

Dr. Annette Kerckhoff
Julia Schneider

Das vegane Gesundheits- buch

Wie man sich und die Erde gesund essen kann

KNAUR 
MENSSANA

Die in diesem Buch vorgestellten Anwendungen wurden von den Autorinnen und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Anwendungsformen kann von Verlag und Autorinnen keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung und Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Der Verlag und die Autorinnen schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.mens-sana.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe 2021
© 2021 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Ralf Lay
Covergestaltung: atelier-sanna.com, München
Coverabbildung: atelier-sanna.com, München | Claudia Sanna und Shutterstock.com
Abbildungen im Innenteil:
Icons der 40 »Super-Regios« von Nina Rode
Abbildung »Der gesunde Teller« sowie Saisonkalender: le-tex publishing services GmbH, Leipzig unter Verwendung von graficriver_icons_logo / Shutterstock.com
Autorinnenfotos: Adrian McCourt (Julia Schneider),
Foto Marquart (Annette Kerckhoff)
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH, Wemding
ISBN 978-3-426-65874-1

Inhalt

Vorwort von ProVeg	9
Einleitung	11
Relax and stay happy!	16

Teil I:

Gutes tun durch vegane Ernährung

Sich selbst gesund essen	21
<i>Was uns gesund hält – und was uns schadet</i>	21
<i>Pflanzenbasierte Power für alle</i>	22
<i>Was heißt pflanzenbasiert in diesem Buch?</i>	23
<i>Wissenschaftliches Rückgrat der veganen Ernährung</i>	24
<i>Insel der Hundertjährigen</i>	26
<i>Vegan auch in besonderen Lebensphasen?</i>	27
<i>Ich packe meinen veganen Teller und nehme mit...</i>	28
<i>Was zum Teller noch dazugehört: Hochwertige pflanzliche Fette</i>	32
<i>Ausreichend trinken, Sonne und Bewegung</i>	33
<i>Besondere Nährstoffe</i>	34
<i>Essensrhythmen von Tages- und Jahreszeiten</i>	35
<i>Genuss für alle Sinne</i>	36
<i>Frisch oder verarbeitet?</i>	36
<i>Wilde Superfoods vom Wegesrand</i>	37
<i>Ist saisonal, regional und öko gesünder?</i>	38
<i>Stunden zählen – die Vorteile des Intervallfastens</i>	38
<i>Zehn Essentials für eine gesunde Ernährung</i>	39
Die Erde gesund essen	41
<i>Vegan als Basis, erdgesund zu essen</i>	41
<i>Was braucht die Erde, um gesund zu sein?</i>	43
<i>Mehr als Zukunftsmusik: Bio-veganer bzw.</i> <i>bio-zyklischer Anbau</i>	45
<i>Neuer Mainstream: Der Ökolandbau</i>	46
<i>Bienen und andere Insekten als lebenswichtige Vernetzer schützen</i>	46

<i>Was ist mit Honig?</i>	48
<i>Bohnen für Boden und Bienen</i>	49
<i>Regional und saisonal – besser für die Erde?</i>	49
<i>Wie gesund und nachhaltig sind</i>	
<i>Ernährungsempfehlungen weltweit?</i>	54
<i>Ein wissenschaftlicher Ernährungsplan für den Planeten</i>	54
<i>Erdgesunde Ernährung zum Mitnehmen: Zehn Take-aways</i>	56
Auf den Punkt gebracht: Konkrete Tipps auf einen Blick	59
<i>Vegane planetengesunde Lebensmittel</i>	59
<i>Unser Ernährungssteller</i>	61
<i>Empfehlungen für einen »Welt-freundlichen« Alltag</i>	64
<i>Tipps für besondere Anlässe und Alltagsprobleme</i>	66
<i>Omi meets vegan – alte Gerichte mit Obst und Gemüse</i>	67

Teil 2:

Einheimische Lebensmittel, Kräuter und Gewürze, die besonders heilsam sind

Welche regionalen Produkte sind geeignet?	71
<i>Vierzig »Super-Regios« im Porträt</i>	72
Äpfel Artischocken Bärlauch Beeren Bohnenkraut Brennesseln Buchweizen Dinkel Esskastanien Fenchel Gerste Grüne Bohnen Grüne Gemüse und Kräuter Hafer Hagebutte Hirse Holunderblüten und -beeren Kamille Karotten Kartoffeln Knoblauch Kohlrarten Kümmel Leinöl und Leinsamen Löwenzahn Meerrettich Petersilie Pfefferminze und andere Minzearten Rote Bete Sanddorn Sauerkraut und »Fermentos« Schnittlauch und Lauch Senf Sonnenblumen- und andere Öle Thymian Walnüsse Weintrauben Wildkräuter Zitronenmelisse Zwiebeln	
Medizin aus der Küche mit regionalen Lebensmitteln	119
Zwischen Ernährung und Medizin	121
Nur zur Sicherheit: Grenzen der Selbsthilfe	123

Teil 3:

