

COUCH-POTATO'S

vegane Welt für Neulinge

Was?

Vegan sein bedeutet auf alle tierischen Produkte zu verzichten. Dies beinhaltet nebst offensichtlichem wie Fleisch und Fisch auch Eier, Milch und Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark etc.), Honig, sowie Produkte aus Leder, Wolle, Daunen und Pelz. Zudem enthalten viele Pflegeprodukte tierische Stoffe, auch diese möchten gerne vermieden werden.

Warum?

Zu jedem Bereich gäbe es eine Menge zu sagen – hier nur ein kleiner Gedanke dazu:

Gesundheit

Viele Studien zeigen, dass eine grösstenteils oder vollkommen pflanzliche Ernährung zum Beispiel das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen massiv verringern kann.

Tierwohl

Sollen wirklich so viele Tiere für einen kleinen Moment Genuss leiden müssen?

Umwelt

Immer mehr Regenwälder werden gerodet um Soja anzupflanzen – Soja das den Tieren verfüttert wird, die wir essen wollen.

Wie?

Gewohnheiten ändern ist nie einfach. Sei offen, versuche Neues und lass dich überraschen. Man kann einen gewohnten Geschmack schwer mit etwas anderem ersetzen, aber man kann – wenn man sich darauf einlässt – etwas Neues finden, das einem vielleicht sogar noch besser schmeckt. Lass dir Zeit, du musst nicht von heute auf morgen alles auf den Kopf stellen. Jeder Schritt in die pflanzliche Ernährung ist ein Guter – für dich, für ein Tier, für die Umwelt.

Nährstoffe & Nahrungsergänzung

In einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung fehlt es dir an (fast) nichts. Viel farbiges Gemüse, Früchte, pflanzliche Eiweisslieferanten und energiegeliebende Kohlenhydrate und dein Körper schreit „hurra“! ☺ Wirf einen Blick auf unsere Lebensmittelpyramide, dort findest du Portionengrößen und Erklärungen zu den einzelnen Stufen.

Vitamin B12

Ist das einzige Vitamin das du in der veganen Ernährung unbedingt als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen musst. Es gibt zum Beispiel angereicherte Zahnpasten, Kapseln, Lutschtabletten. Übrigens wird es den Tieren ebenfalls im Futter verabreicht. Anstatt den Umweg über das Fleisch zu machen, nimmst du es nun also einfach direkt.

Spannend?

Hat es dich ein bisschen „gepackt“, du weisst aber nicht wo du fundierte Informationen finden kannst? Gerne haben wir dir hier ein paar Tipps zusammengestellt:

Social Media

Schaue dir unbedingt die Videos von „Vegan ist ungesund“ an. Die beiden Herren haben mittlerweile zu fast jedem Thema ein witziges, unterhaltsames und vor allem informatives Video.

Film

„Gabel statt Skalpell“ – youtube
„What the Health“ – www.whatthehealthfilm.com
“Earthlings 2.0” – youtube

Buch

“Vegan-Klischee ade!” von Niko Rittenau

couch-potato.ch

Melde dich bei uns, wir helfen dir gerne.

Aller Anfang ist schwer...

Hier ein paar Ideen was du wie ersetzen könntest.

Fleisch & Fisch	Tofu, Tempeh, Seitan, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Lupinen
Milch	Hafer-, Mandel-, Sojamilch und so weiter – probiere dich durch, es lohnt sich
Joghurt	Sojajoghurt, Kokosjoghurt und vieles mehr
Quark, Rahm etc.	auch hier gibt es verschiedene Alternativen aus Soja, Reis, und anderen Pflanzen
Käse	die Angebote werden immer grösser, fast jeder Supermarkt hat bereits eine vegane Alternative im Angebot. Ansonsten gibt es auch viele andere Möglichkeiten, zum Beispiel eine Cashewcreme oder selbst gemachten „Parmesan“. (Rezepte im Anhang)
Süssigkeiten	dunkle Schokolade ist oftmals auch ohne spezielle Kennzeichnung vegan. Ansonsten gibt es inzwischen auch hier bereits viele Produkte die einfach erhältlich sind.

