

LEBENSKOMPASS

Vegan für Anfänger

REZEPTE UND TIPPS FÜR EINE
PFLANZLICHE ERNÄHRUNG



ÜBER Lebenskompass



Lebenskompass wurde 2019 gegründet, um Menschen ein achtsames Leben näherzubringen. Ganz getreu nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel. Darunter verstehen wir, dass Achtsamkeit uns helfen kann, ein bewusstes Leben zu führen. Ein bewusstes Leben bedeutet für uns gelebte Liebe zu uns selbst und zu unserer Umwelt, eine grundsätzliche Dankbarkeit und ein Leben im Hier und Jetzt. Unter diesen Aspekten möchten wir Hilfestellungen bieten, um Achtsamkeit im Alltag voll und ganz integrieren zu können.

ZU UNSEREM SHOP

INSTAGRAM

Auf unserem **Instagram-Account** „[lebens.kompass](#)“ veröffentlichen wir täglich Inhalte, die dich auf deinem Weg zu mehr Erfüllung im Leben unterstützen sollen. Wenn dich diese Themen ansprechen, dann folge uns einfach, um auch in Zukunft viele kostenlose Inhalte und Geschenke mitzunehmen!

ZU INSTAGRAM



INHALTSVERZEICHNIS

Der Veganuary bei Lebenskompass	04
Vegane Ernährung ist viel mehr als nur ein „Trend“	05
Was genau ist bei veganer Ernährung zu beachten?	06
Gründe für eine vegane Ernährung	07
Tierleid und Ethik	
Klima- und Umweltschutz	
Gesundheit	
Wie gesund ist die vegane Ernährung?	10
Welche Nährstoffe sollten Veganer im Auge behalten?	11
Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig?	
Vitamin D	12
Vitamin B12	13
Omega-3-Fettsäuren	14
Protein	16
Kalzium	17
Eisen	18
Beta Carotin & Vitamin C	19
Jod	20
Zink	21
Vitamin B2	22
So klappt der Umstieg	23
Definiere dein Warum	
Lass dich inspirieren	
Gib dir Zeit	
Leben und leben lassen	
Fazit	25
Veganer Power Vorrat	26
22 vegane Rezepte	27
Fragen oder Feedback	52
Quellenverzeichnis	53

DER VEGANUARY

bei Lebenskompass



Disclaimer: Vielen Dank, dass du dich entschieden hast, unser E-Book herunterzuladen. Wir hoffen, wir können Dir damit weiterhelfen, Wissen vermitteln und Dich inspirieren. Vorab sei zu bemerken, dass dieses Buch kein Ersatz für eine ärztliche Beratung oder eine medizinische Beurteilung darstellt.

Du hörst gerade zum ersten Mal vom Veganuary? Keine Sorge, damit bist du ganz sicher nicht allein. Ins Leben gerufen wurde die Initiative im Jahr 2014 in Großbritannien – mit dem Ziel, möglichst vielen Menschen eine pflanzenbasierte Ernährungsweise näherzubringen. Die Kampagne soll dazu motivieren, sich den ersten Monat des Jahres vegan – oder zumindest vegetarisch – zu ernähren, um auf diese Weise sowohl sich selbst als auch Natur und Klima etwas Gutes zu tun.

Der Veganuary (zusammengesetzt aus „Vegan January“) ist der perfekte Zeitpunkt, um zu starten – oder um einfach mal auszuprobieren, wie sich der Verzicht auf tierische Produkte anfühlt. Seit der Gründung hat die Aktion weltweit schon viele Menschen dazu

gebracht, sich mit ihrem täglichen Speiseplan auseinanderzusetzen: Laut Aussage der Veganuary-Website haben bereits mehr als eine Million Menschen in 192 Ländern teilgenommen.¹

Die Vision des Veganuary: „Eine vegane Welt ohne industrielle Tierhaltung und Schlachthöfe. Eine Welt, in der die Nahrungsmittelproduktion keine Wälder zerstört, Flüsse und Ozeane verschmutzt, den Klimawandel verschärft und zum Aussterben von Wildtierpopulationen beiträgt.“

Wenn du der Meinung bist, dass sich das ganz wunderbar anhört, dann geht es dir wie uns. Wir von Lebenskompass möchten mit unseren Produkten zu mehr Achtsamkeit im Leben beitragen. Dazu gehört für uns auch, die eigenen Entscheidungen im Alltag zu hinterfragen und sich mit den Themen Veganismus, Nachhaltigkeit und Ethik zu beschäftigen.

Durch eine hauptsächlich auf Pflanzen basierende Ernährungsweise leisten wir einen täglichen Beitrag zu einer gesünderen Lebensweise und einer grüneren Zukunft für uns und kommende Generationen. Mit diesem E-Book möchten wir erläutern, was genau es bedeutet, sich vegan zu ernähren, welche Gründe für eine pflanzenbasierte Ernährung sprechen, auf welche Nährstoffe man achten sollte und wie der Umstieg klappt.



VEGANER ERNÄHRUNG

IST VIEL MEHR ALS NUR EIN *“Trend”*

Wer sich mit dem Thema Ernährung beschäftigt, kann schnell mal den Überblick verlieren – manchmal fühlt es sich so an, als kämen fast wöchentlich neue Diäten und Ernährungstrends hinzu. Was die vegetarische und vegane Ernährung von anderen Varianten unterscheidet, ist vor allem der Faktor Ethik. Im Gegensatz zu Keto, Paleo & Co. geht es den meisten VeganerInnen nicht nur darum, sich gesünder zu ernähren, sondern auch darum, der Natur und anderen Lebewesen mit der eigenen Ernährungsweise nicht zu schaden.

Wie hochaktuell das Thema Nachhaltigkeit gerade im Hinblick auf die Ernährung ist, zeigt der Erfolg des Veganismus in den vergangenen Jahren: Von allen Ernährungsformen ist die vegane wahrscheinlich diejenige, die in der letzten Zeit den stärksten Zuwachs erleben durfte. Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, auf tierische Produkte zu verzichten. Laut aktuellen Studien ernähren sich in Deutschland inzwischen bereits etwa 1,1 bis 2,6 Millionen Menschen vegan.²

Zum Vergleich: 2008 waren es noch weniger als 80.000 Menschen. Geht man von einem Schätzwert von ca. 2 Millionen Veganern aus, entspricht das einem Zuwachs von satten 2.500 %. Diese Zahlen zeigen deutlich, dass die pflanzenbasierte Ernährung schon lange kein kurzfristiger Trend oder „Hype“ mehr ist. Waren vegane Ersatzprodukte wie Tofu, Seitan oder Tempeh noch vor einigen Jahren eher eine Rarität in den Supermarktregalen, gehören sie inzwischen fest zum Sortiment.



WAS GENAU IST BEI VEGANER ERNÄHRUNG *zu beachten?*

Falls du dir nicht ganz sicher bist, inwiefern sich eine vegane von einer vegetarischen Ernährung unterscheidet, haben wir hier noch einmal die Unterschiede zusammengefasst:

VegetarierInnen: Wer sich vegetarisch ernährt, verzichtet in der Regel auf Fleisch und Fisch. Eier und Milchprodukte sind hingegen Teil der Ernährung. Diese Ernährungsweise wird auch als Ovo-Lacto-Vegetarismus bezeichnet – Ovo steht für Eier, Lacto für Milchprodukte. Natürlich hat jeder die Möglichkeit, für sich selbst zu definieren, was erlaubt ist und was nicht. Wer zwar kein Fleisch isst, aber Fisch in den Speiseplan integriert, gilt definitionsgemäß als PescetarierIn.

VeganerInnen: Die vegane Ernährungsweise geht noch einen Schritt weiter – erlaubt sind nur Lebensmittel, die keinen tierischen Ursprung haben. Milchprodukte, Eier, und je nach individueller Auslegung auch Honig, Bienenpollen und manchmal sogar Hefe, fallen damit als Option weg. Wer sich vegan ernährt, möchte vermeiden, dass Tieren Schaden zugefügt wird und distanziert sich deshalb bewusst von Methoden wie Küenschreddern oder der Massentierhaltung. Bei den meisten VeganerInnen geht dieser Ansatz über die Ernährung hinaus und bezieht auch andere tierische Alltagsprodukte, wie zum Beispiel Leder, Wolle, Seide oder Daunen, mit ein.



GRÜNDE FÜR EINE *vegane Ernährung*

Warum sich Menschen dafür entscheiden, auf tierische Produkte zu verzichten, kann verschiedene Gründe haben. Obwohl es durchaus Menschen gibt, die den Geschmack von Fleisch einfach nicht mögen oder Milchprodukte nicht gut vertragen, steckt in den meisten Fällen eine bewusste Auseinandersetzung mit den Problemen und Konsequenzen der heutigen Ernährungsweise hinter dem Entschluss.

TIERLEID UND ETHIK

Kühe, Schweine und Hühner sind Lebewesen – genau wie Hunde oder Katzen, die wir in unserer westlichen Welt als Haustiere so lieb gewonnen haben. Dass alle Tiere Gefühle haben und Schmerzen ähnlich empfinden wie Menschen, ist wissenschaftlich bewiesen. Niemand möchte Diskriminierung am eigenen Leib erfahren. Ist es also angemessen, dass wir uns als menschliche Spezies über andere fühlende Lebewesen hinwegsetzen und sie ausbeuten?

Das Hauptproblem ist der Überfluss, in dem wir heute leben. Schweine, Rinder und Hühner werden in Massen auf engstem Raum gehalten – zu Bedingungen, die mit artgerechter Haltung rein gar nichts zu tun haben. Die meisten „Nutztiere“ fristen ein trauriges und leidvolles Dasein, damit wir täglich unseren Milchkaffee, unser Rührei und unsere Grillwürstchen genießen können. Während diese Produkte noch vor wenigen Jahrzehnten seltene Luxusartikel waren, sind wir inzwischen daran gewöhnt, jederzeit und überall Zugang zu tierischen Produkten zu absoluten Spottpreisen zu haben. Von dieser Lebensmittelvielfalt hätten unsere Vorfahren nicht einmal träumen können. Nur die wenigsten Menschen machen sich bewusst, dass Tiere dafür nicht nur sterben, sondern oft lebenslanger Folter ausgesetzt sind.

Milchkühe zum Beispiel sind dauer schwanger und leiden als liebevolle Muttertiere sehr darunter, dass ihnen das Kalb gleich nach der Geburt entzogen wird, um eine möglichst große Milchausbeute zu gewährleisten.

VeganerInnen leben nach dem Motto „Was du nicht willst, was man dir tu, das füg´ auch keinem anderen zu“. Die Tatsache, dass wir Menschen dank unserer Intelligenz an der Spitze der Nahrungskette stehen, gibt uns in ihren Augen nicht das Recht, andere Lebewesen auszubeuten, sondern bringt die Verantwortung mit sich, das Leben auf der Erde zu schützen. Das Gute: Der Überfluss an Lebensmitteln in unseren Supermärkten sorgt gleichzeitig auch dafür, dass es noch nie so einfach war wie heute, den Konsum von tierischen Produkten zu reduzieren. Es gibt allein Dutzende pflanzliche Milchalternativen, die du inzwischen in fast jedem Supermarkt findest. Und dank der steigenden Nachfrage nach veganen Alternativen wird die Auswahl täglich größer.

Jede Kaufentscheidung, die wir treffen, ist wie ein Stimmzettel: Du entscheidest, wie du das Sortiment – und damit gleichzeitig auch Tier- und Umweltschutz – beeinflussen möchtest.

