

Vegan leben. Weil es sich erleichternd anfühlt (Rezepte veganisieren siehe Rückseite).

Herzlich willkommen! Danke, dass Sie sich für die vegane Lebensweise interessieren.

Dies ist eine Kurzfassung der Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE)**.

A Vegan, tierfreundlich geniessen. Erfreulich einfach.

- 1. Etwas weniger als ein Viertel der über den Tag verteilten Nahrung sollte aus Hülsenfrüchten und – seltener – Produkten daraus bestehen.** (Diese kommen an die Stelle der «Tierlichen Produkte».)
2. Ein eher «grösseres» Viertel besteht aus Getreideprodukten wie Reis, Mais, Hirse, Brot, Haferflocken etc.
3. Die zweite Hälfte der Nahrung besteht idealerweise vor allem aus Gemüse, Salat und seltener aus Früchten.
4. Dazu jeden Tag mindestens eine Handvoll Nüsse, Kerne, Samen und zusätzlich 20-30 g Öl und Fett.
5. B12 etc. siehe bei C_.

Hülsenfrüchte: Bohnen (Kidney, Azuki, Borlotti etc.), Linsen, Kichererbsen, Gelberbsen, Soja, Lupinen. Tipp: Eine grosse Portion gekochter Hülsenfrüchte im Kühlschrank haben=> machen als Zugabe verschiedene Speisen vollwertig: Z. B. zu Rösti, Risotto, Teigwaren, in die Suppe, ins Müesli geben. Produkte aus Hülsenfrüchten sind z. T. von den Nährwerten her etwas weniger wertvoll, können aber genussfördernd sein. Z. B. Produkte von *Planted, *Soyana, *Newroots, *V-Love, *Gondino, *Outlawz, *Vuna, *Yolo, *Beyond Burger etc. Nahe am Original sind: Tofu, Tempeh, Hummus, Soja- oder Lupinendrink, -joghurt etc.

B Himmlisch würzen. Wie Sie mit beliebten Geschmacksrichtungen sich und ihre Gäste überraschen.

Edelhefeflocken => «Käse-Aroma», Kala Namak => «Ei-Aroma», Algen => «Fisch-Aroma», Rösten, Schmoren, Pilze, Sojasosse, getrocknete Tomaten, Rauchsatz => «Fleisch-Aroma» (umami), Rapsöl mit Buttergeschmack => «Butter-Aroma». Beim Backen 100 g Butter mit etwa 80 g Rapsöl ersetzen.

Weitere Tipps siehe Rückseite.

C Nur das Beste ist gut genug. Wie Sie optimal Ihren Liebsten und sich selbst schauen.

- + Für Calcium: angereicherte Pflanzendrinks, calciumreiches Mineralwasser, dunkelgrünes Gemüse, Mandeln etc.
- + Eisen: Vitamin-C-haltiges wie Peperoni, Rosenkohl, Broccoli, Zitrusfrüchte etc. verbessert die Aufnahme.
- + Rapsöl, Olivenöl (für die kalte Küche wer mag Leinöl) verwenden und Sonnenblumenöl möglichst meiden.
- + **Nahrungsergänzung: z. B. *Plant based pro von Joah-Nutrition.ch (enthält Jod, Selen, B2, B12, D, Calcium, Zink) oder Vegetarier Actilife Depot von Migros (enthält zusätzlich Eisen).**

UND Algenöl für die Versorgung mit den Omega3-Fettsäuren DHA und EPA (mindestens 250mg/Tag).

Eisensupplemente sind nur bei festgestelltem Mangel notwendig.

D Leben und leben lassen. Frieden und eine lebenswerte Zukunft für alle.

Wissenswertes zur veganen Lebensweise – Rezepte, Bekleidung, Kosmetik und Weiterführendes zu den Themen Welthunger, Landwirtschaft, Gesundheit, Klima etc. – findet sich bei swissveg.ch, tier-im-fokus.ch, vegan.ch, peta.ch, vegan-aktiv-züri.ch, albert-schweitzer-stiftung.de, happycow.net (Restaurantführer), provegan.info, rezeptefuchs.de, vanilla-bean.com und bei vielen weiteren. Als Einstiegshilfe gibt es kostenlos 30-Tage-Programme per Mail: veganuary.ch, veganstart.de.