Versuche nur **ab und zu** auf vegane **Fertiggerichte** zurück zu greifen. Diese enthalten, wie auch andere Fertigprodukte, oft mehr Fett und Zucker als du eigentlich möchtest.

Rezepte

Cashewcreme

100g Cashews
1 TL Senf
1 TL Essig
1 EL Hefeflocken
ca. 1dl Wasser
Salz, Pfeffer

Cashews mit kochendem Wasser übergießen und ca. 20 Minuten einweichen. Wasser abgießen.
Alle Zutaten in einem Mixer geben und ca. 30-60 Sekunden mixen bis eine feine Masse entstanden ist.
Für ca. 1h in den Kühlschrank stellen oder gleich so genießen.

Passt zu: fast allem! ☺

Zum Beispiel, als Mozzarella Ersatz auf der Pizza, als Dipsauce, als Aufstrich in deinem Sandwich oder um deine Gemüse-Pasta wunderbar cremig zu machen.

„Parmesan“

50g Pinienkerne
2 EL Hefeflocken
Salz

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Abkühlen lassen.
Pinienkerne fein hacken oder in einem Mörser zerstoßen.
Hefeflocken unterrühren und mit Salz würzen.

Passt zu: Pizza, Pasta, Sandwich, Gemüse...

Gemüse-Salat

Rezept (4 Personen)

Zutaten:

ca. 200g Blattsalat
ca. 800g Gemüse
z.B. Blumenkohl, Fenchel,
Randen, Brokkoli, Rüebli etc.
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Curry, Salz, Pfeffer
3-4 EL Olivenöl

Salatsauce:

2 TL Senf
4 EL Olivenöl
3 EL Essig
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Kräuter nach
Lust und Laune

Zubereitung:

Ofen auf 220°C vorheizen.

Das Gemüse in gleichgrosse Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl darübergeben und mit den Händen gut mischen.

Für ca. 20-25 Minuten backen. Kurz auskühlen lassen.

Blattsalat waschen und je nach Sorte rüsten bzw. schneiden.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren.

Blattsalat auf 4 Teller verteilen und das lauwarme Gemüse dazulegen.
Die Sauce darüber träufeln.

→ Nach Belieben für die letzten 10 Minuten eine Dose Kichererbsen (abgetropft und kalt abgespült) oder Tofu-Würfel auf das Gemüse geben.

Tipp: Das Ofen-Gemüse ist eine super Basis und kann mit allem kombiniert werden wie zum Beispiel Pasta, Reis, Cous-cous und so weiter.

Sauerkraut-Nudeln

Super-Blitz-Rezept - Schneller geht nicht... ;-)

Rezept (4 Personen)

Zutaten:

200g Räuchertofu
1 EL Öl

500g Sauerkraut
1 Apfel
1 Zwiebel
1 EL Öl
2 EL Mandelmus
ca. 1 dl Kochwasser
Salz, Pfeffer

250g Nudeln

Zubereitung:

Tofu in Würfel schneiden. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und Tofuwürfel anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Salzwasser aufkochen und Nudeln gemäss Packung kochen.

Zwiebel hacken, Apfel in kleine Stücke schneiden. Das Öl in der Bratpfanne erhitzen. Zwiebel ca. 5 Min. dünsten. Apfel dazugeben und nochmals 5 Minuten dünsten. Sauerkraut dazugeben und gut mischen. Ca. 1dl vom Kochwasser der Nudeln und das Mandelmus begeben. Gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Tofuwürfel dazugeben. Aufkochen – fertig... ☺ Nach Belieben frischen Peterli oder Schnittlauch dazugeben.



COUCH-POTATO.CH