KLIMA- UND UMWELTSCHUTZ

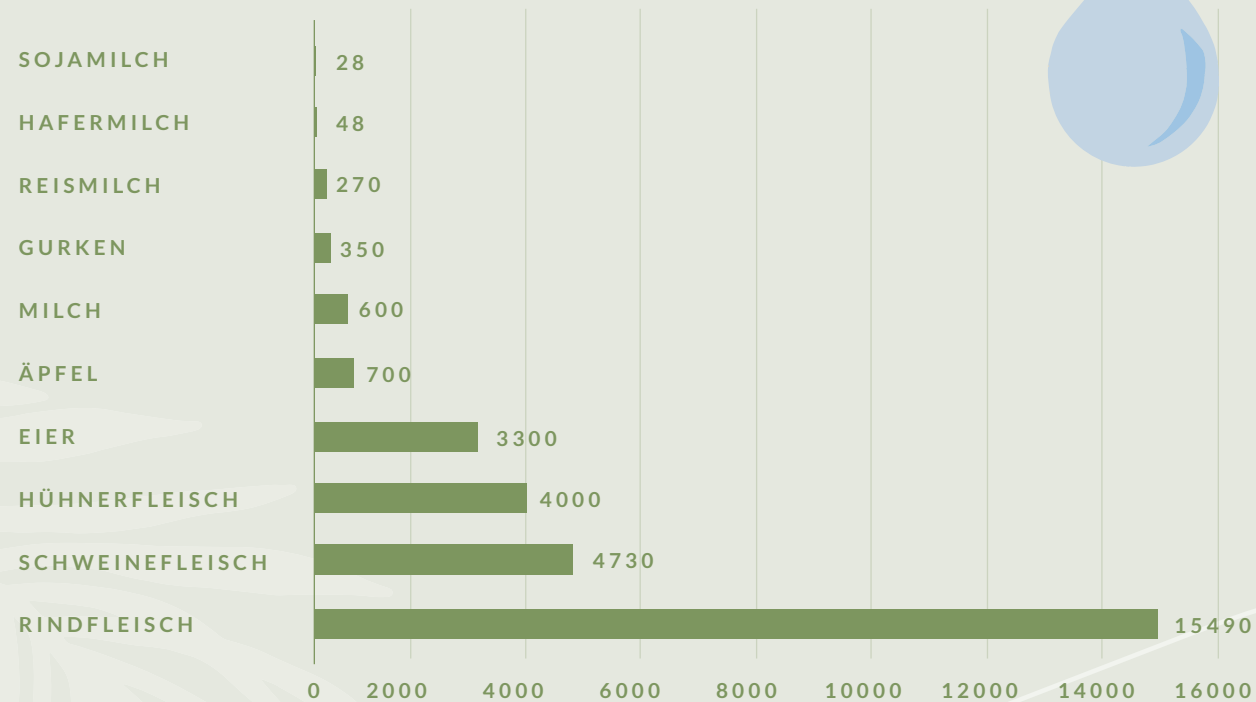
Wir Menschen schöpfen im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Vollen: Die Weltbevölkerung verbraucht derzeit so viele Ressourcen, als stünden uns 1,6 Erden zur Verfügung.³ Der sogenannte Earth Day – also der Tag, an dem die Ressourcen verbraucht sind, die uns pro Jahr rechnerisch zur Verfügung stehen – rutscht jedes Jahr ein Stück weiter in die erste Jahreshälfte. Zwar dürften inzwischen die meisten Menschen verstanden haben, dass sich etwas ändern muss, wenn unsere Kinder und Enkelkinder noch eine lebenswerte Welt vorfinden sollen. Dass gerade unsere Ernährung einer der größten Verursacher von Treibhausgasen und Wassermangel ist, ist den meisten dagegen nicht bewusst.

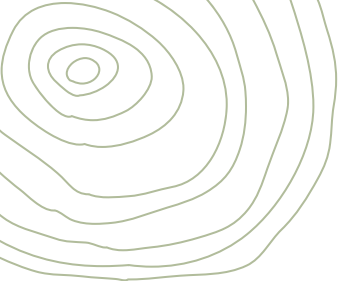
Tierhaltung ist sehr ressourcenintensiv, weltweit wird etwa ein Drittel der landwirtschaftlichen Fläche für Tierhaltung genutzt. Hauptursache für die Abholzung der Regenwälder – einem weiteren kritischen Faktor des Klimawandels – ist beispielsweise der Bedarf an Weideland für Rinder sowie der Anbau von Soja. Anders als häufig angenommen, werden etwa 75 % der weltweiten Sojaernte zur Tierfütterung verwendet.⁴ Nur geschätzt zehn bis 20 Prozent sind für den Verzehr bestimmt.

Die Produktion von tierischen Lebensmitteln, bzw. von Futter für Nutztiere, verbraucht darüber hinaus sehr viel Wasser – Trinkwasser, das an vielen Orten der Erde Mangelware ist.

5.19 WASSERVERBRAUCH VON LEBENSMITTELN 2018

l/kg





Wie die UN-Landwirtschaftsorganisation FAO zeigt, stammen 14,5 Prozent aller weltweiten Treibhausgasemissionen aus der Haltung und Verarbeitung von Tieren. Der Anteil war höher als der des weltweiten Verkehrs.⁶

Besonders klimaschädlich ist Rindfleisch: Jedes Kilo entspricht einem CO₂-Ausstoß von bis zu 13 Kilogramm.⁷ Das Ergebnis einer kürzlich von Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America veröffentlichten Studie besagt, dass wir den weltweiten ernährungsbedingten CO₂-Ausstoß bis 2050 um mehr als die Hälfte reduzieren könnten, würden alle Menschen sich vegan ernähren.⁸ Das ist zwar unrealistisch, zeigt aber, wie schwerwiegend die Konsequenzen unserer Ernährungsge-
wohnheiten sind.

Neben der Entscheidung für oder gegen den Konsum tierischer Produkte spielen natürlich auch andere Faktoren eine Rolle – beispielsweise, ob ein Nahrungsmittel aus der Region stammt oder um die halbe Welt geflogen ist. Fest steht jedoch: Je weniger tierische Produkte du konsumierst, desto besser ist deine persönliche Klimabilanz.




GESUNDHEIT

Die Diskussion, ob eine Ernährung ohne tierische Produkte automatisch gesünder ist, sorgt regelmäßig für erhitzte Gemüter. Gleich vorab: Eine einfache Antwort darauf gibt es (noch) nicht. Trotzdem sind sich die internationalen Ernährungsfachgesellschaften darin einig, dass eine Ernährung mit mehr pflanzlichen und weniger tierischen

Lebensmittel insgesamt zu einem gesünderen und längeren Leben beiträgt. Fleisch hat eine hohe Energiedichte – enthält also mehr Kalorien als die meisten pflanzlichen Lebensmittel – und erhöht damit das Risiko für Übergewicht.^{9,10}

Die gesättigten Fettsäuren in tierischen Produkten können bei übermäßigem Verzehr außerdem zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedenen weiteren Krankheitsbildern führen. 2015 sorgte die Weltgesundheitsorganisation WHO für Aufsehen, als sie verarbeitetes Fleisch als eindeutig krebserregend einstufte – dieselbe Kategorie wie Zigaretten. Unverarbeitetes rotes Fleisch gilt als „vermutlich krebserregend“.¹¹

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt, Fleisch grundsätzlich in Maßen zu essen. Der Verzehr sollte 300 bis 600 Gramm pro Person und Woche nicht übersteigen – viele nehmen jedoch ein Vielfaches dieser Menge zu sich.¹² Auch andere tierische Produkte, wie zum Beispiel Eier, Käse und weitere Milchprodukte, gilt es laut Aussage der DGE mit Bedacht zu konsumieren. Die allgemeine Empfehlung lautet, dass tierische Produkte nicht mehr als 25 % der Ernährung ausmachen sollten. Auch für überzeugte Mischköstler lohnt es sich also, schon aus gesundheitlichen Gründen den Konsum von tierischen Produkten zumindest einzuschränken.



WIE GESUND IST

die vegane Ernährung?

Ob eine vegane Ernährung die gesündeste Ernährungsform ist, lässt sich aufgrund der bisherigen Datenlage noch nicht endgültig sagen. Inzwischen stimmen jedoch die meisten Experten darin überein, dass Veganismus zumindest keine gesundheitlichen Nachteile mit sich bringt – vorausgesetzt, die Ernährung wird bedarfsgerecht zusammengestellt. So kommt die kanadische Ernährungsgesellschaft (Dietians of Canada) zu dem Ergebnis, dass eine vegane Ernährung eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bieten kann, wie z.B. geringeren Raten an Adipositas, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Hypercholesterinämie, Typ-2-Diabetes und einigen Krebsarten.¹³

Die portugiesische Ernährungsgesellschaft schreibt unter anderem: „Werden sie richtig geplant, können vegetarische Kostformen, inklusive Ovo-lacto vegetarischer und veganer Ernährungsweise, in jeder Phase des Lebenszyklus gesund und bedarfsdeckend und zudem effektiv in der Prävention und Therapie einiger chronischer Erkrankungen sein.“¹⁴ Wer sich vegan ernährt und den Speiseplan richtig zusammenstellt, schadet also keineswegs seiner Gesundheit, sondern beugt bei korrekter Vorgehensweise sogar einigen Krankheiten vor.

In gewissen Lebenssituationen, wie zum Beispiel im Kindesalter oder während der Schwangerschaft und der Stillzeit, kann eine vegane Ernährung unter Umständen zu Problemen führen, wenn diese nicht bedarfsdeckend ausgerichtet ist. Kontaktiere dazu am besten ÄrztIn, HeilpraktikerIn oder ErnährungsberaterIn.

Wichtiger Hinweis: Ausschlaggebend für eine gesunde vegane Ernährung ist eine gute Planung. Nur weil du auf tierische Produkte verzichtest, ernährst du dich nicht automatisch gesünder. Greifst du im Supermarkt hauptsächlich zu Fertig- und Fleischersatzprodukten, kann eine vegane Ernährung – genau wie eine Mischkost-Ernährung – ungesund sein.

Wer sich sehr einseitig oder vorwiegend mit Convenience-Produkten (z. Dt. Stark verarbeitete Produkte & Fertiggerichte) ernährt, riskiert bei einer veganen Ernährungsweise tatsächlich schneller Mangelerscheinungen: Das liegt schlichtweg daran, dass du insgesamt eine geringere Vielfalt an Lebensmitteln zu dir nimmst. Für VeganerInnen ist es daher besonders wichtig, auf eine ausreichende Versorgung mit Makronährstoffen (Proteine, Kohlenhydrate & Fette) und Mikronährstoffen (Vitamine und Mineralien) zu achten. Genau wie bei einer Mischkost-Ernährung gilt dabei: Ein vollwertiger, also möglichst naturbelassener und abwechslungsreicher Speiseplan mit vielen frischen und selbst zubereiteten Mahlzeiten ist der beste Weg zu einer gesunden Ernährung.

WELCHE NÄHRSTOFFE

SOLLTEN VEGANER IM *Auge* behalten?

Fast alle lebenswichtigen Nährstoffe können dem Körper auch mit einer rein pflanzlichen Ernährung in ausreichendem Maße zugeführt werden. Bei einigen Nährstoffen ist es jedoch sinnvoll, ganz besonders auf eine gute Versorgung zu achten. Zwar kannst du deinen Bedarf auch mit pflanzlichen Nahrungsmitteln decken – allerdings nur, wenn du diese gezielt in deinen Speiseplan integrierst.

