett mehr als das Doppelte an Kilokalorien liefert (9,3 kcal/g) und entsprechend dick machen kann, sollte man es nur mit Bedacht zuführen.

Ob Ihre Energiezufuhr in der Vergangenheit angemessen war oder ob Sie sich mit Ihrem Gewicht in Gesundheitsgefahr befinden, können Sie an Ihrem Taillenumfang ablesen: Bei Frauen gilt ein Umfang ab 80 cm als leicht und ab 88 cm als deutlich erhöht, bei Männern ab 94 cm als leicht und ab 102 cm als deutlich erhöht. Je größer der Taillen- beziehungsweise Bauchumfang – je dicker also der Wohlstandsbauch –, umso höher das Risiko für Arteriosklerose, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Herzinfarkt und Schlaganfall.



Vegetarier heute leben im Schlaraffenland: Es gibt gesunde Lebensmittel in Hülle und Fülle.

Vegetarierinfo

Ovo-Lacto-Vegetarier sind mit Energie gut versorgt, bei hoher Fettzufuhr (etwa über Vollmilchprodukte) auch übertversorgt. Veganer können mit Energie unterversorgt sein und sollten ihre Energiebilanz durch Müsli, Sojaprodukte und eine Extraportion gesunder Pflanzenöle verbessern.

Kohlenhydrate (Zucker)

Stärke: Langkettiger Zucker, wird langsam verdaut, hebt den Blutzuckerspiegel kaum an, sättigt lange. Vegetarische Quellen: Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.

Milchzucker, Traubenzucker, Fruchtzucker: Kurzkettige Zucker für den Energiestoffwechsel. Vegetarische Quellen: Milchprodukte, Obst, Gemüse, Honig. Beachten Sie mögliche Unverträglichkeiten (siehe S. 41).

Hülsenfrüchte
enthalten reichlich
Eiweiß, Kohlen-
hydrate und Ballast-
stoffe.



Handelszucker: Milchzucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Haushaltszucker in Form von Raffinaden, enthält keine weiteren Nährstoffe, fördert die Entstehung von Karies, Übergewicht, Zuckerkrankheit und Arteriosklerose.

Vegetarierinfo

Vegetarier sind über Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte reichlich mit Stärke versorgt. Aufgrund ihrer gesundheitsbewussten Ernährung nehmen sie nur wenig Haushaltszucker zu sich.

Vorsicht, Falle!

Schützen Sie sich vor zu viel Zucker, indem Sie regelmäßig das Zutatenverzeichnis verpackter Lebensmittel studieren. Die Zutaten sind in absteigender Reihe so angeordnet, dass an erster Stelle die Zutat steht, die am meisten drin ist, und an letzter diejenige, die in geringster Menge enthalten ist. So enttarnen Sie auch größere Mengen an Fett oder Weißmehl. Lesen Sie Angaben in Form von Ampeln oder Säulen besonders kritisch, denn da betreiben die Hersteller gern Augenschere, indem sie mit unrealistisch kleinen Portionsgrößen, zu hohen Obergrenzen und Rechen-tricks ungesunde Produkte gesund rechnen.

Ballaststoffe (Faserstoffe)

Tagesbedarf: Mindestens 30 g

Aufgaben: Lange Sättigung, Schutz vor Verstopfung, chronischen Darmerkrankungen, Hämorrhoiden, Darmkrebs, Übergewicht.

Quellen: Pflanzen (Zellwände, Schale und Gerüst); nicht vorhanden in tierischen Lebensmitteln.

Ballaststoffgehalt einiger Lebensmittel (g/100 g)*

Leinsamen	~ 40
Hülsenfrüchte, Nüsse	bis 20
Vollkornbrot	~ 8
Obst, Gemüse	bis 5
Mischbrot	~ 4
Weißer Brotwaren, „Vollkorn“-Toast	~ 3
Fleischwaren	0

Vollkornbrot mit Gemüse ist eine leckere und gesunde Alternative zur Wurststulle.