E Übrigens. Was meist verschwiegen wird.

«Tierprodukt-Essende» leiden oft unter verborgenem Nährstoffmangel; die Aufnahme von Folsäure, Eisen, Jod, Vitamin D, B1, B12, Nahrungsfasern, Antioxidantien und Magnesium ist laut Ernährungsbericht des Bundesamtes für Landwirtschaft meist zu niedrig. Zu hoch ist hingegen die Zufuhr von gesättigten und entzündungsfördernden Fettsäuren – z. B. Omega6 (Arachidonsäure) – und des stark säurebildenden Proteinbausteins Methionin. Dies führt langfristig zu Schädigungen von Zellen, Gefässen, Bewegungsapparat und damit zu degenerativen Erkrankungen wie Rheuma, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Herzerkrankungen, Krebs etc. Ausserdem werden ausgebeutete Tiere und damit indirekt «Tierprodukt-Konsumierende» massenhaft mit Nährstoffen supplementiert. Als Beispiel die «Bio-Henne» Nina: Ihre Vorfahrin, die Urhenne, legte zweimal im Jahr 10 bis 12 Eier, ähnlich wie eine Ente, ihre in Freiheit lebende Verwandte. Nina ist gezwungen, fast täglich unter Schmerzen ein Ei aus sich herauspressen, hat damit extrem hohen Nährstoffbedarf. Trotz massiver Zufütterung von Nährstoffen leidet sie an einem bis elf (!) Brüchen. Mit 97% Wahrscheinlichkeit ist ihr Brustbein gebrochen. Dies sind Ergebnisse einer Untersuchung der Uni Bern von 2022. Nach einem Jahr Ausbeutung muss Nina, völlig ausgelaugt, in einem Container qualvoll ersticken.

**Die Empfehlungen gelten für fast alle im Alter von 19 bis 65.

Schwangere, Stillende, Babys, Kinder, Jugendliche, Senior_innen sowie Menschen mit Krankheit haben einen höheren Nährstoffbedarf – dies gilt jedoch bei **allen** Ernährungsformen. Nähere Infos zum Nährstoffbedarf finden sich unter «SGE-/DACH-Referenzwerte». Portionenangaben und Beispiele für ausgewogene Alltags-Rezepte finden sich bei der SGE: «Merkblatt-Vegane-Ernaehrung-2021.pdf». Produktempfehlungen sind mit * gekennzeichnet. Christine Gadola, Ernährungs-Psychologische Beraterin (vegan-aktiv-züri.ch).

Gerichte veganisieren. Ganz einfach (Ernährungsempfehlungen siehe Vorderseite).

Mein Name ist Christine Gadola. Ich bin Ernährungs-Psychologische Beraterin und freiwillige Mitarbeiterin bei vegan-aktiv-zürich. Ich erforsche seit 8 Jahren begeistert die vegane Lebensweise und überlegte, welches Wissen mir anfangs weitergeholfen hätte. Darum beschreibe ich im Folgenden lieber Techniken & Tipps, wie ich vegan koche, als dass ich einzelne Rezepte teile.

- 1. Meine Kochbücher habe ich behalten; meist sind herkömmliche Rezepte mit untenstehenden Tipps 1:1 veganisierbar.**
- 2. Ich gebe oft einfach Suchbegriffe wie «Mousse au chocolat» und «vegan» in die Suchmaschine ein.**
- 3. Würztipps siehe auch Vorderseite (B_Himmlisch würzen).**
- 4. Ich empfehle den gratis Download von «Der ultimative vegane Backguide» von PETA.**

Viele Tipps habe ich auch in veganen Fachgeschäften bekommen: Hello Vegan, littl' shop of ethics, Evas Apples, DEVI DELIs etc. Produkt-/Firmennamen sind mit *gekennzeichnet. Und nun wünsche ich viel Spass beim Ausprobieren.

Fleisch und andere Proteinbeilagen (Nährstoffe allgemein siehe Vorderseite)

Etwa ein Viertel der Mahlzeit soll aus Hülsenfrüchten – oder seltener Produkten daraus – bestehen.