In der Übersicht auf den nächsten Seiten erfährst du, welche Nährstoffe VeganerInnen im Blick behalten sollten. Wir sagen dir außerdem, in welchen Lebensmitteln sich besonders viel eines bestimmten Nährstoffs findet. Ein Blick auf unsere Zusammenstellung lohnt sich auch dann, wenn du noch nicht bereit für eine komplett vegane Ernährung bist und nur den Anteil der tierischen Produkte reduzieren möchtest. Nicht nur bei VeganerInnen können Mangelerscheinungen auftreten – auch bei Mischköstlern sind sie gar nicht so selten.

SIND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL NOTWENDIG?

Ob du Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchtest oder nicht, ist grundsätzlich dir selbst überlassen. Mit einer bewussten und vielseitigen Ernährungsweise ist es auch als VeganerIn möglich, den täglichen Bedarf an Nährstoffen zu decken. Die einzige Ausnahme ist Vitamin B12: Hier ist die Versorgung über ein hochwertiges Präparat für alle VeganerInnen Pflicht, denn ein Mangel kann langfristig schwerwiegende Folgen haben.

Bei allen anderen Nährstoffen hängt die Versorgung in erster Linie von den Ernährungsgewohnheiten ab.

Wenn du auf eine vegane Ernährung umsteigst, empfehlen wir dir, gerade am Anfang gelegentlich deine Blutwerte im Labor analysieren zu lassen. Achte zudem besonders genau auf die Signale deines Körpers: Oftmals zeigt er dir, wenn etwas nicht stimmt.

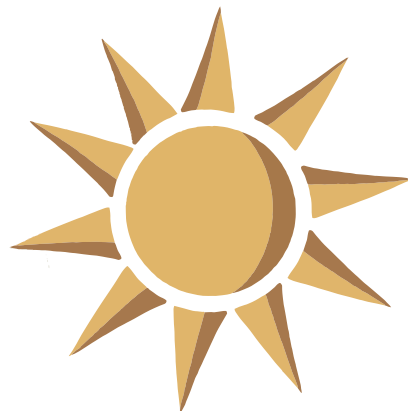
VITAMIN D

Vitamin D, auch als das Sonnenvitamin bekannt, ist eigentlich kein Vitamin, sondern eine Hormonvorstufe. Unser Körper ist in der Lage, selbst Vitamin D zu bilden – allerdings nur dann, wenn die Haut ausreichend direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist. Vor allem im Winter ist das jedoch oft nicht der Fall. Besonders anfällig für einen Mangel sind Menschen in nördlichen Regionen, wo die Sonneneinstrahlung deutlich geringer ausfällt als im Süden.

Vitamin D gilt als kritischer Nährstoff, denn ein Mangel ist weitverbreitet. Da das Sonnenvitamin nur in begrenztem Maße über die Ernährung zugeführt werden kann, betrifft das jedoch nicht nur VeganerInnen, sondern auch Mischköstler. Zwar gibt es auch tierische und pflanzliche Vitamin-D-Quellen – damit den täglichen Bedarf vollständig zu decken, gilt jedoch als unrealistisch. Die DGE bestätigt: Schon einige Minuten in der Sonne liefern deutlich mehr Vitamin-D, als in Lebensmitteln zu finden wäre.

Wenn du einen Vitamin-D-Mangel vermutest oder an typischen Symptomen wie chronischer Müdigkeit oder depressiven Verstimmungen leidest, kann es sinnvoll sein, den Vitamin D Spiegel per Bluttest zu überprüfen. Viele Experten empfehlen inzwischen, Vitamin D standardmäßig über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen – egal ob bei Mischkost oder einer pflanzenbasierten Ernährung.

Da einige Studien auf eine synergetische Wirkung von Vitamin D und Vitamin K2 hinweisen, wird häufig zur Einnahme eines Kombinationspräparats geraten. Allerdings mangelt es hier noch an weiteren Studien, um die synergetische Wirkung zu belegen.¹⁵



VITAMIN B12

Vitamin B12 ist das wahrscheinlich wichtigste Vitamin für VeganerInnen: Untersuchungen haben zwar gezeigt, dass es theoretisch möglich ist, Vitamin B12 aus pflanzlichen Lebensmitteln aufzunehmen, allerdings sind die Möglichkeiten dafür bislang sehr begrenzt. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung bezeichnet Vitamin B12 daher als kritischsten Nährstoff bei einer veganen Ernährung. Im Gegensatz zu anderen Nährstoffen empfiehlt es sich, bei Vitamin B12 auf ein Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen.

Das ist jedoch kein Grund zur Sorge: Studien beweisen, dass der Körper Vitamin B12 aus Nahrungsergänzungsmitteln sogar noch besser aufnehmen kann, da es dort in einer ungebundenen Form vorliegt. B12-Supplemente sind gut erforscht, sicher und in vielen Varianten verfügbar: Neben Tropfen, Kapseln und Multinährstoffpräparaten erhältst du inzwischen auch Süßigkeiten oder sogar Zahnpasta mit zugesetzten B12-Vitaminen. Der Markt entwickelt sich stetig weiter, die

meisten Erfahrungswerte gibt es allerdings zu klassischen Nahrungsergänzungsmitteln. Empfehlungen dazu findest du auch in unserem Veganen Powervorrat.



OMEGA-3-FETTSÄUREN

Damit der Körper optimal funktionieren kann, ist eine gute Balance aus Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren essenziell. Leider nehmen die meisten Menschen über die Ernährung zu wenige Omega-3-Fettsäuren und zu viele Omega-6-Fettsäuren auf. Omega-3-Fettsäuren, wie zum Beispiel EPA und DHA, sind jedoch sehr wichtig für Stoffwechsel und Zellgesundheit.

Dass sie in fettem Fisch zu finden sind, wissen viele – weniger bekannt ist, dass sie auch in Nüssen, Saaten und Mikroalgen enthalten sind. Letztere sind überhaupt erst der Grund für den Omega-3-Gehalt in Fisch: Die Fische ernähren sich von Algen und werden so selbst zum Lieferant für andere Lebewesen. Du musst also selbst keinen Fisch essen, um deinen Bedarf zu decken.

Wer möchte, kann die Versorgung mit EPA und DHA durch ein Nahrungsergänzungsmittel mit Mikroalgenöl unterstützen. In unserem Veganen Powervorrat findest du unter anderem auch Empfehlungen für Präparate, die sich dafür gut eignen.

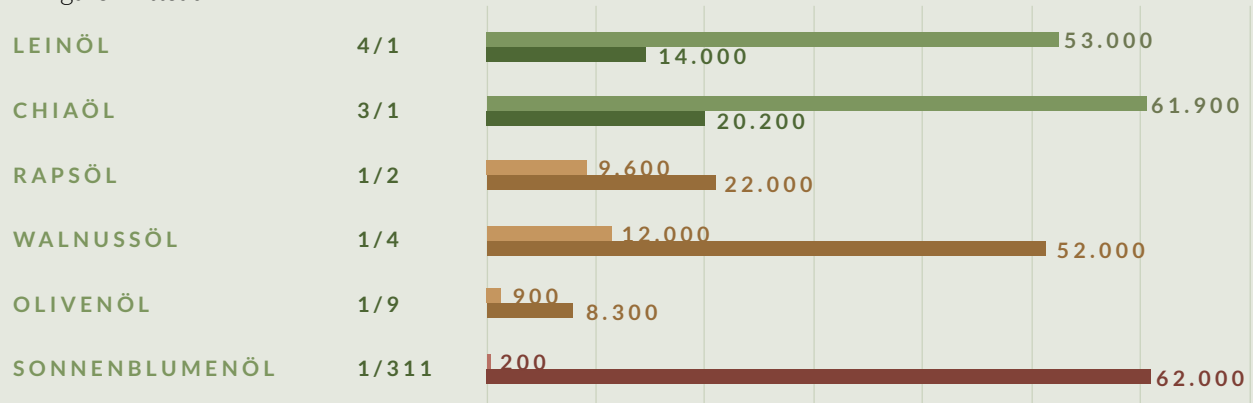
Neben EPA und DHA gehört auch die Alpha-Linolensäure, kurz ALA, zu den Omega-3-Fettsäuren. Durch sie ist der Körper in der Lage, EPA und DHA selbst zu bilden – sie sollte daher in ausreichendem Maße über die Ernährung zugeführt werden.



DAS VERHÄLTNIS VON OMEGA-3-ZU-OMEGA-6-FETTSÄUREN IN PFLANZENÖL

Verhältnis Omega-3-zu
Omega-6-Fettsäuren

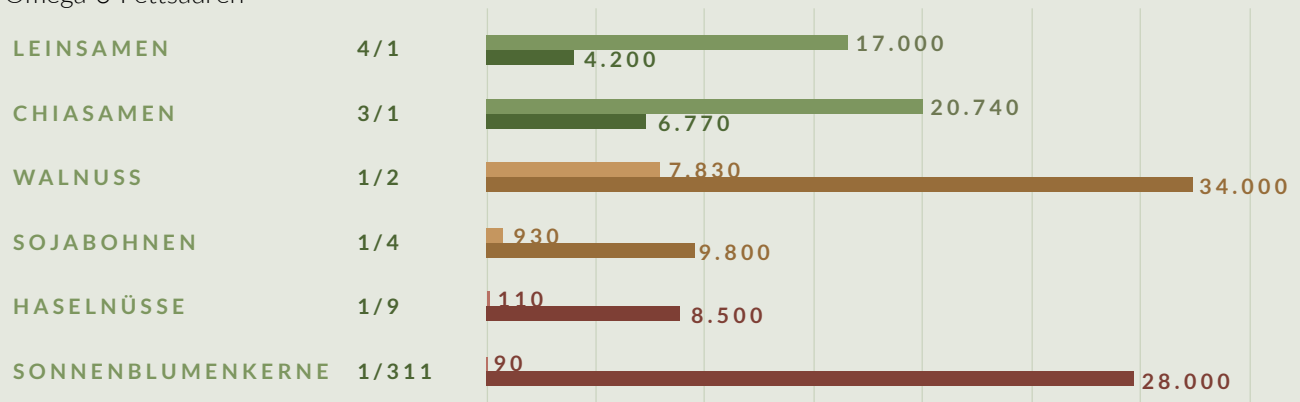
ALA und LA in absoluten Zahlen zueinander in mg/100g



DAS VERHÄLTNIS VON OMEGA-3-ZU-OMEGA-6-FETTSÄUREN IN NÜSSEN UND SAMEN

Verhältnis Omega-3-zu
Omega-6-Fettsäuren

ALA und LA in absoluten Zahlen zueinander in mg/100g



PROTEIN

Ein weitverbreiteter Mythos ist, dass sich der tägliche Eiweißbedarf durch eine vegane Ernährung kaum decken lässt. Eine gute Proteinversorgung lässt sich jedoch auch mit einer rein pflanzlichen Ernährungsweise ohne Probleme bewerkstelligen.

