

TIERFREIER TELLER

Ohne Fleisch bis Februar

Einen Monat ganz ohne Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier starten? Der Trend heisst «Veganuary» – **veganer Januar**. Worauf man dabei achten sollte – und warum sich eine pflanzliche Ernährung sogar lohnen könnte.

Neues Jahr, neue Vorsätze. Wie wärs mal mit einem veganen Monat? Ob der Umwelt, den Tieren oder der eigenen Gesundheit zuliebe – daraus entstanden ist in den letzten Jahren der Trend «Veganuary» – eine Kombination aus «vegan» und «January», englisch für Januar. 2021 hat mehr als eine halbe Million Menschen aus über 200 Ländern mitgemacht.

Wer vegan ins neue Jahr starten will, sollte sich eines zu Herzen nehmen: den Versuch nicht völlig unvorbereitet starten. Planung ist alles! Neben dem Umdenken braucht es Organisation – denn nichts ist ärgerlicher als mit Heissunger vor dem Kühlschrank zu stehen und nicht zu wissen, was man essen soll.

Pflanzlich fein. Veganes Kochen muss nicht kompliziert sein, für fast alles gibt es pflanzliche Alternativen. Hafermilch etwa ist ein guter Allrounder im Alltag zum Kochen, Backen und im Kaffee. Sojajoghurt und Brot mit Nussbutter ergeben bereits einen feinen Zmorge. Tofu kann man kalt essen oder kochen – und zum Beispiel ein veganes Thai-Curry daraus zaubern. Linsen und Tomaten ergeben eine wunderbare Bolognese. Und die meisten Teigwaren sind sowieso vegan. Als Snack zwischendurch eignet sich Hummus mit Gemüsesticks oder ein paar Nüssen. Und wer nicht auf Süßes verzichten will, greift am besten zu schwarzer Schoggi oder getrockneten Früchten. In vielen Läden gibt es inzwischen auch Gummibärchen ohne Gelatine.



Einseitig und fad? Dass die vegane Küche eintönig ist, ist definitiv ein Mythos. Sie ist im Gegenteil gesund, wenn man ein paar einfache Regeln beachtet.

Vegan-Fans sind erfinderisch. Heute gibts für fast alles einen Ersatz. Fleischfreie Würstchen, Schnitzel und Burger kann man überall kaufen. Es gibt sogar Schinken aus Bananenschalen, Lachs aus Rüeblen oder eine Fondue Mischung, hergestellt aus Cashewkernen.

Ist es auch gesund? Ob und wie profitiert, wer sich vegan ernährt, ist noch

wenig erforscht. Studien zeigen jedoch, dass sich eine pflanzliche Ernährung positiv auf klassische Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankung auswirkt. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung.

SILVANA DEGONDA

Mehr vegetarische Gerichte finden Sie bei Betty Bossi – ab Seite 72.

5 TIPPS

Die wichtigsten Nährstoffe – und wo sie zu finden sind

1

Proteine

Woher kommen die Proteine? Eine der häufigsten Fragen, die Veganerinnen und Veganer zu hören bekommen. Zu den besten Quellen gehören Linsen, Kichererbsen, schwarze Bohnen, Edamame, Samen, Nüsse, Quinoa, Hafer, Reis und Getreide.

2

Kalzium

Milch hat nicht das Monopol auf Kalzium. Bohnen und grünes Gemüse sind in der Regel kalziumreich, ebenso Kidneybohnen, Grünkohl, Brunnenkresse und Broccoli.

3

Eisen

Für eine optimale Eisenaufnahme morgens einfach ein paar Sonnenblumenkerne, Trockenfrüchte oder frische Beeren ins Müsli streuen und Orangensaft dazu trinken. Und das Beste: Dunkle Schokolade hilft auch!

4

Omega-3 und Omega-6

Die essenziellen Fettsäuren kann unser Körper nicht herstellen. Omega-6 ist in Blattgemüse, Körnern und den meisten Pflanzenölen enthalten. Die besten Quellen für Omega-3 sind Rosenkohl, Grünkohl, Spinat, Walnüsse, Rapsöl, Leinsamen und Leinsamenöl.

5

Vitamin B12

Das einzige Vitamin B12, das in der pflanzlichen Ernährung kaum vorkommt. Menschen, die sich vegan ernähren, führen sich B12 durch angereicherte Nährhefe zu. Dringend empfohlen wird aber, eine Ergänzung dieses wichtigen Vitamins in Form von Tabletten oder Tropfen zu sich zu nehmen, damit eine ausreichende Menge aufgenommen wird.

Mehr Infos: www.veganuary.com



MEINE FÜNF LIEBLINGE

Leistungsträger

Vorsätze klar, Ziele gesetzt! Diese **Sport-BHs** sorgen für den nötigen Halt. Lifestyle-Redaktorin Carolina Lermann zeigt die nachhaltigsten.



Ambiletics
Sport-BH
Sunset Glow
Leopard aus
recyclten
PET-Flaschen,
CHF 50.–

Hessnatur
Modell aus
Bio-Baumwolle,
ca. CHF 54.95



Heroine Sport
Top aus
nachhaltiger
Produktion,
net-a-porter.com,
ca. CHF 100.–



**Girlfriend
Collective**
Modell Bianca
aus recycten
PET-Flaschen,
aboutyou.ch,
CHF 47.90



Odlo Nahtloses
Sport-Bustier
aus nachhaltiger
Produktion,
ca. CHF 45.–



TASCHE OHNE TIERHAUT

Kannst du schnell meinen Kaktus halten?

Portemonnaies aus Apfelschalen, Schuhe aus Ananasfasern und Autositze aus Pilzwurzeln! Vegane Alternativen zu Leder gibt es viele – eine davon liefert Eveline Zoccolillo. Die Handtaschen der Zürcherin sind aus mexikanischen Nopal-Kakteen hergestellt, auch bekannt als Feigenkaktus. Die Produkte sollen langlebig und besonders weich sein – wie Leder, nur ohne Tierleid.

www.zoccolillo.com