* 1 Scheibe Brot wiegt ca. 50 g, 1 Brötchen ca. 50 g, 1 Scheibe Toastbrot ca. 30 g.



Vegetarierinfo

Vegetarier essen regelmäßig Vollkornbrot und andere Getreideprodukte, zudem Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Sie sind deshalb mit Ballaststoffen in aller Regel deutlich besser versorgt als Nichtvegetarier. Die Ernährung von Veganern gilt als besonders ballaststoffreich.

Anfangs können Ballaststoffe zu Blähungen führen, doch mit der Zeit gewöhnt sich ein gesunder Darm an die Mehrarbeit durch die Faserstoffe in Getreide und Hülsenfrüchten. Blähungslösende Mittel (z. B. Simethicon) oder auch Anis-Fenchel-Kümmeltee besänftigen einen murrenden Darm.

Eiweiße (Proteine)

Tagesbedarf: 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht, Kinder bis 1 g pro kg Körpergewicht.

Aufgaben: Aufbau von Zellen und Stoffwechsel.

Vegetarische Quellen: Eier, Käse, Milchprodukte, Getreide, Pseudogetreide (z. B. Quinoa), Hülsenfrüchte (auch Sojaprodukte).

Eiweißgehalt einiger Lebensmittel

LEBENSMITTEL	EIWEISS (g/PORTION)	EIWEISS (g/100 g)
Schweinefleisch	~ 40	~ 20
Fisch	~ 38	~ 18
Hülsenfrüchte	~ 22	~ 22
Magerquark	~ 20	~ 14
Hartkäse	~ 10	~ 25
Ei	~ 7	~ 13
Pseudogetreide	~ 7	~ 13
Getreide	~ 5	~ 10



Amaranth und Quinoa gehören vom Eiweißgehalt her zu den wertvollsten Pflanzen und enthalten auch viel Eisen und Zink.

Der Eiweiß-Tagesbedarf eines 60 kg schweren Menschen beträgt 48 g, der eines 80 kg schweren Menschen 64 g.

Besonderheit: Proteine bestehen aus kleinen Bausteinen, den Aminosäuren, von denen 20 verschiedene bekannt sind. Neun davon müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann (essenzielle Aminosäuren); sie sind in Fleisch, Hirse, Quinoa, Amaranth, Hafer, Sojabohnen und deren Produkten enthalten.

Quinoa zeichnet sich durch einen sehr hohen Eiweißgehalt aus.



Vegetarierinfo

Die Angst vor einem Eiweißmangel ist bei abwechslungsreicher ovo-lacto-vegetarischer Ernährung unbegründet. Tatsächlich ist es sogar so, dass die Menschen der zivilisierten Länder viel zu viel Eiweiß zusich nehmen und damit wesentlich zur Übersäuerung des Körpers und zu einer nachteiligen Veränderung der Schaltung ihrer Gene beitragen. Wir essen achtmal mehr tierisches Eiweiß als vor etwa 100 Jahren. Demgegenüber ernähren sich Elefanten, die kräftigsten Tiere, die wir kennen, ausschließlich von veganer Rohkost!

Kurz gesagt kommt es darauf an, das richtige Eiweiß zu essen, und nicht darauf, besonders viel Eiweiß zu sich zu nehmen.

Vegetarier führen über Milchprodukte, Eier, Getreide, Hülsenfrüchte, Hirse, Quinoa, Amaranth und Tofu die richtigen Eiweiße zu. Eine Kombination bestimmter Lebensmittel ist dafür nicht erforderlich. Für Veganer sind weitere pflanzliche Eiweißquellen wie Algen, Lopino (Süßlupinen-Tofu) und Seitan („Weizentofu“) interessant.

Fette (Lipide)

Tagesbedarf: Erwachsene 60–80 g. Tatsächlich nehmen viele Menschen bis zu 150 g Fett auf! Anzeichen für einen Überschuss: Übergewicht und seine Folgen.