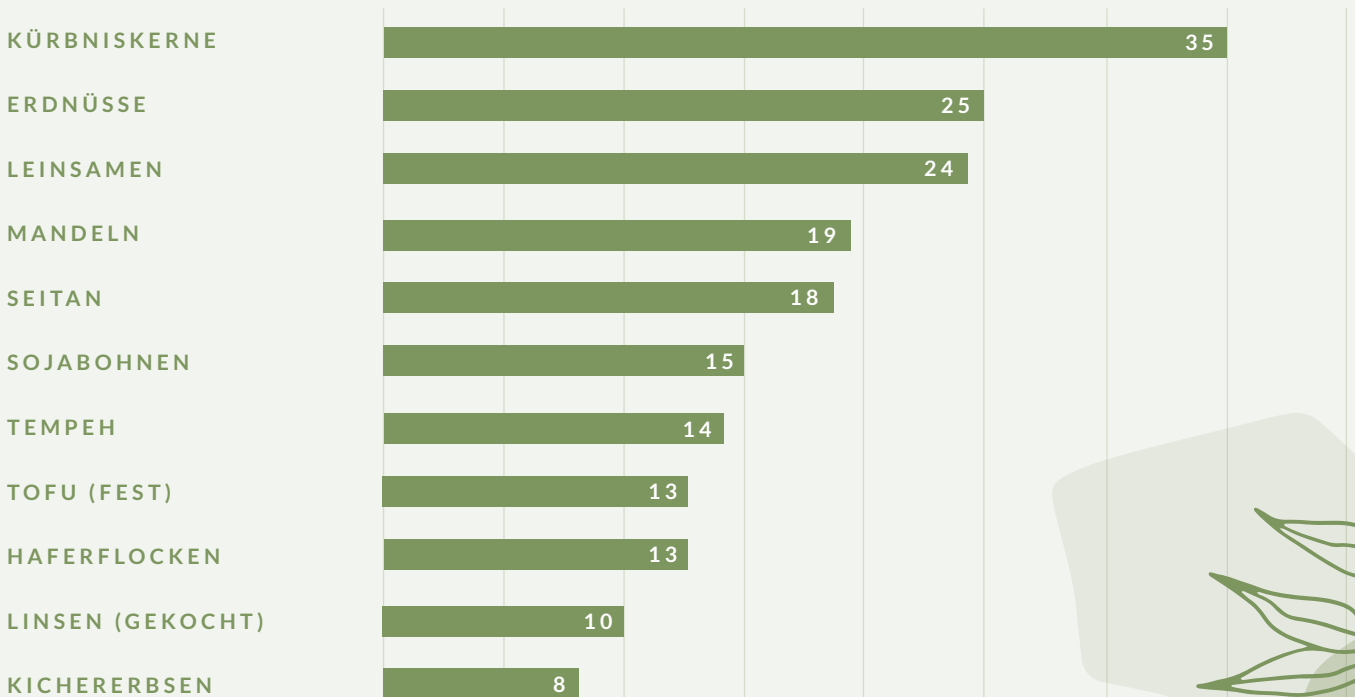
Verschiedene vegane Athleten aus dem Hochleistungs- und Kraftsport haben inzwischen bewiesen, dass mit einer guten pflanzlichen Ernährung sogar Höchstleistungen möglich sind. Der deutsche Athlet Patrik Baboumian, auch bekannt als der „vegane Strongman“, stellte beispielsweise 2013 einen Weltrekord im Yoke-Walk auf:

Er legte mit 555 Kilogramm Gewicht auf dem Rücken eine Distanz von zehn Metern zurück. Zwar beweist das natürlich nicht unbedingt, dass eine pflanzliche Ernährung gesund und stark macht. Die Erfolgsgeschichten veganer Sportler zeigen aber, dass eine Ernährungsumstellung Früchte tragen kann und Fleisch nicht nötig ist, um Kraft und Muskeln aufzubauen.

TIPP: Für eine optimale Bioverfügbarkeit und Versorgung mit allen essenziellen Aminosäuren kombinierst du am besten Getreide mit Hülsenfrüchten!

PROTEIN-GEHALT AUSGEWÄHLTER PFLANZLICHER LEBENSMITTEL

Protein-Gehalt in Gramm pro 100 G



KALZIUM

Kalzium ist im Hinblick auf die Menge der bedeutendste Mineralstoff im menschlichen Organismus. Es wird zu 99 % in den Zähnen und Knochen gespeichert und hat somit eine besonders wichtige Funktion für die Knochengesundheit. Daneben übernimmt Kalzium viele weitere wichtige Funktionen im Körper, wie zum Beispiel in der Muskulatur, bei der Reizübertragung im Nervensystem oder bei der Blutgerinnung.

Durch die gezielte Verwendung kalziumreicher Lebensmittel lässt sich die tägliche Bedarfsdeckung sehr gut sicherstellen.

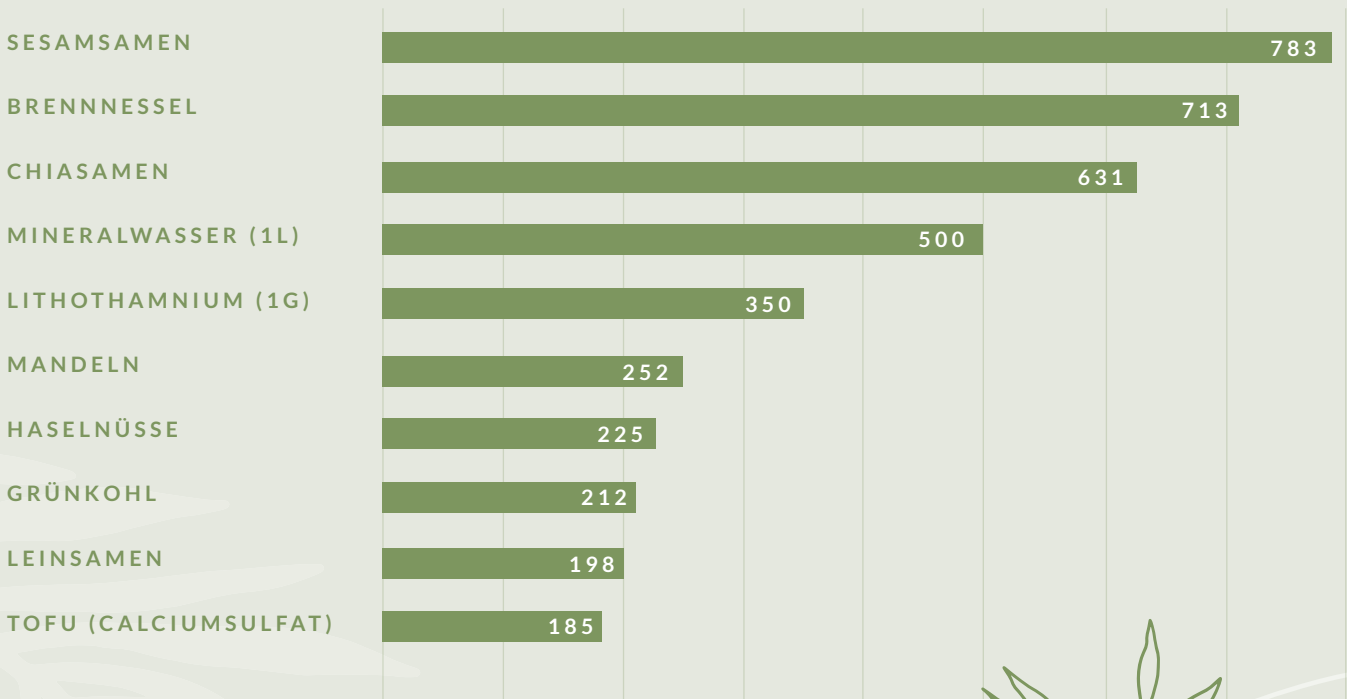
Die gleichzeitige Einnahme von Fruchtsäure, wie zum Beispiel in Zitrusfrüchten, Äpfeln, Paprika oder Tomaten, verbessert zusätzlich die Aufnahme von Kalzium. Darüber hinaus werden viele vegetarische und vegane Lebensmittel inzwischen mit Kalzium angereichert.

Schon mit einem Glas Pflanzenmilch kannst du so bis zu 250 mg Kalzium zu dir nehmen. Prüfe jedoch beim Kauf auf dem Etikett, ob die Pflanzenmilch mit Kalzium angereichert wurde, denn das ist nicht bei jeder Sorte der Fall.

ZUFUHREMPFEHLUNG/W/M
1.000
mg

KALZIUM-GEHALT AUSGEWÄHLTER PFLANZLICHER LEBENSMITTEL

Kalzium-Gehalt in Milligramm pro 100 G



EISEN

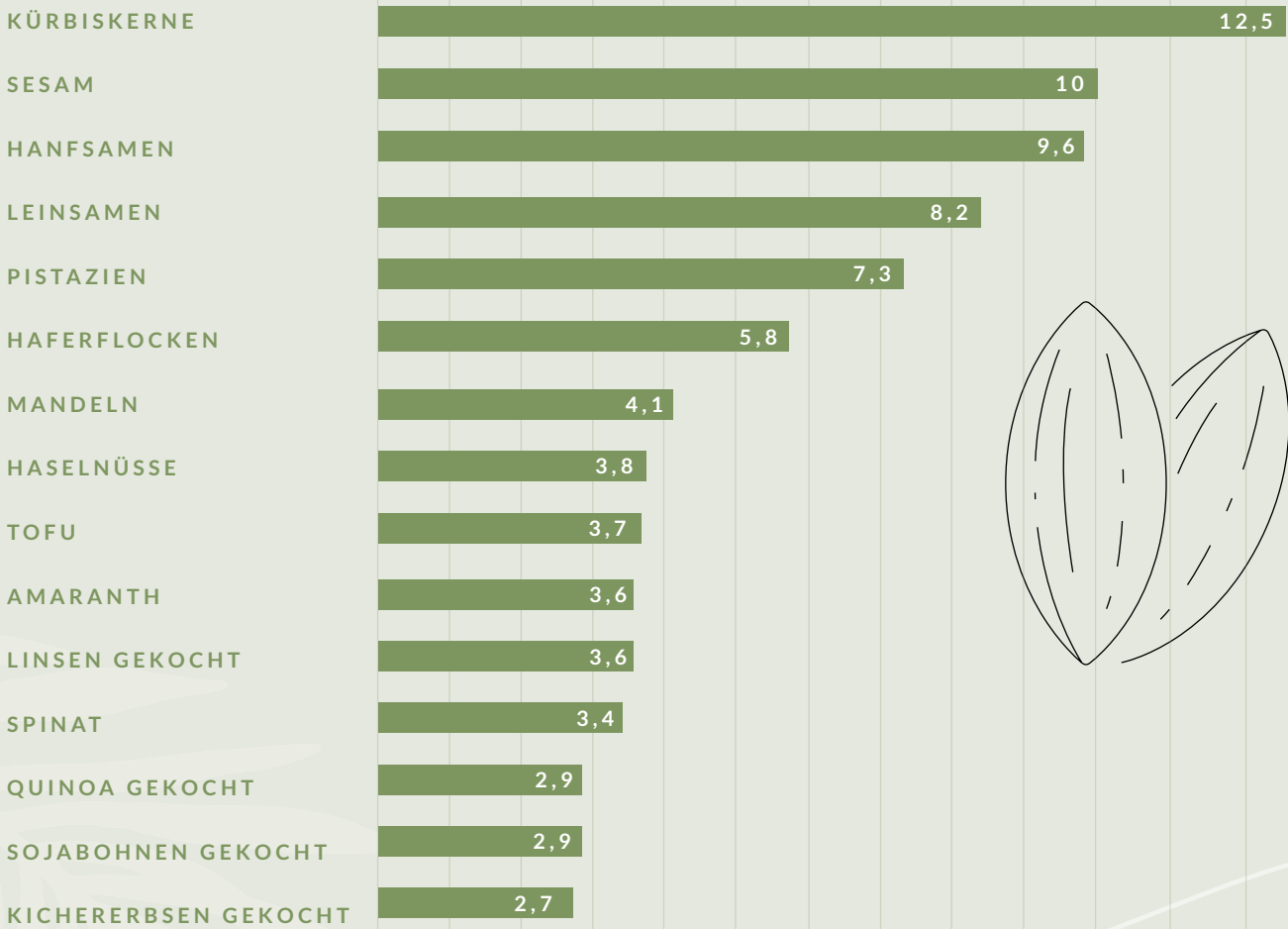
Laut der WHO ist Eisenmangel der weltweit häufigste Nährstoffmangel. Das zeigt, dass nicht nur Veganer oder Vegetarier betroffen sind: Auch Mischköstler sollten sich Gedanken über eine ausreichende Zufuhr des Spurenelementes machen. Falls du dir Sorgen machst, als Folge einer veganen Ernährungsweise an Eisenmangel zu leiden, kannst du aber beruhigt sein: Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass vegan lebende Menschen im Durchschnitt mindestens genauso viel Eisen zu sich nehmen wie Mischköstler.¹⁶

Wenn du bewusst eisenhaltige Lebensmittel in deinen Speiseplan integrierst, stellt die adäquate Eisenzufuhr grundsätzlich kein Problem dar. Bei gleichzeitigem Verzehr von Vitamin C-reichen Lebensmitteln kann der Körper das Eisen zudem besser aufnehmen.¹⁷ Bestimmte Menschen, zum Beispiel Schwangere und Stillende, haben allerdings einen erhöhten Eisenbedarf – dann kann es unter Umständen sinnvoll sein, ein hochwertiges Ergänzungspräparat einzunehmen.