Rezepte für deine Gesundheit

Vorbemerkung	129
Allgemeine Gesundheitsförderung.	130
<i>Für die ausreichende Nährstoffzufuhr</i>	130
<i>Bei Kältegefühl</i>	138
<i>Zum Detoxen</i>	146
<i>Bei Müdigkeit und Erschöpfung</i>	157
Unser Abwehrsystem	162
<i>Bei Anfälligkeit für Infekte</i>	162
<i>Bei Erkältungen</i>	168
<i>Bei Fieber</i>	173
Die Nerven	176
<i>In Belastungsphasen und bei Stress</i>	176
<i>Bei Stimmungstiefs und depressiven Verstimmungen</i>	182
<i>Bei Nervosität</i>	188
<i>Bei Schlafstörungen</i>	191
Augen, Ohren, Nase, Mund	194
<i>Bei trockenen oder müden Augen</i>	194
<i>Bei Ohrenschmerzen</i>	196
<i>Bei einer Nasennebenhöhlenentzündung</i>	198
<i>Bei Aphthen und Mundschleimhautentzündung</i>	202
Atemwege	204
<i>Bei Heiserkeit und Husten</i>	204
Magen und Darm	216
<i>Bei Reizmagen</i>	216
<i>Bei Magen-Darm-Infekt</i>	220
<i>Bei Blähungen</i>	222
<i>Bei Sodbrennen</i>	224
<i>Bei Übelkeit</i>	227
<i>Bei Durchfall</i>	228
<i>Bei Darmträgheit</i>	231
Muskeln und Knochen	234
<i>Bei Rheuma und Gelenksbeschwerden</i>	234
<i>Bei Nackenschmerzen</i>	236

Blase	238
<i>Bei Blasenentzündungen</i>	238
Frauenbeschwerden	242
<i>Bei Menstruationskrämpfen.</i>	242
<i>Im Wochenbett</i>	246
<i>Bei Wechseljahresbeschwerden</i>	248
Haut und Haare	250
<i>Bei Neurodermitis</i>	250
<i>Bei Herpes und Gürtelrose</i>	253
<i>Bei Akne</i>	254
<i>Bei Warzen.</i>	255
<i>Bei Fußpilz.</i>	256
<i>Bei Narben.</i>	258
<i>Bei Insektenstichen</i>	259
<i>Zur Hautpflege</i>	260
<i>Zur Haarpflege</i>	263
Woher kommen die alten Rezepte?	267
Dank	269

Anhang

Der Saisonkalender	273
Verzeichnis der Indikationen und Rezepte	275
Literaturempfehlungen und Quellen	279
Nützliche Adressen	286
Die Autorinnen	287

Vorwort

»Blutende« vegane Burger, Algenspaghetti, Erbsenschnitzel, veganer Lachs aus Karotten, Cashew-Camembert, Jackfruit-Gulasch ... Die vegane Welt umfasst ein unglaubliches Spektrum an neuen Nahrungsmitteln und kreativen Gerichten. Noch nie hatten wir eine solch große Auswahl und Verfügbarkeit an veganen und vegetarischen Lebensmitteln in Supermarkt, Restaurant, Kantinen, auf Straßenfesten und so fort. Noch nie war es so einfach, vegan zu leben. Noch nie war es aber auch so dringend.

Die Klimakrise ist mit der stärkeren medialen und politischen Präsenz mehr ins Bewusstsein vieler Menschen gerückt. Sie ebnet bei vielen die innere Haltung, in diesem Angebotsüberfluss zwischen Wintererdbeeren und Balkontomate bewusster das auszuwählen, was verträglich ist – für Tiere, Menschen und die Umwelt. Auch die Corona-Pandemie zeigt überdeutlich, dass sich in der Massentierhaltung als künftiger und vergangener Pandemieherd und Infektionsverschärfer etwas ändern muss. Dabei ist die Hebelwirkung allein durch die bewusste Wahl von pflanzenbasierter Kost ein erster wichtiger Schritt für eine lebenswerte Zukunft, die für alle gesund ist. Eine pflanzliche Ernährung hat das Potenzial, die Häufigkeit zukünftiger Pandemien zu verringern, Zivilisationskrankheiten vorzubeugen und die Klimaveränderungen zu reduzieren.

Wir stehen am Anfang einer großen Ernährungswende hin zu einer vermehrt klimafreundlichen, planetenverträglichen, gesunden Ernährung für Mensch und Tier gleichsam, die auch noch gut schmeckt. Wie sähe wohl eine Welt aus, in der wir nur noch die Hälfte der tierischen Lebensmittel von heute konsumierten? Vegane Ernährung hat die Chance, unsere Welt von morgen lebenswerter zu machen – für alle. Die Zukunft is(s)t pflanzlich.

Unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit innerhalb planetarer Grenzen hat es auch Sinn, dass – neben exotischen Früchten, Gemüse und Getreiden und neben den vielen neuen schmackhaften Convenience-Gerichten – regionale und saisonale Gemüse-, Obst- und Kräutersorten

einen Hauptteil der Ernährung ausmachen sollten. Das vorliegende Buch befasst sich mit genau diesen Lebensmitteln und zeigt ihr enormes gesundheitliches Potenzial.