Aufgaben: Energiespeicher im Fettgewebe, Isoliermaterial im Körper, Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

Besonderheit: Fett ist lebensnotwendig. Wir essen jedoch nicht nur zu viel Fett, sondern meistens auch noch das falsche. Tierische Fette aus Käse- und anderen Milchprodukten, bei Nichtvegetariern auch aus Fleisch- und Wurstwaren enthalten überwiegend sogenannte gesättigte Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren sind hauptsächlich in tierischen Fetten, also in Fleisch und Milchprodukten enthalten und können sich ungünstig auf die Blutfettwerte auswirken und die Entstehung der Arteriosklerose fördern. Sie führen außerdem zu einer vermehrten Ausschüttung von Gallensäuren, deren Abbauprodukte



Herzinfarkt, andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs treten in den Mittelmeerlandern seltener auf als in Nord-europa.

Die einfach ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl werden mit für die gute Gesundheit der Mittelmeerbewohner verantwortlich gemacht.

die Darmwand schädigen und die Entstehung von Darmkrebs begünstigen können.

Ungesättigte Fettsäuren sind hauptsächlich in pflanzlichen Fetten (Ausnahme Kokos- und Palmfett) enthalten, für unseren Körper wertvoll und sogar in der Lage, die Blutfettwerte zu senken. Einfach ungesättigte Fettsäuren im Olivenöl (Ölsäure) werden mit für die gute Gesundheit der Mittelmeeranwohner verantwortlich gemacht. Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehören unter anderem Linolsäure und Arachidonsäure. Linolsäure (aus Pflanzen) braucht unser Körper zwar in geringer Menge, im



Übermaß kann sie jedoch zu entzündlichen, allergischen und herzscheidenden Wirkungen führen. Arachidonsäure wird ganz überwiegend mit tierischen Lebensmitteln zugeführt (Pflanzen enthalten keine Arachidonsäure), nur zu einem geringeren Teil entsteht sie aus mit der Nahrung zugeführter Linolsäure. Anstatt der empfohlenen Tagesmenge von 1 mg Arachidonsäure nehmen Fleischesser täglich bis zu 300 mg auf. Arachidonsäure verstärkt über Botenstoffe Gelenkentzündungen und Schmerzen. Rheumatiker können ihre Schmerzen durch eine vegetarische Ernährung und insbesondere durch Vitalfasten (siehe Buchtipp im Anhang) deutlich lindern.

Arachidonsäure-Gehalt einiger Lebensmittel (mg/100 g)

Schweineschmalz	1700
Schweineleber	870
Fleisch, Hühnerfleisch, Leberwurst	50–230
Camembert*	34
Quark, Milch*	2–4

* Je fettärmer ein Milchprodukt, umso weniger Arachidonsäure enthält es.

Bekanntere mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind **die Omega-3-Fettsäuren**, zu denen Alpha-Linolensäure, EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) gehören. Omega-3-Fettsäuren verbessern nicht nur die Fließeigenschaften des Blutes, halten die Blutgefäßwände elastisch und schützen vor Arteriosklerose – sie mindern auch Entzündung und Schmerz bei Rheuma. Für Kleinkinder werden pro Tag 0,2–0,8 g Omega-3-Fettsäuren, für Erwachsene täglich mindestens 1–2 g empfohlen (in Deutschland liegt der tatsächliche Verzehr von Omega-3-Fettsäuren jedoch eher unter 0,1 g pro Tag). EPA und DHA sind langkettige Omega-3-Fettsäuren, die nur in fetten Kaltwasserfischen aus dem Meer



Omega-3-Fettsäuren sind sehr wichtig für die Hirnreifung des Fötus und Säuglings.

(Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch, Sardinen) und in Meeresalgen vorkommen, jedoch – für Vegetarier wichtig – in unserem Körper auch aus Alpha-Linolensäure gebildet werden können.