ZUFUHREMPFEHLUNG
W: 15
M: 10
mg

EISEN-GEHALT AUSGEWÄHLTER PFLANZLICHER LEBENSMITTEL

Eisen-Gehalt in Milligramm pro 100 G



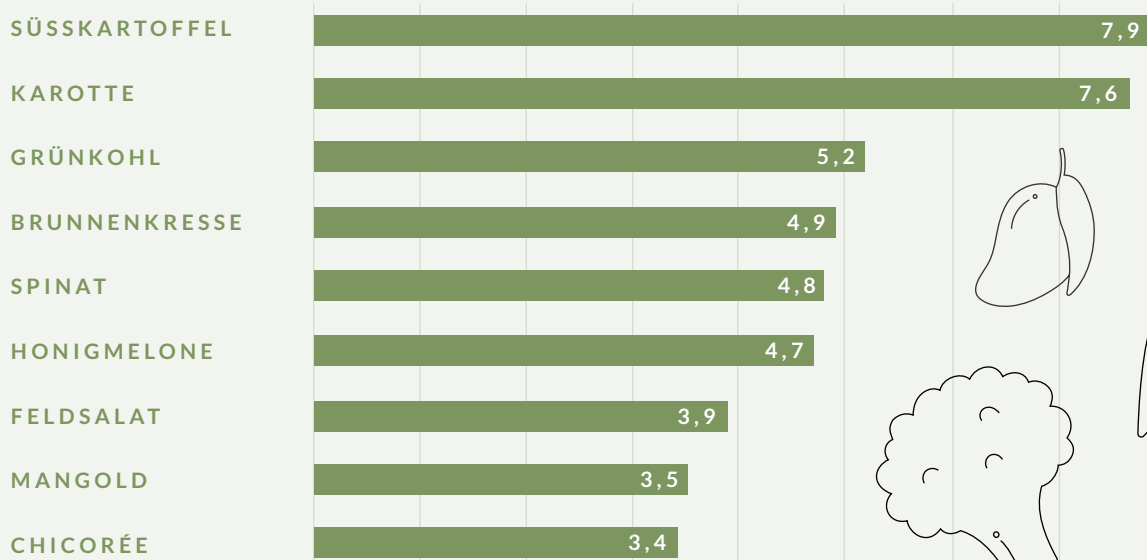
Auch die Zufuhr von Beta-Carotin kann die Aufnahme von Eisen deutlich verbessern.¹⁸

Lebensmittel, in welchen viel Vitamin C und Beta-Carotin enthalten sind, findest du hier.

BETA CAROTIN

BETA-CAROTIN-GEHALT AUSGEWÄHLTER PFLANZLICHER LEBENSMITTEL

Beta-Carotin-Gehalt in Milligramm pro 100 G

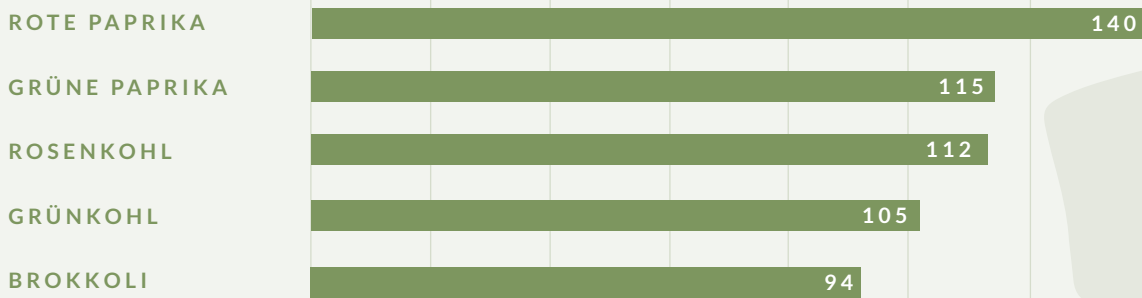


VITAMIN C

VITAMIN-C-GEHALT AUSGEWÄHLTER PFLANZLICHER LEBENSMITTEL

Vitamin-C-Gehalt in Milligramm pro 100 G

ZUFUHREMPFEHLUNG
M: 110
W: 95
mg



J O D

Ein bis zwei Mal pro Woche Fisch essen, um Jodmangel vorzubeugen – ein Ratschlag, den sicher die meisten von uns kennen. Jod ist vor allem essenziell für diese Funktionsfähigkeit der Schilddrüse: Etwa 75 % des Jods im Körper findet sich in diesem kleinen, schmetterlingsförmigen Organ im Hals.

Bei einem Jodmangel ist die Schilddrüse nicht mehr in der Lage, eine ausreichende Menge Schilddrüsenhormone zu produzieren – diese werden unter anderem für Knochen und Gehirnfunktion benötigt. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher die Zufuhr von ca. 200 Mikrogramm Jod pro Tag.

Um genügend Jod zu dir zu nehmen, musst du aber keinen Fisch essen. Die Versorgung lässt sich relativ leicht durch jodiertes Speisesalz sicherstellen. Schon fünf Gramm Jodsalz enthalten zwischen 70 und 120 Mikrogramm Jod. Auch Algen sind eine wertvolle Jodquelle, der Gehalt unterscheidet sich allerdings je nach

Sorte. Zwei Gramm Dulse-Flocken entsprechen zum Beispiel in etwa 150 Mikrogramm Jod.

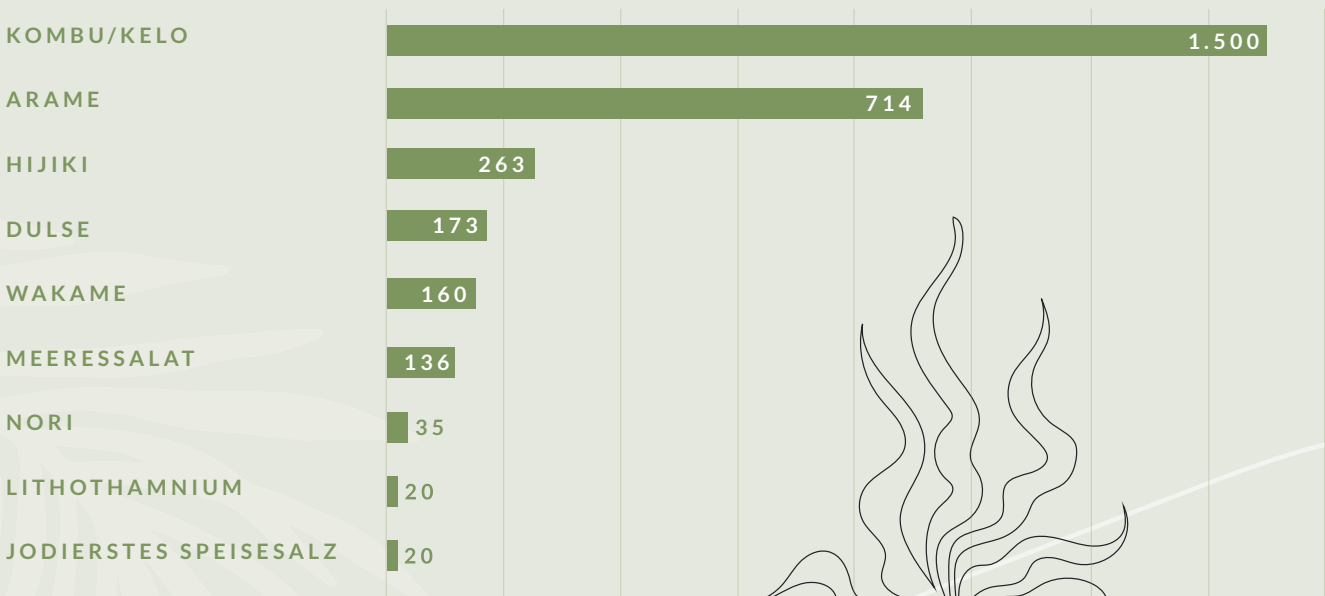
Dulse-Algen eignen sich hervorragend zum Würzen und Verfeinern von Salaten, Dips, Suppen, Eintöpfen oder Gemüsepfannen. Nori-Algen, die vor allem für die Zubereitung von Sushi verwendet werden, enthalten etwa 60 Mikrogramm Jod pro Gramm.

Doch Vorsicht: Mit einem Übermaß an Algen kannst du deinem Körper schnell zu viel Jod zuführen. Algen sollten daher nur in moderaten Mengen eingesetzt werden. Bestimmte Algenarten mit sehr hohem Jodgehalt, darunter Arame, Kombu, Wakame und Hijiki, werden vom Bundesinstitut für Risikobewertung daher nicht empfohlen. Im Zweifelsfall ist es besser, auf jodhaltige Supplemente zurückzugreifen – allerdings nur, wenn ein Bluttest die Notwendigkeit bestätigt.

ZUFUHREMPFEHLUNG/W/M
200
mcg

JOD-GEHALT AUSGEWÄHLTER ALGEN

Jod-Gehalt in Mikrogramm pro 1 G



ZINK

Zink ist an nahezu allen lebenswichtigen Vorgängen im Organismus beteiligt. Bei einer durchdachten veganen Ernährung ist es prinzipiell kein Problem, den Bedarf zu decken. Während Schwangerschaft und Stillzeit oder im Kindesalter solltest du allerdings ein besonderes Augenmerk auf eine ausreichende Versorgung legen.

Da die Zinkspeicher im Körper im Vergleich zu anderen Speichern, wie z.B. für Eisen, relativ gering sind, ist es wichtig, für eine kontinuierliche Zinkzufuhr zu sorgen. Wer viel Obst, Gemüse und ausreichend Eiweiß verzehrt, verbessert zudem die Aufnahmefähigkeit des Körpers.

ZUFUHREMPFEHLUNG WM
M: 10
W: 7
mg

ZINK-GEHALT AUSGEWÄHLTER PFLANZLICHER LEBENSMITTEL

Zink-Gehalt in Milligramm pro 100 G



VITAMIN B₂

Vitamin B₂, auch Riboflavin genannt, übernimmt eine Vielzahl wichtiger Prozesse im Körper. Neben der Bildung von roten Blutkörperchen und Antikörpern ist Riboflavin unter anderem auch am Fett-, Kohlenhydrat- und Proteinstoffwechsel beteiligt. In der Mischkost-Ernährung wird der Riboflavin-Bedarf vor allem über Milch und Milchprodukte abgedeckt. Da das Vitamin aber auch in vielen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist, stellt eine ausreichende Zufuhr über eine vegane Ernährung normalerweise kein Problem dar.

Eine Vielzahl von Pilzen, Samen, Nüssen oder auch Hefeflocken verfügt über einen hohen Riboflavin-Gehalt.