ProVeg wünscht allen Lesenden eine wachsende Begeisterung bei der Lektüre für regionale und saisonale pflanzliche Kost – als Baustein einer Ernährung, deren Lebensmittel auf vielfältige Weise gut für Mensch, Tier und Erde sind!

ProVeg e. V., Berlin

Einleitung

Obst und Gemüse schmecken nicht nur unglaublich gut, sondern vermitteln auch das leichte Lebensgefühl, das den Alltag von heute so viel angenehmer macht. Und gesund ist all das, was die Erde uns schenkt – ob Wurzeln, Knollen, Kräuter, Blätter, Blüten oder Früchte –, noch dazu! Sosehr unter Experten und Expertinnen in Sachen Ernährung auch gestritten wird, einig sind sich alle, dass die untersten Stufen in der Ernährungspyramide aus Wasser, Gemüse, Obst und (Voll-)Getreide bestehen sollten. Nur ob tierische oder pflanzliche Eiweiße und Fette an die Spitze gehören – und wie viel davon –, wird diskutiert.

Tatsächlich essen immer mehr Menschen bewusst und viele ausschließlich pflanzliche Lebensmittel. Allein in Deutschland ernähren sich rund 1,3 Millionen Menschen vegan. Auch global ist der vegane Trend zu erkennen. Die Anzahl der vegan/vegetarisch lebenden Menschen wird weltweit auf eine Milliarde geschätzt.

Die Neugierde auf neue Rezepte und neue pflanzliche Lebensmittel richtet den Blick öfter auch auf aufregende und unbekanntere Lebensmittel, die durchaus von weiter weg kommen können: Der Quinoasalat oder Guacamole zum Grillabend sind Normalität. Avocado wird zum Buttersersatz, Chia-Samen dicken vegane Puddinge an, Superfoods wie Goji- oder Acaibeeren wandern ins Müsli, Spirulina und Chlorella oder Macapulver verzaubern Smoothies und versprechen besondere Vorteile für die Gesundheit.

Auch die Wirtschaft reagierte schnell auf den veganen Trend: Neue Fertigprodukte boomen, Beyond Meat (ein innovativer Hersteller von Fleischalternativen) ging an die Börse, vegane Kochbücher haben Hochkonjunktur, Veggie-Messen platzen aus allen Nähten, Cellbased Meat (Laborfleisch aus Tierzellen) sowie 3-D-gedrucktes Fleisch werden in Mainstream-Medien diskutiert. Und so scheint eigentlich alles gut in der eigenen, pflanzlich-gesunden Küche. Der Salat wird jetzt mit Granatapfelkernen oder Kakifrukt dekoriert, und jeden Tag freut man sich darüber, dass Ingwer und Gelbwurz (Kurkuma), Agavendicksaft, Mango und Papaya, Quinoa und Kokosöl ein wenig Urlaub in den Alltag bringen.

Alles richtig gemacht, denkt man, bis die ersten kritischen Berichte kommen. Man hört, vielleicht in einem Gespräch mit Freunden, dass Avocados echte Wasserkiller seien oder der Boom um Chia-Samen dazu geführt hätte, dass die südamerikanischen Bauern schlecht bezahlt würden. Nach und nach kommen die Fragen und die Verwirrung. Und plötzlich fragt man sich: Darf ich jetzt noch Avocados essen? Oder Chia-Samen? Oder Ananas?

Gerade als die Klimadiskussion immer breiter geführt wurde, entwickelten viele von uns den Wunsch, bei der Ernährung nicht nur an die eigene Gesundheit zu denken, sondern den Blick wieder zu weiten, um den Rest der Menschheit, andere Lebewesen und die Nachwelt in das eigene Handeln einzuschließen – auch wenn dies eine freiwillige Selbstbeschränkung bedeutet. Viele Menschen wollen mehr Verantwortung übernehmen. Man kann heute in der industrialisierten Welt so ziemlich alles tun und ist völlig frei, jeden Tag Fleisch oder exotische Lebensmittel zu essen – man muss es aber nicht. Und vielleicht will man es auch einfach nicht. In unserer von Wachstum und dem Streben nach »mehr« geprägten Welt ist eine solche Entscheidung gegen den Konsum bestimmter Lebensmittel schlichtweg revolutionär.

Die Selbstbeschränkung, den Rückzug, die Entdeckung der ruhigeren Häuslichkeit haben wir alle im Jahr 2020 selbst erfahren, zwangsläufig. Nie wurde so wenig geflogen, so viel zu Hause gekocht und die »Heimat«-Region entdeckt oder qualitative Zeit mit dem engsten Kreis verbracht. Das »Weniger« hat uns alle verbunden.