Vegetarierinfo

Ovo-Lacto-Vegetarier ernähren sich nicht automatisch „fettgesund“. Auch sie sollten fettarme Milchprodukte bevorzugen und weniger Milchprodukte und Eier essen. Pflanzliche Öle sollten mit Bedacht dosiert werden, denn auch sie machen im Übermaß genossen dick. Es sollten Pflanzenöle mit günstigem Fettsäuremuster (siehe S. 22) bevorzugt werden, um die Versorgung mit Alpha-Linolensäure zu optimieren (1 g Alpha-Linolensäure ist enthalten in 1 EL Rapsöl oder 1 TL Leinöl oder 1 EL Leinsamen oder 10 Walnüssen).

Veganer ernähren sich meistens sehr fettarm, da sie ja auch auf Milchprodukte und Eier verzichten. Für sie darf es ruhig mal ein Esslöffel gesundes Öl mehr sein!

Cholesterin

Aufgabe: Aufbau von Gallensäuren, Vitamin D, Nebennierenhormonen und Sexualhormonen, Zellwänden.

Besonderheit: Cholesterin wird in der Leber gebildet und zudem mit tierischen Lebensmitteln zugeführt. Pflanzen und ihre Produkte enthalten kein Cholesterin.

Cholesterin lässt sich vereinfacht in zwei wichtige Untergruppen einteilen:

- **LDL-Cholesterin** (low density lipoprotein, geringe Dichte) enthält viel Fett und nur wenig Eiweiß, es transportiert Cholesterin zu den Organzellen, die es für ihren Aufbau und Stoffwechsel benötigen. Bei einem LDL-Überschuss transportiert es Cholesterin jedoch auch zu den Blutgefäßwänden, wo es abgelagert wird und zur Arteriosklerose beiträgt.

- **HDL-Cholesterin** (high density lipoprotein, hohe Dichte) enthält nur wenig Fett und viel Eiweiß, es mindert die Einlagerung von Fettsubstanzen in die Blutgefäße und entfernt überschüssiges Cholesterin. Ein hoher Anteil an HDL schützt also vor Arteriosklerose.

Gehärtete Fette

Die Erfindung der Ölhärtung machte es möglich, aus Ölen ein festes, butterähnliches Fett herzustellen. Solche gehärteten Fette, die in Süßwaren, Gebäck, Kartoffelchips, Schokolade-Nuss-Aufstrich und Fertigprodukten zu finden sind, gelten als bedenklich, da sie cholesterinerhöhend wirken. Pflanzenöle und sogenannte Reformmargarine enthalten dagegen keine gehärteten Fette. Butter enthält zwar ebenfalls keine gehärteten Fette, jedoch reichlich gesättigte Fettsäuren.

Mineralstoffe

Im Folgenden werden nur die Mineralstoffe vorgestellt, die für Vegetarier besondere Bedeutung haben.

Kalzium

Tagesbedarf: 800–1000 mg.

Aufgabe: Aufbau von Knochen und Zähnen.

Mangelzeichen: Rachitis beim Kind, Osteoporose beim Erwachsenen.

Vegetarische Quellen: Milch, Milchprodukte, grüne Gemüsesorten (Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Fenchel, Mangold), Amaranth, Sesamkörner, Sojaprodukte, Mineralwasser. Kalzium aus Mineralwasser nimmt der Körper besonders gut auf.

Besonderheit: Für die Kalziumaufnahme benötigt der Körper Vitamin D.

Vegetarierinfo

Ovo-Lacto-Vegetarier nehmen in aller Regel ausreichend Kalzium zu sich.

Veganer neigen zu geringerer Knochendichte und sollten deshalb ein kalziumreiches Mineralwasser mit 250–500 mg Kalzium pro Liter wählen. Das Mineralwasser sollte gleichzeitig natriumarm sein (< 100 mg Na/l, optimal < 20 mg/l). Eine Tabelle zum Mineralgehalt von Wässern finden Sie auf der Website www.netzwerk-osteoporose.de unter dem Suchbegriff „Calciumgehalt“.

Veganer sollten ein kalziumreiches Mineralwasser wählen.