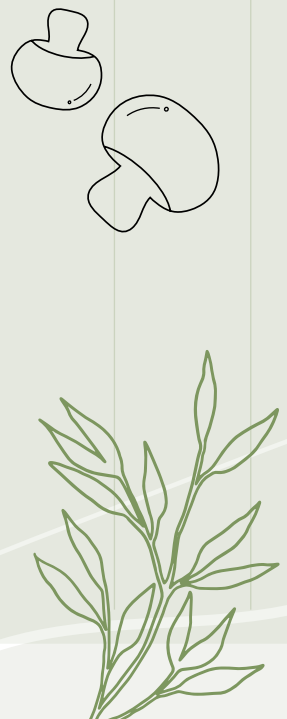
Achte jedoch darauf, lagerfähige Trockenwaren wie z.B. Hefeflocken dunkel und verschlossen zu lagern, denn Riboflavin ist besonders lichtempfindlich. Bereitest du riboflavinhaltige Lebensmittel in Wasser zu, geht das wasserlösliche Vitamin außerdem auf das Kochwasser über. Im Vergleich zu anderen Vitaminen ist Riboflavin dafür relativ hitzebeständig.

ZUFUHREMPFEHLUNG VM
M: 1,4
W: 1,1
mg

VITAMIN-B₂-GEHALT AUSGEWÄHLTER PFLANZLICHER LEBENSMITTEL

Riboflavin-Gehalt in Milligramm pro 100 G

MANDELN	0,6
CHAMPIGNONS	0,4
AUSTERNPILZE	0,3
KÜRBISKERNE	0,3
CASHEWS	0,3
HEFEFLOCKEN (10G)	0,3
PFLANZENMILCH	0,2
VOLLKORBROT	0,2
SOJABOHNEN*	0,2
BROKKOLI	0,2
GRÜNKOHL	0,2
SPINAT	0,2
ERDNÜSSE	0,2





SO KLAPPT DER


Umstieg

Du möchtest den Umstieg auf eine pflanzenbasierte Ernährungsweise wagen? Dann nichts wie ran an den Speck (oder eher, weg vom Speck)! Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass der Weg nicht immer einfach ist, denn für die meisten Menschen ist Essen so viel mehr als nur Nahrung. Was auf unseren Teller kommt, steht auch für Gewohnheit, Erinnerungen, Geborgenheit, Komfort oder Belohnung. Unser wichtigster Tipp lautet daher: Sei nicht zu streng mit dir. Wie so oft im Leben geht es nicht um Perfektion, sondern um kleine Schritte in die richtige Richtung. Dabei ist es auch okay, wenn du zwischendurch ein paar Schritte rückwärts gehst – am Ende kommt es nur darauf an, dass du dranbleibst. Im Folgenden findest du noch einige weitere Tipps, die dir bei der Umstellung helfen können.

DEFINIERE DEIN WARUM

Warum genau möchtest du vegan werden? Geht es dir um eine gesündere Lebensweise, einen kleineren ökologischen Fußabdruck oder möchtest du einfach nicht mehr für das Leiden von Nutztieren mitverantwortlich sein? Bei allen großen Entschlüssen und Veränderungen im Leben gilt: Je mehr du dir im Klaren über deine Ziele und Beweggründe bist, desto leichter wird es dir fallen, durchzuhalten. Und: Je emotionaler ein Beweggrund ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass du langfristig am Ball bleibst. Überlege dir daher genau, wofür du stehst und was dich antreibt – und schreib es am besten direkt auf.

LASS DICH INSPIRIEREN



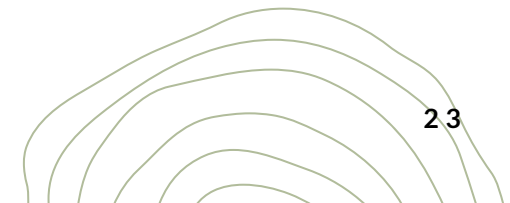
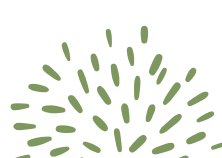
Viele Mischköstler denken, dass die vegane Küche mit viel zu vielen Einschränkungen verbunden ist, um wirklich lecker zu sein. Falls auch du denkst, dass du dich als VeganerIn für den Rest deines Lebens von rohem Blattspinat und fad schmeckendem Tofu ernähren musst, können wir dich beruhigen: Mit etwas Übung wirst du auch du schon bald vegane Köstlichkeiten kreieren, die dich Fleisch bestimmt nicht vermissen lassen. Taste dich am besten langsam heran: Kauf dir ein veganes Kochbuch oder folge veganen

Food-Bloggern und fange einfach mal an, zu experimentieren. Eine andere tolle Möglichkeit, sich Inspiration zu holen ist es, auswärts zu essen. Bestimmt gibt es auch in deiner Umgebung vegane oder vegetarische Cafés und Restaurants. Apps wie Happy Cow sind hilfreich, wenn du in einer fremden Stadt auf der Suche nach veganen Optionen bist.

GIB DIR ZEIT

Der Umstieg von Mischkost auf eine pflanzenbasierte Ernährung ist ein großer Schritt – sowohl für dich als auch für deinen Körper. Nimm dir am Anfang nicht zu viel vor und beobachte, wie es dir mit der Veränderung geht. Viele Menschen verzichten anfangs nur auf Fleisch und lassen erst nach und nach auch Milchprodukte und Eier weg. Du selbst entscheidest, was für dich am besten funktioniert. Eine langsame Umstellung ist immer noch viel besser als gar keine.

Es ist möglich, dass auch dein Verdauungstrakt etwas Zeit benötigt, um sich auf den veränderten Input einzustellen. Vor allem, wenn du vorher nur selten Hülsenfrüchte, Nüsse oder Obst gegessen hast, kann es sein, dass dein Bauch anfangs mit Völlegefühl oder Blähungen reagiert.



Das bedeutet aber nicht automatisch, dass du etwas falsch gemacht hast oder dein Essen nicht verträgst: Genau wie dein Kopf muss sich eben auch dein Körper an die neue Situation gewöhnen. Mit der Zeit passt sich deine Darmflora an deine Nahrung an. Empfehlenswert ist es, rohes Obst nur morgens zu verzehren, Hülsenfrüchte vor dem Kochen stets einzuweichen und auch Nüsse und Samen vor dem Verzehr einige Zeit in Wasser zu legen. Mit Kräutertees und bestimmten Gewürzen, wie zum Beispiel Kümmel oder Fenchel, kannst du deine Verdauung zusätzlich unterstützen.

LEBEN UND LEBEN LASSEN

Die Entscheidung für eine Ernährungsumstellung ist eine sehr persönliche Angelegenheit – trotzdem führt das Thema häufig zu hitzigen Diskussionen im Freundes- und Familienkreis. Mit großer Wahrscheinlichkeit wirst auch du dich von Zeit zu Zeit mit Fragen, Kritik und Belehrungen konfrontiert sehen. Lass dich davon nicht verunsichern und steh zu dir und deinen Entscheidungen: Du weißt schließlich am besten, was deine Gründe sind.

Das gilt allerdings auch umgekehrt: Viele frisch gebackene VeganerInnen tappen in die Falle, auch ihr Umfeld leidenschaftlich von einer pflanzenbasierten Ernährung überzeugen zu wollen. Das ist zwar verständlich, aber nur selten sinnvoll. Viele Menschen fühlen sich angegriffen, wenn sie belehrt und kritisiert werden, und für die meisten geht es beim Essen eben um mehr als nur um Kalorienaufnahme. Am besten gehst du einfach entspannt mit gutem Beispiel voran und denkst daran, dass auch du selbst für die Umstellung etwas Zeit gebraucht hast.



FAZIT

Wir finden, der Veganuary ist eine richtig gute Sache. Egal, ob du endgültig umsteigen oder das Ganze nur mal ausprobieren willst: Mit einer veganen Ernährungsweise startest du ein großes Abenteuer, das dich in vieler Hinsicht verändern wird. Du wirst deine Perspektive wechseln, viel Neues lernen, dich von alten Gewohnheiten verabschieden und dich hoffentlich schon bald auch in deinem Körper wohler fühlen. Du wirst sehen: Wenn du spielerisch an die Sache herangehst und dir stets kleine Schritte vornimmst, ist eine vegane Ernährungsweise gar nicht so schwierig, wie du vielleicht anfangs dachtest.

Wichtig ist vor allem, dass du deinen Speiseplan bewusst und ausgewogen gestaltest. Je größer die Vielfalt an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen, Saaten und Kräutern, desto sicherer kannst du sein, dass dein Körper alle Nährstoffe erhält, die er braucht. Wenn im Zuge einer pflanzenbasierten Ernährung Mangelerscheinungen auftreten, liegt das meistens nicht daran, dass Fleisch oder Milchprodukte fehlen, sondern an einer zu einseitigen Ernährungsweise. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann gerade am Anfang in regelmäßigen Abständen die eigenen Blutwerte checken lassen. Nahrungsergänzungsmittel können helfen, um den Nährstoffbedarf ausreichend zu decken.

**WIR WÜNSCHEN DIR VIEL ERFOLG UND GENUSS AUF
DEINEM WEG ZUM VEGANISMUS!**

LEBENS**K**MPASS

VEGANER Power Vorrat

Anregungen für deine vegane Speisekammer und womit du in Windeseile die Gerichte aus diesem E-Book nachkochen kannst zeigen wir dir hier:



VEGANE KOHLENHYDRATQUELLEN:

- Buchweizen
- Haferflocken
- Hirse
- Quinoa
- Linsen (grün, gelb, rot)
- Polenta
- Reis (weiß, schwarz, Risotto, Sushi)
- Pasta (Vollkorn, Dinkel, Weizen, Kamut)
- Kartoffeln/Süßkartoffeln



OBST UND GEMÜSE:

- Karotten
- Champignons
- Tomaten
- Gurke
- Zucchini
- Paprika
- Aubergine
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Sellerie
- Salat
- Äpfel
- Birnen
- Bananen
- Kohl
- Saisonales Obst und Gemüse
- Ingwer
- Zitronen



KÜHLSCHRANK

- Senf
- Milchalternative
- Joghurtalternative
- Sojasahne oder Hafercuisine
- Margarine
- Soßen (Vegane Mayonnaise)
- Pflanzliche Aufstriche (Hummus)
- Käsealternative (Streukäse, Scheibenkäse, Mozzarella)
- Tofu (Geschnetzeltes, Hack, Würstchen, Steaks, Schnitzel)
- Fleischalternativen nach Wahl



GEFRIERSCHRANK:

- Tiefkühlgemüse (Erbsen, Karotten, Brokkoli, Blumenkohl, Spinat)
- Gefrorene Beeren
- Gehackte Kräuter



VEGANE PROTEINQUELLEN

- Haferflocken
- Buchweizen
- Quinoa
- Amaranth
- Schwarze Bohnen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Linsen
- Erbsen
- Erdnussbutter
- Kürbiskerne
- Mandeln
- Tofu
- Sojabohnen
- Linsen-Nudeln
- Tempeh
- Soja-Mehl
- Dinkelvollkornmehl
- Sojaschnetzel, -granulat
- Hummus
- Pflanzliche Proteinpulver, wie z.B. Hanf-, Reis-, Kürbiskern- oder Erbsenprotein



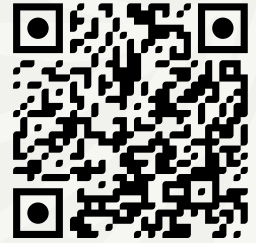
DIE VORRATSKAMMER:

- Essig, Öl und Balsamico
- Nüsse, Samen und Kerne
- Nussmuß
- Zwiebeln und Knoblauch
- Agavendicksaft/alternative Süße
- Passierte Tomaten
- Oliven
- Brot
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Mais
- Kokosmilch
- Mehl
- Trockenobst



Alle Rezepte findest du als Video Reels auf unserer Instagram Seite. Scanne den QR Code um direkt zu den Reels zu gelangen oder besuche diese Seite:

<https://www.instagram.com/lebens.kompass/reels/>



VEGANE *Rezepte*



BLISS BALLS

PORTION

15
BALLS

Schwierigkeitsstufe: 



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

200 G
gemahlene Haferflocken

4 EL
Erdnussbutter

200 G
entsteinte Datteln

2 EL
ungesüßtes Kakaopulver

80 ML
Haferdrink

UND SO GEHT'S:

1. Datteln, Erdnussbutter, Kakaopulver und Haferdrink in einen Mixer oder Food Processor geben und so lange mixen, bis eine Schokocreme entsteht
2. Die fertige Creme mit den gemahlenden Haferflocken verkneten, bis eine krümelige Konsistenz entsteht. Falls sie zu trocken ist: etwas Erdnussbutter oder Haferdrink hinzufügen.
3. Die Masse in der Hand zu kleinen Kugeln rollen.
4. Direkt verzehren oder im Kühlschrank aufbewahren.