Wir entdecken das Regionale, die Umgebung, den Garten, die Küche. All das fühlt sich nicht mehr an wie eine vernünftige, aber schmerzhaft eingeschränkte Einschränkung. Nein, wir entdecken das und lernen neu schätzen, was vor der eigenen Haustür liegt. Es boomen sogar Edelrestaurants wie eines in Berlin, das sich selbst »brutal lokal« nennt und – so heißt es – freiwillig den Pfeffer mit einem scharfen regionalen Pilz auswechselt. Diese Entdeckungen, auch in kulinarischer Hinsicht, sind jedoch gleichzeitig die Tür zu einem verantwortungsbewussten, nachhaltigen, klimafreundlichen Leben.

Auf die große Politik können wir nicht warten. Aber jeder von uns hat den Schlüssel in der Hand, selbst etwas beizutragen. »Think global,

act local« heißt es so schön. Jede(r) Einzelne ist eine(r) von vielen, die jeden Tag Tausende Entscheidungen treffen, die am anderen Ende der Weltkugel Konsequenzen haben. »Glokal« sozusagen.

Der Schlüssel ist unser Einkaufskorb, den wir Tag für Tag füllen. Er gibt uns die Möglichkeit, etwas für uns selbst zu tun, aber gleichzeitig auch für die »Erdgesundheit« zu sorgen. Der Schritt zu mehr pflanzlichen Lebensmitteln ist hier der wichtigste und bereits ein großer Gewinn für das Klima. Und jeder, der auf seinem Speiseplan der pflanzlichen Ernährung einen größeren Raum gewährt, tut etwas für die Erde, Tiere und Nachwelt. Jede Neugierde in Sachen »vegane Ernährung« ist gut, jedes Entdecken, Erschmecken und Erschnüffeln von Exoten, von neuen Kombinationen, von Gewürzen, von neuen Produkten. Jedes neu ausprobierte vegane Rezept ist ein Schritt in eine paradiesische Welt, die unendlich viele Genüsse für uns bereithält, in der wir Gast in der Welt sind und uns daran freuen können, was alles auf dieser Erde wächst.

Dennoch ist eine mehr regionale pflanzenbasierte Ernährung die schlüssige Konsequenz aus dem, was wir wissen. In welchem Maße man sie umsetzt, ist jedem Einzelnen überlassen. Aber wenn wir über Umweltfaktoren wie Transportwege oder sinnvolle Wassernutzung nachdenken, darüber, unter welchen Bedingungen ein Lebensmittel hergestellt wird und was dies für die Umwelt bedeutet, wenn wir Massentierhaltung kritisieren und uns eine ressourcenschonende und regenerative Landwirtschaft wünschen und unterstützen wollen, wenn wir unseren CO₂-Fußabdruck verringern und Plastikabfall reduzieren oder vermeiden wollen, kurz, wenn wir nicht mehr nur an uns selbst und unseren Vorteil denken wollen, dann ist die Entdeckung von einheimischem, frisch verarbeitetem Gemüse, Obst, Getreide, von Kräutern und Heilpflanzen die logische Konsequenz, die sich nicht nur deshalb so unglaublich gut anfühlt, weil man damit das Richtige tut – für sich selbst und die Erde –, sondern auch, weil so viel Gutes so nahe liegt, weil Hirse und Holunderbeeren, Buchweizen und Bärlauch, Petersilie und Pastinaken, Artischocken und Apfelkraut einfach so unglaublich gut schmecken, weil sie die Möglichkeit geben, selbst zu pflücken, zu ernten, zu verarbeiten, weil sie uns die Augen öffnen für die Schätze der Erde, die

hier bei uns wachsen. Und weil sie, zu alledem, auch noch heilsam sind und als Heil- und Hausmittel eingesetzt werden können.

Das vegane Gesundheitsbuch nimmt den Wunsch nach einer für uns und die Erde gesunden Ernährung auf. Wir werfen einen Blick in die komplexe Thematik der Lebensmittelindustrie und der Umwelt- und Klimathemen. Wir wollen angesichts dieser überwältigenden Fülle etwas genauer hinschauen und die Komplexität dieser Entscheidung verringern – ohne den ein oder anderen Weg zu verteufeln. Es geht um Gesundheit im doppelten Sinne: zum einen die eigene Gesundheit, zum anderen die Gesundheit der Erde. Das Buch schaut auf beide Perspektiven und findet die Synergien. Was ist gesund für mich? Was ist gesund für die Erde? Was hilft mir als Individuum und richtet der Erde nicht nur weniger Schaden an, sondern hilft sogar, entstandene Schäden zu regenerieren? Was unterstützt Bienen, erhöht Bodenfruchtbarkeit, schützt Wasser und nährt nicht nur mich, sondern auch die Umwelt?

Wohlgemerkt: Bei uns gibt es keine Verbote. Wir freuen uns einfach, wenn du Geschmack daran findest, deine Ernährung ein wenig mehr in Richtung »Gesundheit für mich und die Erde« zu verändern; das heißt, wenn du etwas mehr dieser »Für-alle-gut-Lebensmittel« konsumierst und etwas weniger diejenigen, die leider eine schlechtere Öko-, Gesundheits- und Klimabilanz haben.