Steinpilzrisotto

in Italien beliebte Vorspeise
aufwendiger, fettarm

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Eine Portion enthält:

350 kcal	54 g Kohlenhydrate
9 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
11 g Fett	

Zutaten für 6 Portionen als Vorspeise

1 Tütchen getrocknete Steinpilze (4 g)
50 ml trockener Weißwein
1 EL Margarine (15 g)
1 Zwiebel (klein gewürfelt)
200 g Milchreis (roh)
750 ml Gemüsebrühe
25 g geriebener Parmesan
(vegan: Käse weglassen)
1 EL Margarine (15 g)

Zubereitung

- 1 Die Steinpilze ca. 30 Minuten im Weißwein einweichen.
- 2 Zwiebel und Reis auf kleiner Stufe in der Margarine anschwitzen und dann den Weißwein mit den Pilzen zufügen. Nach und nach die Brühe zugeben und jeweils unter häufigem Rühren im offenen Topf verkochen lassen.
- 3 Zuletzt die restlichen Zutaten unterheben.

Rucolarisotto

Den Weißwein ohne Steinpilze zugeben. Mit dem Parmesan und der Margarine 50 g Rucola (in Streifen) in das Risotto rühren.

TIPP

Das Risotto portionsweise auf Salatblättern anrichten und Baguette dazu reichen.



Paella

spanische Reispfanne
aufwendiger, fettreich

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Eine Portion enthält:

404 kcal	42 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe
18 g Fett	

Zutaten für 6 Portionen

250 g Naturtofu oder geräucherter Tofu
(gewürfelt)

2 EL Olivenöl

1 große Zwiebel (klein gewürfelt)

3 Knoblauchzehen (zerdrückt)

je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
(grob gewürfelt)

750 ml Gemüsebrühe

150 ml trockener Weißwein

1 Döschen Safran (0,1 g)

250 g Naturreis (roh)

1 kleine Dose Erbsen (abgetropft, 280 g)

85 g schwarze Oliven

6 Peperoncini (entkernt und klein
geschnitten)

1 TL Salz

50 g Butter (vegan: Margarine oder Albaöl)

Zubereitung

- 1 Den Tofu im Einlegwasser der Oliven 45 Minuten marinieren, dabei ab und zu umrühren.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Paprika in einer großen Pfanne im Öl anschwitzen und dann zu dem Tofu geben.
- 3 Nun die Brühe, Wein, Safran und Reis zugeben und in der geschlossenen Pfanne ca. 50 Minuten köcheln.
- 4 Wenn der Reis gar ist, das Tofu-Gemüse und die Zutaten bis einschließlich Salz zugeben, alles zusammen erhitzen und vor dem Servieren die Butter in der Paella schmelzen lassen.

TIPPS

Dazu schmeckt Vollkornbrot.
Wer keine Oliven mag, pickt sie heraus und bestreut seine Paella mit Cashewkernen.

Zucchinipfanne

Kolokithakia tiganites, griechisch
einfach, fettmoderat

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

613 kcal, 27 g Eiweiß 71 g Kohlenhydrate
24 g Fett 3 g Ballaststoffe

Zutaten für 3 Portionen

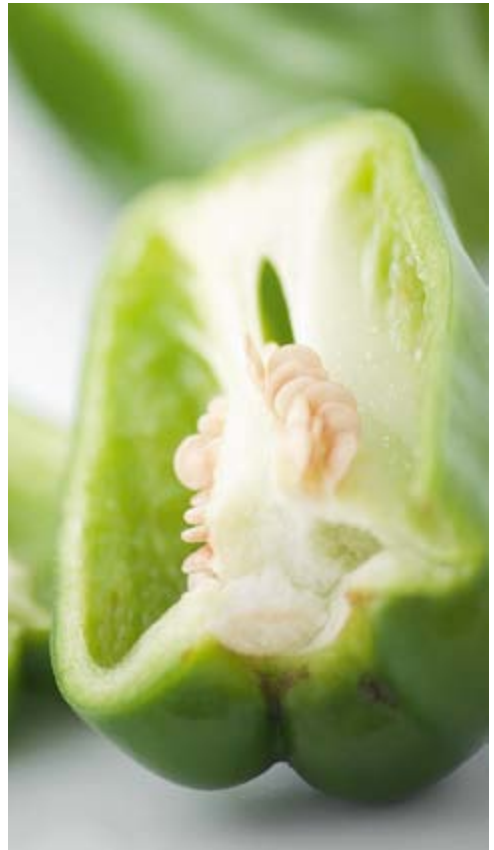
250 g bunte Nudeln
1 EL Margarine (25 g)
1 Gemüsezwiebel (in Ringen)
1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
500 g Zucchini (in Scheiben)
¾ TL Salz
1 TL getrockneter Oregano
½ TL getrockneter Thymian
200 g Feta (gewürfelt;
vegan: 30 g geröstete Pinienkerne)