CHEESECAKE

PORTION

8
STÜCKE

Schwierigkeitsstufe: ☺☺☺



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

FÜR DEN TEIG:

300 G
Mehl

120 G
Sonnenblumenmargarine

80 G
brauner Zucker

8 G
Backpulver

8 EL
Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG

1 KG
Vanille Sojajoghurt (Alpro!)

2 1/2 PÄCKCHEN
Vanille Puddingpulver

150 G
Sonnenblumenmargarine (geschmolzen)

80 G
brauner Zucker

EINE PRISE
Salz

OPTIONAL/TOPPING:

4 Maracujas , 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker, Beeren

UND SO GEHT'S:

1. Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen
2. Die Zutaten für den Teig in einer Schüssel mit den Händen verkneten.
3. Anschließend eine Springform mit etwas Margarine einfetten
4. Den Teig mit den Händen an den Boden und die Seiten der Springform drücken
5. 150 g Margarine schmelzen und zusammen mit den restlichen Zutaten der Füllung vermengen (Schneebeesen oder Rührgerät)
6. Die Füllung in die Springform gießen und den Kuchen für 60 min. backen.
Den Kuchen im Kühlschrank für min. 1 Stunde abkühlen lassen.
7. Maracujas auskratzen und zusammen mit dem Vanillezucker in einem Topf kurz erhitzen. Maracuja-Soße auf den Kuchen gießen und verteilen, anschließend mit Beeren garnieren.

HUMMUS

3 Sorten

Schwierigkeitsstufe: 



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

CURRY HUMMUS

400 G
Kichererbsen
inkl. Flüssigkeit

1/2
Limette

1/2 TL
Salz

1 TL
Currypulver

ROTE BEETE HUMMUS

400 G
Kichererbsen
inkl. Flüssigkeit

1/2
Limette

1/2 TL
Salz

1 TL
Rosmarin (getr.)

1
Rote Beete (gek.)

NATUR HUMMUS

400 G
Kichererbsen
inkl. Flüssigkeit

1/2
Limette

1/2 TL
Salz

1/2 TL
Knoblauch Pulver

UND SO GEHT'S:

CURRY HUMMUS: Kichererbsen zusammen mit der Flüssigkeit, Limettensaft, Salz und Currypulver in den Mixer geben. Anschließend mit Currypulver und Kreuzkümmel garnieren.

ROTE BEETE HUMMUS: Rote Beete im Ofen backen (oder vorgekochte verwenden) und zusammen mit den Kichererbsen inkl. Flüssigkeit, Limettensaft, Salz und Rosmarin in den Mixer geben. Anschließend mit Kirschtomaten oder rote Beete Stücken und etwas Rosmarin garnieren.

NATUR HUMMUS: Kichererbsen zusammen mit der Flüssigkeit, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauch Pulver in den Mixer geben. Anschließend mit Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch garnieren.

PAD THAI

PORTION

2

Schwierigkeitsstufe: ☺☺☺



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

200 G Reisnudeln	1 TL Brauner Zucker
20 ML Sojasoße	1 TL Chili (getrocknet)
100 G Erdnüsse	1 Möhre
100 G Sojabohnen	1 Frühlingszwiebel
1/2 Limette	1 weiße Zwiebel (klein)
1/2 Paprika	1 Natur Tofu
3 EL Maisstärke	

UND SO GEHT'S:

1. Möhre raspeln, restliches Gemüse klein schneiden. Sojasoße und braunen Zucker vermischen.
2. Den Tofu mit einem Papiertuch abtupfen, eventuell auspressen, würfeln und in Maisstärke panieren. Anschließend in einer Pfanne mit etwas erhitztem Öl goldig braten.
3. Reisnudeln mit heißem Wasser übergießen und 10 min. warten. Währenddessen die Zwiebeln und Paprika dem Tofu hinzufügen und anbraten.
4. Reisnudeln in die Pfanne geben. Möhre, Sojabohnen, Chili und Sojasoßen- / Zuckermischung hinzufügen. Erdnüsse zerkleinern (in einem Mörser, Food Processor oder Mixer)
5. Pad Thai servieren, mit Erdnüssen garnieren und anschließend mit Limettensaft beträufeln.

SCRAMBLED TOFU

PORTION

2

Schwierigkeitsstufe: ☹☹☹



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

200 G
Naturtofu

1 / 2
Zwiebeln

75 ML
Sojajoghurt (ungesüsst)

2 SCHEIBEN
Vollkornbrot

1 / 2
Avocado

4
Kirschtomaten

GEWÜRZE:

Pfeffer, Himalaya Salz,
Paprikapulver, Kurkuma
Optional: Kala Namak

KRÄUTER:

Getrockneter Basilikum,
frischer Schnittlauch,
frische Petersilie

UND SO GEHT'S:

1. Tofu abtupfen und mit einer Gabel zerbröseln.
2. Sojajoghurt, Kurkuma, getrockneten Basilikum, Petersilie und Paprikagewürz zum Tofu hinzufügen.
3. Zwiebel in Öl anschwitzen, Tofu hinzufügen und auf mittlerer Hitze anbraten.
4. Salzen und würzen.
5. Brot toasten und belegen.
6. Garnieren (mit Tomaten, Avocado und Schnittlauch).
7. Servieren und genießen.

GREEN SMOOTHIE

PORTION

1

Schwierigkeitsstufe: ☺☺☺



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

100 G

Spinat

50 G

Banane

50 G

Apfel

25 G

Avocado

10 G

Cashews

200 ML

Pflanzendrink ungesüßt

5 G

Gerstengras oder Spirulina

UND SO GEHT'S:

1. Obst waschen und klein schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und nach Wunsch zusätzlich mit Agavendicksaft süßen.
3. Gut mixen und genießen.

BUDDHA BOWL

PORTION

1

Schwierigkeitsstufe: 



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

50 G Spinat 1 TL Gemüsebrühe

50 G Brokkoli 1 EL Ahorn Sirup

50 G Tomate 3 EL Balsamico Creme

100 G Kichererbsen 1/2 TL Salz

50 G Quinoa 1/4 TL Pfeffer

30 G Avocado 1/2 TL Curry Pulver

20 G Walnüsse 1/2 TL Paprika Pulver

UND SO GEHT'S:

1. Quinoa gründlich mit heißem Wasser abwaschen und anschließend mit der doppelten Menge Wasser und 1TL Gemüsebrühe kochen
2. Brokkoli waschen und kochen
3. Kichererbsen in einer Pfanne mit etwas Öl, Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver anbraten.
4. Spinat und Tomaten waschen.
5. Für das Dressing: Ahorn Sirup, Balsamico Creme und etwas Salz verrühren.
6. Die Buddha Bowl mit allen Zutaten füllen und mit etwas Dressing beträufeln.

APFELKUCHEN PORRIDGE

PORTION

1

Schwierigkeitsstufe: 



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

400 ML Mandelmilch

1 TL Vanilleextrakt

100 G Feine Haferflocken

1 EL Alsan Margarine

50 G Mandelsplitter

1/2 TL Zimt

1 Apfel

30 ML Ahornsirup

UND SO GEHT'S:

1. Schneide den Apfel, bis auf 1/4, in kleine Stücke. Das Viertel schneidest du in Scheiben.
2. Gib die Haferflocken, Mandelsplitter, die Apfelstücke, Zimt, Mandelmilch, 20 ml Ahornsirup und das Vanilleextrakt in einen Topf und lasse das Ganze für etwa 7 min. köcheln.
3. Erhitze die Margarine in einer Pfanne und lege die Apfelscheiben hinein. Dann bestreust du sie mit Zimt und gießt etwas Ahornsirup dazu.
4. Serviere das fertige Porridge mit den karamellisierten Apfelscheiben.

SOMMERROLLEN

PORTION

4

Schwierigkeitsstufe: 



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

100 G Reispapier	1/4 STK Paprika
20 G Spinat	2 EL Erdnussbutter
1 STK Karotte	100 ML Wasser
1 STK Tomate	200 ML Kokosmilch
1/2 STK Gurke	2 TL Currypulver
250 G Räuchertofu	1 TL Salz
1/2 STK Avocado	

UND SO GEHT'S:

1. Gemüse waschen und in Streifen schneiden.
2. Den Tofu in Streifen schneiden und anschließend kurz in der Pfanne anbraten.
3. Das Reispapier kurz in warmes Wasser legen und aufweichen lassen, dann mit Gemüse und Tofu füllen und einrollen.
4. **Für die Soße**, Erdnussbutter, Salz, Currypulver, Wasser und Kokosmilch in einem Mixer vermischen und anschließend kurz erhitzen.
5. Die fertigen Sommerrollen in die warme Erdnussauce dippen.

KAROTTEN MUFFINS

PORTION

10

Schwierigkeitsstufe: 



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

200 G
Mehl

70 G
Kokosblütenzucker

30 G
Karotten

180 ML
Haferdrink

30 G
Kokosflocken

8 G
Backpulver

125 G
Sonnenblumenmargarine

UND SO GEHT'S:

1. Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Karotte raspeln.
3. Anschließend die gesamten Zutaten für den Teig mit einem Rührgerät vermengen.
4. Den fertigen Teig in kleine Muffin-Förmchen füllen und bei 200 Grad für 30 min. backen.

QUINOA PORRIDGE

PORTION

1

Schwierigkeitsstufe: ☺☺☺



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

200 G

Quinoa

400 G

Kokosmilch

1 STK

Banane

1 TL

Chia Samen

1 EL

Kokosflocken

UND SO GEHT'S:

1. Quinoa unter heißem Wasser gut abwaschen, um die Bitterstoffe zu entfernen.
2. Eine reife Banane mit der Gabel zerdrücken.
3. Quinoa zusammen mit der Kokosmilch, Banane, Chia Samen und Kokosflocken für ca. 30 min. bei mittlerer Hitze kochen. Zwischendurch immer mal wieder gut durchrühren.
4. Das Quinoa Porridge in eine Schüssel geben und nach Wahl mit Obst, Nüssen und Samen garnieren.