Wir versprechen dir: Du wirst dieses Umschwenken, wie umfangreich es auch ist, nicht bereuen. Die regionale Küche hat Energiebooster und Sattmacher zu bieten, neu entdeckte alte Gemüse- und Getreidesorten. Eigentlich fragt man sich auf dieser Entdeckungsreise immer nur: Warum habe ich das nicht schon früher einmal ausprobiert?

Nach dem Exkurs in die Theorie findest du eine Liste mit Lebensmitteln, die in doppelter Hinsicht geprüft sind: gut für dich – gut für die Erde. Diejenigen regionalen pflanzlichen Lebensmittel, Gewürze und Kräuter, die im Hinblick auf die Gesundheit des Menschen von besonderer Bedeutung sind, werden in Teil 2 genauer beleuchtet. Es sind unsere »Vierzig »Super-Regios« im Porträt«, mit denen du in Sachen Gesundheit besonders punkten kannst.

Mit diesen besonders wertvollen Lebensmitteln und Kräutern kannst du auch zahlreiche Hausmittel herstellen, die komplett pflanzlich sind

und sich damit auch für Veganer und Veganerinnen eignen. Wir zeigen dir, wie du aus unserer Liste Hausmittel von Hustensirup bis Leberauflage und Fußbad produzierst.

Wir, das sind Julia, Ökotrophologin, Heilpraktikerin, vegane Fachberaterin und Ayurveda-Ernährungstherapeutin. Und Annette, eine Naturheilkundlerin und Gesundheitswissenschaftlerin, die beruflich auf altes Frauenwissen und die Medizin aus der Küche spezialisiert ist und als frischgebackene Omi merkt, wie es sich anfühlt, die Zukunft der eigenen Enkel gestalten und beschützen zu wollen (siehe auch »Die Autorinnen« im Anhang).

So freuen wir uns, wenn du unser »veganes Gesundheitsbuch« als Einladung siehst, die ein oder andere Anregung auszuprobieren. Du kannst dir sicher sein: Du tust dir selbst gut und die Erde freut sich auch!

Julia und Annette

Relax and stay happy!

Dieses Buch will dich pragmatisch und nicht perfektionistisch dazu einladen, hinsichtlich des Einkaufsverhaltens ein bisschen was anders zu machen und den Blick aufs Ganze (die Erde) zu ziehen. Gleichzeitig soll es eine Ode an die Entspannung, ans Vertrauen und unsere Selbstheilungskräfte sein. Lassen wir die Erde und uns ausreichend »in Ruhe«, können diese sich auch entfalten, und wir, ebenso wie die Erde, können wieder in Balance kommen.

Wir müssen dafür nicht alles immer zu 100 Prozent »richtig« machen. Es bleiben unkalkulierbare Auswirkungen unseres Handelns, und auch eine (laut Studien) »perfekte« Ernährung für Erde und Gesundheit kann, wenn sie den Menschen stresst, der ihr folgt, schädlich sein.

Die Tipps, Rezepte und Empfehlungen, die wir dir in diesem Buch geben, sind also ganz ohne Hysterie und Strenge, vielmehr als freundliche, liebevolle Handreichung gemeint und sollen eine Bereicherung deines Lebens sein, und zwar mit dem besonderen Blick auf eine pflanzenbasierte Ernährung. So werden wir das volle Spektrum der heilsamen Pflanzen ausnutzen, was nicht nur uns und unseren Nachkommen zugutekommen wird, sondern auch dem Planeten Erde, auf und von dem wir alle leben.

Notiz zum Gendering in diesem Buch: Wir sind als Autorinnenteam der Meinung, dass sich die Bemühung, eine erd- und menschengesunde Ernährung und die bewusst achtsame Haltung hinsichtlich individueller und globaler Aspekte auch in der Sprache niederschlagen sollte. Daher wählen wir teils die neutrale Schreibweise (Forschende, Ernährungsfachleute, Fachkräfte) oder nennen zuweilen beide Geschlechter, da wir explizit auch beide meinen. Vom Gender-Sternchen oder -Gap sehen wir ab, auch wenn wir nichtbinäre Geschlechtsidentitäten in allen Kapiteln gedanklich bewusst mit einschließen.

Zu den Begriffen: Der Unterschied zwischen »vegan« und »pflanzenbasiert« wird in Teil 1 erklärt. Wenn wir später wieder von »erdfreundlich« oder »planetengesund« und Ähnlichem sprechen, schließen wir alle Maßnahmen ein, die Wasser schützen, Boden regenerieren, Biodiversität steigern, CO₂-Treibhausemissionen minimieren oder andere umwelt- und klimafreundliche Effekte haben.

Teil 1:

Gutes tun durch
vegane Ernährung

Sich selbst gesund essen

Die Art, Auswahl und die Zusammensetzung der Ernährung hat großen Einfluss auf das gesundheitliche Wohlergehen. Was wir aufnehmen und in unserem Verdauungstrakt umwandeln, verwandelt sich in unsere Körperzellen und wird auf Gewebeebene »zu uns«. Auch wie und wann wir essen und trinken, beeinflusst unsere Gesundheit.