Wenn ich Hülsenfrüchte in ihrer ganzen Form verwende, würze ich wie gewohnt (mit Salz, Pfeffer, Kräutern oder indisch/orientalisch/afrikanisch/etc.). Würzig-herzhafter UMAMI-Geschmack wird mittels Sojasosse, getrockneten, kleinstgeschnittenen Pilzen, getrockneten Tomaten, Rauchsalz, Kala Namak (Steinsalz), Edelhefeflocken, Wein etc. in Speisen gebracht (weitere Würztipps siehe auch Vorderseite).

Wenn ich Produkte aus Hülsenfrüchten verwende (*Planted, Gehacktes, Burger, Tofu, Würste etc.), brate ich sie meist scharf an, um durch Schmoren und Rösten noch mehr UMAMI ins Essen zu bringen. Gut schmeckt z. B. eine Sauce aus Pflanzensahne, Sojasosse, Weisswein und Gewürzen.

Rahm

Hafersahne (z. B. neuster Hit: *Oatly Hafer Cuisine, je eine Variante zum Kochen und zum Aufschlagen), zum Verfeinern von Sossen kann auch Mandel-, Nussmus oder Tahini (Sesammus) verwendet werden.

Ei (siehe bitte auch: «Der ultimative vegane Backguide» von PETA)

Bindende Eigenschaften haben u.a. Kartoffel-, Maisstärke, Seidentofu, Sojamehl, Apfel- oder Bananenmus. Auflockernd wirken u.a. kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, Backpulver, Natron.

Mit Ei-Ersatzpulver (z. B. *MyEy, erhältlich in veganen Fachgeschäften, *hellovegan.ch, Reformläden, *ALNATURA) lässt sich sogar Eischnee herstellen. Kurkuma-Pulver bringt gelbe Farbe in Gerichte. Verblüffend: Kala Namak (Steinsalz) schmeckt und riecht nach Ei. In alles, was früher Ei enthielt, kommt bei mir ein wenig Kala Namak; in Mailänderli, Wähenguss, scrambled Tofu, «AY-Salat», Kuchen, Mayo etc.

Butter

Z. B. *vegan bloc von *V-LOVE oder Nussmus als Brotaufstrich.

Rapsöl mit Buttergeschmack zum Anbraten oder Backen (100 g Butter im Rezept mit ca. 80 g Öl ersetzen).

Joghurt, Quark, Skyr, Frischkäse

Auf Basis von Hafer, Kichererbsen, Soja (z. B. *Soyana, *Alpro), Lupinen (z. B. *Yolo), Kokos etc. erhältlich.

Z. B. Füllung Cheesecake: 500 g Skyr von *Alpro mit 50 g Stärke, Vanillezucker, Kala Namak, Zitronensaft.

Käse

Zum Überbacken oder zum einfach so Essen gibt es immer mehr Alternativen. Jede*r mag andere Sorten.

Auch Fondue, Raclette, Mozzarella und sogar Blauschimmelkäse sind inzwischen erhältlich.

Meine Favoriten: Produkte von *Soyana, *New Roots, *Vegusto, *Gondino, *Chopfnuss. Einen von Natur aus käsigen Geschmack hat Edelhefe, eine gesunde Alternative zu Parmesan oder zum Würzen von Gratin.

Honig

Löwenzahn«honig», Ahornsirup, Agavendicksaft, Reissirup, Birnel.

Gelatine (Auch hier hilft «Der ultimative vegane Backguide» von PETA weiter)

Z. B. Agar-Agar eignet sich sehr gut für Kuchen. Bei der Konfitüreherstellung eignet sich Pektin.

Suppen und Saucen werden mit Mais-, Kartoffelstärke oder Johannisbrotkernmehl u.a. gebunden.

Fisch

Verblüffend: «Lachs» aus Karotten (*wildfoods), «Thunfisch» (*Vuna) aus Erbsen etc.

Wenn ich mich in Gedanken in ein «Ristorante» am Meer versetzen möchte, püriere ich vegane Sahne mit Weisswein, Salz, Pfeffer und kleinstgeschnittenen Algenblättern und genieße.