ZUCCHINI ZITRONEN PASTA

PORTION

2

Schwierigkeitsstufe: ☺☺☺



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

1 STK
Zucchini

1 TL
Olivenöl

1 STK
Gelbe Paprika

1 PRIESE
Chili Flakes

250 G
Pasta

1 STK
Schalotte

30 G
Hefeflocken

1 STK
Zitrone

1 TL
Salz

UND SO GEHT'S:

1. Zucchini und Paprika klein schneiden und anschließend zusammen mit der Schalotte in Olivenöl anbraten.
2. Nudelwasser zum kochen bringen und die Pasta anschließend nach Packungsanweisung kochen.
3. Das angebratene Gemüse mit Zitrone, Salz, Hefeflocken und Chili Flakes abschmecken und noch einmal kurz erwärmen.
4. Die gekochte Pasta in die Pfanne geben und alles einmal gut durchmischen. Zum Schluss nochmal mit Zitrone und Chili Flakes abschmecken.

VEGANE NUTELLA

PORTION

1
GLAS

Schwierigkeitsstufe: ☺☺☺



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

200 G
Haselnüsse

130 ML
Hafermilch

2,5 EL
Kakaopulver

2 EL
Ahornsirup

4 STK
Datteln

UND SO GEHT'S:

1. Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Die Haselnüsse für 10-15 min. im Ofen rösten.
3. Haselnüsse abkühlen lassen und anschließend die Schale ablösen (so gut wie möglich).
4. Haselnüsse in einem Food Processor mahlen. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und mixen, bis eine Creme entsteht.

HEISSE SCHOKOLADE

PORTION

1

Schwierigkeitsstufe: ☺☺☺



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

50 G Zartbitter Schokolade

1 TL Schokoraspel

3 EL Kokosnusscreme

1 PRIESE Salz

1 TL Vanilleextrakt

1 EL Ahornsirup

250 ML Hafermilch

8 G Vanillezucker

8 G Sahnesteif (vegan)

UND SO GEHT'S:

1. Die Schokolade zusammen mit dem Ahornsirup, 1 TL Kokosnusscreme, Salz, Vanilleextrakt und der Hafermilch auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. Die heiße Schokolade immer wieder mit einem Rührbesen verrühren, bis eine einheitliche, schokoladige Milch entsteht.
3. 2 EL Kokosnusscreme mit etwas Sahnesteif und Vanillezucker aufschlagen und auf die heiße Schokolade geben.

VEGANER MILCHREIS

PORTION

2

Schwierigkeitsstufe: ☺☺☺



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

125 G Milchreis	2 TL Kokosflocken
200 ML Kokosmilch	1 EL Kokosmilch
300 ML Hafermilch	15 G Walnüsse oder Mandeln
1/2 STK Banane	
1 STK Apfel	
1 TL Zimt	
1 EL Kokosblütenzucker	

UND SO GEHT'S:

1. Kokos- und Hafermilch mischen und zum Kochen bringen.
2. Banane zerdrücken und zusammen mit dem Milchreis in die kochende Milch einrühren.
3. Apfel klein schneiden und zusammen mit 1 EL Kokosmilch, Zimt und Kokosblütenzucker in einer Pfanne anbraten.
4. Den Milchreis zusammen mit den gebratenen Apfelstücken servieren und nach Belieben mit Kokosflocken, Walnuss- oder Mandelstücken bestreuen.

CHIA PUDDING

PORTION

1

Schwierigkeitsstufe: ☺☺☺



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

2 EL
Chiasamen

2 EL
Leinsamen (geschrotet)

2 EL
Kokosflocken

200 ML
Hafermilch

200 G
Kokosjoghurt

1/2 STK
Mango

4 STK
Erdbeeren

UND SO GEHT'S:

1. Chiasamen, Kokosflocken und Leinsamen mit Hafermilch vermischen und quellen lassen (am besten über Nacht).
2. Erdbeeren in Scheiben schneiden und an den Rand des Servierglases pressen
3. Mango in Würfel schneiden.
4. Chia Pudding in das Glas füllen, dann mit einer Schicht Kokosjoghurt bedecken, Mango hinzufügen und noch etwas Chia Pudding hinzugeben. Zum Schluss die restlichen Erdbeerscheiben obendrauf legen.

PROTEIN SALAT

PORTION

1

Schwierigkeitsstufe: 



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

200 G Kichererbsen

1 TL Olivenöl

1/2 Paprika

1/2 TL Salz

50 G Tomate

1 PRIESE Pfeffer

6 Datteln

1 PRIESE Chili Flakes

1/3 Gurke

10 G Petersilie

1/2 Zitrone

UND SO GEHT'S:

1. Paprika, Gurke und Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Kichererbsen im Sieb abtropfen lassen.
3. Zitrone auspressen und das Salz unterrühren. Anschließend Pfeffer, Chili Flakes und Olivenöl hinzugeben und gut vermischen. Optional kann auch noch etwas Agavendicksaft hinzugefügt werden.
4. Kichererbsen und klein geschnittenes Gemüse vermengen. Petersilienblätter vom Stängel zupfen und anschließend unter den Salat geben.
5. Das Dressing über den Salat gießen und alles noch einmal gut vermengen. Optional: Veganen Feta hinzufügen.

VEGANE FETA PASTA

PORTION

2

Schwierigkeitsstufe: ☺☺☺



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

250 G Spaghetti vollkorn 1 PRIESE Pfeffer

1 BLOCK Vegane Feta 5 G Basilikum

250 G Cherry-Tomaten

1/2 Knoblauchzehe

1/2 TL Chilli Pulver

2 EL Olivenöl

1 PRIESE Salz

UND SO GEHT'S:

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Veganen Feta Block mittig in die Auflaufform setzen. Cherry-Tomaten um den veganen Feta verteilen.
2. Veganen Feta mit gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Chilli Pulver würzen. Olivenöl darüber gießen und 15min im Ofen weich schmoren.
3. Basilikum waschen und fein hacken. Spaghetti derweil 9 min. im Salzwasser garen.
4. Den veganen Feta Block und die Cherry-Tomaten etwas mit der Gabel zerdrücken. Spaghetti hinzugeben, alles gut vermengen und servieren.

MAISPUFFER

PORTION

1

Schwierigkeitsstufe: 



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

450 G
Mais

2
Lauchzwiebeln

6 EL
Weizenmehl

1/2
Rote Paprika

6 EL
Maismehl

1/2 TL
Backpulver

250 ML
Wasser

150 ML
Hafermilch

1 TL
Salz

1 TL
Knoblauchpulver

UND SO GEHT'S:

1. Ofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Weizen- und Maismehl und Backpulver mit Wasser, Hafermilch, Salz und Knoblauchpulver vermischen. Der Teig sollte klebrig sein.
3. Mais abtropfen lassen und die Lauchzwiebeln und Paprika in kleine Stücke schneiden und unter den Teig geben.
4. Den Teig mit einem Löffel auf ein Backblech geben und für ca. 15 min. goldbraun backen. Dann einmal kurz wenden.

GLASNUDEL-CURRY

PORTION

1

Schwierigkeitsstufe: ☺☺☺



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

100 G Glasnudeln 1 EL Sojasoße

400 ML Kokosmilch 1 EL Limettensaft

1 Zwiebel 1 TL Salz

1 Rote Paprika 1 TL Ahornsirup

200 G Gefrorenes Gemüse

1 EL Rote Curry-Paste

150 ML Wasser

UND SO GEHT'S:

1. Die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und 5 min. ziehen lassen.
2. Etwas Öl erhitzen und Paprika und Zwiebel darin dünsten. Anschließend die rote Curry-Paste hinzugeben.
3. Kokosmilch und Wasser mit in den Topf gießen und das gefrorene Gemüse hinzugeben und köcheln lassen.
4. Das Curry mit Sojasoße, Ahornsirup, Salz und Limettensaft abschmecken. Bei Bedarf mit Erdnüssen servieren.

FETTUCINI FUNGHI

PORTION

1

Schwierigkeitsstufe: 



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

250 G Fettuccine Pasta 300 ML Wasser

250 G Champignons 2 EL Olivenöl

75 G Spinat 1 TL Salz

2 Knoblauchzehen 1 PRIESE Pfeffer

100 G Cashewkerne

100 G Getrocknete Tomaten

3 EL Hefeflocken

UND SO GEHT'S:

1. Cashewkerne zusammen mit 300 ml heißem Wasser, getrockneten Tomaten, Hefeflocken, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und gut durchmischen.
2. Nudelwasser aufsetzen und die Fettuccine nach Packungsanleitung kochen.
3. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl beschichten, dann den Knoblauch und die Champignons anbraten. Anschließend die Soße und den frischen Spinat hinzufügen.
4. Die gekochte Pasta unter die fertige Soße mischen.

SNICKERS DATTELN

PORTION

5

Schwierigkeitsstufe: ☺☺☺



ZUTATEN, DIE DU BRAUCHST:

5
Medjool Datteln

1 EL
Erdnussbutter

20 ML
Ahornsirup

3 EL
Amaranth (gepufft)

80 G
Dunkle Schokolade

2 - 3
Erdnüsse

UND SO GEHT'S:

1. Die Datteln aufschneiden und die Kerne entfernen.
2. Erdnussbutter, Ahornsirup und Amaranth vermischen.
3. Die dunkle Schokolade in einem heißen Wasserbad schmelzen.
4. Datteln mit der Erdnussbutter-Creme füllen und anschließend zusammendrücken.
5. Die gefüllten Datteln in die geschmolzene Schokolade dippen und anschließend für mindestens 2 Std. im Kühlschrank aushärten lassen.

FRAGEN ODER *feedback?*

Wir sind stets bemüht, unsere Produkte und Inhalte zu verbessern.

Du hast Feedback oder Fragen zum Vegan für Anfänger E-Book,
zu Produkten oder sonstigen Themen?

Kontaktiere uns einfach unter kontakt@lebenskompas.eu oder setze dich mit uns via Social
Media in Verbindung. Folge uns für tägliche Inspirationen rund um
Achtsamkeit und persönliche Weiterentwicklung!

MEHR ACHTSAMKEIT



ZU INSTAGRAM



ZU FACEBOOK



ZUM ONLINE SHOP



QUELLENVERZEICHNIS

- 1: <https://veganuary.com/de/>
- 2: <https://veganz.de/blog/veganz-ernaehrungsstudie-2020/>
- 3: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/earth-overshoot-day-2020-ressourcenbudget>
- 4: <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/warum-sojawurst-nicht-dem-regenwald-schadet>
- 5: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/249969/umfrage/zur-herstellung-von-verschiedenen-nahrungsmitteln-benoetigtes-wasser/>
- 6: <https://www.mdr.de/wissen/umwelt/fleisch-essen-klimawandel-100.html>
- 7: <https://www.wwf.ch/de/unsere-ziele/fleisch-und-milchprodukte>
- 8: Springmann, M., H. C. J. Godfray, M. Rayner, et al. (2016): Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. Proceedings of the National Academy of Sciences 113(15), 4146–4151.
- 9: Vergnaud, A.C., Norat, T., Romaguera, D. et al. (2010): Meat consumption and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA study, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 92, Issue 2, Pages 398–407. Verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20592131> [12.02.2019]
- 10: Wang, Y., Beydoun, M.A. (2009): Meat Consumption Is Associated with Obesity and Central Obesity among US Adults. International Journal of Obesity 33, Nr. 6: 621–28. Verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19308071> [12.02.2019]
- 11: https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/pr240_E.pdf
- 12: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>
- 13: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12778049/>
- 14: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/dgs-lanca-publicacao-em-lingua-inglesa-sobre-alimentacao-vegetariana-saudavel-pdf.aspx>
- 15: <https://www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2018/04/Vitamin-D-Niemals-ohne-Vitamin-K2.pdf>
- 16: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12740075/>
- 17: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20200263/>
- 18: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9482776/>
- 19: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1179343/umfrage/wasserverbrauch-von-kuhmilch-und-pflanzlicher-milch/>