Neben Tabak- und Alkoholkonsum sowie Bewegungsmangel ist Fehlernährung der Einflussfaktor Nummer eins für die Entstehung vieler chronischer und kardiovaskulärer Erkrankungen. Gesundheitlichen Risikofaktoren wie hohem BMI (Body-Mass-Index), Bluthochdruck, hohem Blutzucker- und LDL-Cholesterinspiegel kann durch eine pflanzenbasierte vollwertige Ernährung günstig entgegengesteuert werden.

Die »perfekte« Ernährung für alle gibt es dabei wahrscheinlich nicht, und die Ernährungswissenschaft lernt jedes Jahr ebenso neu dazu. Der Mensch hat sich im Laufe der Evolution immer wieder seiner Umgebung und der Nahrungsverfügbarkeit angepasst und kommt mit vielen Nahrungskomponenten zurecht. Es geht bei der Frage nach dem »gesündesten« Ernährungsmuster oft darum, wie individuell verträglich, vollwertig, frisch und vielseitig die Ernährung zusammengestellt ist. Denn frei nach Aristoteles ist Ernährung mehr als die Summe aller Nährstoffe. Wir versuchen eine aktuelle und wissenschaftliche Annäherung, welche Ernährungsform sich als sehr gesundheitsförderlich herausgestellt hat.

Was uns gesund hält – und was uns schadet

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat einen Gesundheitsbegriff geprägt, der nicht nur das Freisein von Krankheit bedeutet, sondern einen Zustand völligen Wohlbefindens auf mehreren Ebenen beschreibt: psychisch, physisch und sozial. Dies ist eine, zugegeben, sehr umfassende Definition, die über die rein körperliche Gesundheit hinausgeht. Auch die Ernährung trägt maßgeblich dazu bei, sich nicht nur physisch, sondern auch psychisch und sozial wohlzufühlen.

Die Global Burden of Disease Study oder GBDS (IHME 2018) erklärt darüber hinaus, welche Lebensmittel auf unsere Gesundheit in welchem Maße einwirken. Das Ernährungsverhalten ist dabei in der Version aus 2017 der dritthäufigste Einflussfaktor für unsere Gesundheit in Deutschland. Welche Lebensmittel zu- oder abträglich wirken und welche daher vermehrt oder weniger gegessen werden sollten, zeigen die Ergebnisse auf. Dabei legt die GBDS nahe, vor allem weniger Salz sowie ballaststoffreiche, das heißt mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel zu essen. Der Verzehr von zu wenig Vollkorngetreide, frischem Obst, Nüssen, Samen und buntem Gemüse ist dabei der größte Risikofaktor für ernährungsbedingte Erkrankungen. Zudem unterstreicht die GBDS die Wichtigkeit von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren. Auf den weiter hinteren Plätzen der Risikofaktoren finden sich außerdem noch ein zu hoher Softdrink-Konsum, zu hoher Verzehr von verarbeitetem und rotem Fleisch sowie Transfettsäuren in verarbeiteten Backwaren und Fast Food.

Pflanzenbasierte Power für alle

Schauen wir uns also eine eher pflanzenbasierte Ernährung wie oben empfohlen noch mal genauer an. Zunächst versuchen wir eine Begriffsklärung: Was unterscheidet vegan und pflanzenbasiert? Seit April 2016 gilt ein Definitionsvorschlag der Verbraucherschutzministerkonferenz (VSMK) für die Lebensmittelverordnung, die vegane und vegetarische Lebensmittel beschreibt. Diese Definition ist gesetzlich bis dato nicht geschützt, das heißt nicht fest in der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) verankert. Sie wird aber von den Lebensmittelaufsichtsbehörden angewandt und ist ein anerkannter Vorschlag in der Lebensmittelbranche. Vegan schließt dabei Erzeugnisse aus Zutaten, Verarbeitungshilfsstoffen, Trägerstoffen, Enzymen und so weiter tierischen Ursprungs komplett aus – und dies auf allen Verarbeitungsstufen. Die vegetarische Definition erlaubt tierische Zutaten wie Milch (Kolostrum), Eier, Bienenwachs und -honig, Wolle von lebenden Schafen sowie alle daraus hergestellten Produkte. Es gibt hierzu Lebensmittelsiegel wie das

V-Label oder die Veganblume, die die Einhaltung dieser und weiterer Kriterien garantieren.

Der Begriff »pflanzlich« wird oft synonym für Produkte verwendet, die vegan sind, weil eine höhere Akzeptanz von Verbrauchenden erwartet wird. Allerdings hat das Wort eine Einschränkung. »Pflanzlich« schließt streng genommen Pilze oder Hefe aus, die in der veganen Ernährung durchaus verzehrt werden, weil sie botanisch gesehen keine Pflanzen sind. Daher wird gern der Begriff »pflanzenbasiert« verwendet. Viele Forschende, Institutionen, Ernährungsberatungen und Gesundheitsexperten und -expertinnen nutzen in ihrer Kommunikation das Wort »pflanzenbasiert«, da der Begriff nicht so stark ausschließend ist, sondern einen einladenden Kompass bietet.

Was heißt pflanzenbasiert in diesem Buch?