Zubereitung

- 1** Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abtropfen lassen.
- 2** Die Zwiebel im Öl etwas bräunen, 100 ml Wasser und Zutaten bis einschließlich Thymian zugeben, in geschlossener Pfanne köcheln, bis die Zucchini bissfest gegart sind (ca. 5 Minuten).
- 3** Nudeln und Feta unterheben und nur noch kurz erhitzen.

Paprikapfanne

Für diese herzhafte Variante nehmen Sie 250 g Vollkornnudeln, 500 g bunte Paprika (Garzeit dann 10–15 Minuten) und eingelegten Feta aus dem Glas.



Nusspesto

Pesto di noci, italienisch
aufwendiger, fettreich

Zubereitungszeit: 15 Minuten

100 g enthalten:

536 kcal	5 g Kohlenhydrate
16 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe
53 g Fett	

Zutaten für 160 g

50 g geröstete und gesalzene Erdnüsse
1–2 Knoblauchzehen (zerdrückt)
25 g TK-Basilikum
25 g TK-Petersilie
½ TL Salz
60 ml Olivenöl



Zubereitung

Die Nüsse mahlen und gut mit den übrigen Zutaten verrühren.

Variation

400 g Spaghetti kochen. Beim Abgießen 200 ml Nudelkochwasser auffangen, in den Kochtopf zurückgeben, mit einem Schneebesen das gesamte Pesto einrühren und die Nudeln gut unterheben. Sofort servieren.

Wer mag, gibt noch 30 g geriebenen Parmesan in das Pesto.

TIPP

Die Erdnüsse können durch gemahlene Mandeln, Walnüsse oder Cashewkerne ersetzt werden, dann 1 TL Salz verwenden.

Kerniger Nudelsalat

aufwendiger, fettmoderat

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält:

374 kcal	39 g Kohlenhydrate
13 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe
18 g Fett	

Zutaten für 6 Portionen

500 ml Gemüsebrühe

250 g Hörnchennudeln

1 große Dose Erbsen und Möhren
(abgetropft, 530 g)

150 g Joghurt-Salatcreme
(vegan: vegane Mayonnaise, S. 184)

100 ml Gewürzgurkenwasser

1 TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

100 g Sonnenblumenkerne

25 g TK-Petersilie

25 g TK-Schnittlauch

1 große Zwiebel (klein gewürfelt)

80 g Gewürzgurken (klein gewürfelt)

Zubereitung

1 Die Nudeln in der Brühe im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln, bis sie weich sind; sie nehmen dabei fast die ganze Brühe auf. Die Nudeln anschließend abkühlen lassen, aber nicht abtropfen.

2 Die Möhren in fingerdicke Scheiben schneiden.

3 Zutaten von Salatcreme bis Schnittlauch in eine Schüssel geben, mit einem Schneebesen verrühren und dann die restlichen Zutaten unterheben. Die abgekühlten Nudeln (mit der Restflüssigkeit) zuletzt untermischen.

Variationen

Erbsen und Möhren durch 420 g rote Paprika (klein gewürfelt) ersetzen und 150 g Gewürzgurken nehmen.

Die Sonnenblumenkerne durch Grünkern ersetzen, den man zuvor ca. 30 Minuten in Wasser gar köchelt und dann abtropfen lässt.