Grundlage sind pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, Öle) sowie wenige oder keine tierischen Erzeugnisse (Fleisch, Wurst, Fisch, Milch und Eier). Gesundheitlich vorteilhaft ist es bei vielen Erkrankungen, gänzlich auf Fleisch, Fisch sowie Wurst und dergleichen zu verzichten. In diesem Buch wird »pflanzenbasiert« als eine etwa 90- bis 99-prozentige vegane Ernährung genommen und »pflanzenbetont« synonym gebraucht. Geringe vegetarische Komponenten sind möglich, bilden aber die Ausnahme. Wenn wir von vegan sprechen, meinen wir die »streng« vegane Ernährung. Dabei gilt diese als ethisch die konsequenteste Ernährungsform und es gibt viele Argumente, die dafür sprechen, rein vegan zu leben. ProVeg, die internationale Ernährungsorganisation zur Förderung dieses Lebensstils, unterscheidet »5 Pros«, also fünf Gründe: Gesundheit, Umwelt, Tiere, Gerechtigkeit und Geschmack. Dieses Buch konzentriert sich auf die ökologische und gesundheitliche Motivation, weniger auf den, nicht minder wichtigen, Aspekt des Tierschutzes sowie der sozialen und der ethischen Motivation. Und den Geschmack wollen wir natürlich auch nicht vergessen, sondern diesem ausführlich in Teil 2 und 3 nachkommen.

Wissenschaftliches Rückgrat der veganen Ernährung

Eine gut geplante, überwiegend pflanzenbasierte und vollwertige Kost sichert die Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen und bildet das Fundament einer gesundheitsförderlichen Kost. Auch die Ernährungsempfehlungen der Länder wie Deutschland, Kanada oder der USA legen nahe, dass Mischkost zu mindestens 75 Prozent oder mehr aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen sollte. Das bedeutet, dass auch nicht vegan Lebende von einer mehr pflanzenbetonten Ernährungsweise profitieren können. Gleichzeitig weisen Studien der letzten Jahre darauf hin, dass der übermäßige Konsum von tierischen Proteinen mit einem erhöhten Risiko an verschiedenen Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Rheuma und Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht, die also unter anderem ernährungsbedingt sind. Zusätzlich gibt es aus der Forschung Hinweise, dass diese Erkrankungen durch eine eher pflanzenbasierte Ernährung positiv beeinflusst werden können.

Dass insbesondere pflanzliche Lebensmittel so gesundheitsförderlich sind, liegt unter anderem an Folgendem:

- dem krankheitspräventiven und therapeutischen Potenzial einiger Lebensmittel, zum Beispiel nitrathaltiger Lebensmittel für Bluthochdruck (etwa in Rote-Bete-Saft), Curcumin (Kurkuma [entzündungshemmend]), Quercetin (beispielsweise in Äpfeln oder roten Trauben [antioxidativ]), Lycopin (in Tomaten [antioxidativ]);
- vielen gesundheitsförderlichen sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenolen, Saponinen, Carotinoiden, Phytosterinen, Flavonoiden, Sulfiden et cetera) sowie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen (zum Beispiel Pektine oder Cellulose [gut für das Mikrobiom, das heißt die Darmflora beziehungsweise die Darmperistaltik]);
- komplexen Kohlenhydraten in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse (diese werden länger im Magen-Darm-Trakt abgebaut und gelangen somit langsamer ins Blut; das heißt, die Blutzuckerkurve steigt weniger stark an [Diabetesprävention und -behandlung], man ist länger satt und hat weniger Heißhunger [hilfreich auch beim Wunsch nach Gewichtsbalance]);

- weniger unerwünschten Inhaltsstoffen, zum Beispiel deutlich weniger bis kein Cholesterin (förderlich für einen gesunden Fettstoffwechsel), gesättigte Fette, Purine (dienen der Gichtprävention) sowie entzündungsfördernde Arachidonsäure (Arachidonsäure in tierischen Lebensmitteln fördert ein Entzündungsmilieu und begünstigt zum Beispiel rheumatische Erkrankungen).

Auch verschiedene Langzeitstudien geben Aufschluss über die gesundheitlichen Vorteile veganer Ernährung. Zwei der wichtigsten Studien zur veganen Ernährung sind die Adventist Health Study 2 oder AHS-2 (Pettersen et al. 2012) und die EPIC Oxford Study (Key et al. 2009). Sie weisen darauf hin, inwiefern eine reichhaltige und abwechslungsreiche vegane Ernährung dabei helfen kann, einer Vielzahl heutiger ernährungsassoziierter Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Hierzu zählen Übergewicht und Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, rheumatoide Arthritis, Hypertonie und andere kardiovaskuläre Erkrankungen (Herz-Kreislauf-Probleme), Dyslipidämien (Fettstoffwechselstörung) und bestimmte Tumorarten. Diese Befunde blieben bestehen, auch wenn der insgesamt gesündere Lebensstil von Veganern und Veganerinnen (zum Beispiel mehr körperliche Aktivität, häufigeres Nichtrauchen, geringerer Alkoholkonsum) und weitere nichtdiätetische Lebensstilfaktoren statistisch berücksichtigt wurden.

Hier sind noch einmal die wichtigsten Ergebnisse der Studien sozusagen in der Nussschale (ausgewählte Ergebnisse): Vegan lebende Menschen hatten nach der AHS-2 (Pettersen et al. 2012)

- im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung ein um 42 Prozent reduziertes Risiko für Herzkrankheiten,
- ein um 15 Prozent niedrigeres Sterblichkeitsrisiko gegenüber Mischkostverzehrenden innerhalb der AHS-2,
- den niedrigsten BMI, die Blut-Cholesterinwerte sowie das niedrigste Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und das metabolische Syndrom sowie
- ein um 50 Prozent geringeres Risiko für Bluthochdruck im Vergleich zu Mischkost Verzehrenden.

Nach der EPIC Oxford Study (ausgewählte Ergebnisse) hatten vegan lebende Menschen

- ein um circa 30 Prozent reduziertes Risiko für ischämische Herzkrankheiten und
- ein um 19 Prozent erniedrigtes Risiko für alle Krebsarten.

Vegan lebende Menschen sind zudem meist gut oder besser versorgt mit Vitamin C und Folsäure, aber auch Magnesium und Ballaststoffe durch den höheren Verzehr von Obst, Gemüse und Vollkorngetreide. Dies kann ein Grund sein, warum bestimmte Zivilisationskrankheiten unter Veganern und Veganerinnen seltener auftreten als in mischköstlichen Gruppen.

Insel der Hundertjährigen

Hundert werden. Und dabei gut und gesund altern. Das ist ein Wunsch, den viele Menschen teilen. Schaut man in die sogenannten »Blue Zones«, kann man untersuchen, was die Langlebigkeit beeinflusst. In den so bezeichneten Fleckchen der Erde werden die Menschen auf gesunde Weise sehr alt. Dies ist ein geeigneter Anhaltspunkt für Forschende zu schauen, welche Ernährung und Lebensweise wohl am gesündesten ist.

Das bekannteste Beispiel ist Okinawa, die japanische Insel der Hundertjährigen. Die traditionelle Ernährungsweise der Bewohner und Bewohnerinnen von Okinawa ist pflanzenbasiert und besteht zu einem Großteil aus Süßkartoffeln, anderen Gemüsesorten sowie Sojaprodukten. Zu folgenden Ergebnissen kamen die Forschenden der Blue Zones, und sie schlossen auf die Faktoren, die Langlebigkeit ausmachen:

- Nahrungsmittelrestriktion (»Hara hachi bu«: Iss dich nur zu 80 Prozent satt),
- Gewürzeinsatz (wenig Salz), medizinische Kräuter und Gewürze,
- Auswahl bunter und frischer Lebensmittel, 60 Prozent aus Gemüse, vor allem grünes Blattgemüse und Süßkartoffeln, Algen sowie Soja, Obst, vor allem Beeren und Nüsse (Walnüsse),
- keine zugesetzten Zucker, wenig Fett (wenig gesättigte) und wenig Proteinquellen, komplexe Kohlenhydrate,

- insgesamt energiearme, mikronährstoffreiche Ernährung, vollwertig, (lakto)vegetarisch oder pflanzenbasiert,
- energiearme Getränke, Wasser und grüner Tee, mäßiger Alkoholkonsum und wenig rauchen,
- regelmäßige körperliche Aktivität,
- Einbindung in Familie und soziale Strukturen, in den Alltag integrierte Spiritualität.

Wenn man also gesund alt werden möchte, lohnt es sich vor allem sehr, pflanzenbasiert respektive vegetarisch zu essen und diese Ernährung ausgewogen, frisch und vielseitig zusammenzustellen.

Vegan auch in besonderen Lebensphasen?

In außergewöhnlichen Lebensphasen wie Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglings- oder Kindesalter sowie in der Jugend sollte auf die besonderen erhöhten Nährstoffbedürfnisse (wie Protein, Kalzium, Eisen und so fort) geachtet werden. Es ist wichtig, sich eingehend zu informieren und sich beraten zu lassen. Immer mehr Ernährungsfachgesellschaften erkennen eine vegane Ernährung als dauerhafte Kostform an, so zum Beispiel die US-amerikanische Academy of Nutrition and Dietetics (A.N.D.) wie auch die australische Ernährungsfachgesellschaft. Die A.N.D. schreibt entsprechend in ihrem Positionspapier, dass eine gut geplante vegane Ernährung in jeder Lebensphase geeignet ist, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und Jugend. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt in diesen Lebenslagen die vegane Ernährung nicht uneingeschränkt, da die Studienlage noch unzureichend und der erhöhte Nährstoffbedarf aus ihrer Sicht nur mit guter Planung möglich oder mit Risiken behaftet sei. Vegetarische Ernährung ist aus ihrer Sicht allerdings für alle Lebenslagen geeignet.

Zur ausreichenden Versorgung bei veganer wie vegetarischer Ernährung von Kindern und Jugendlichen mit den meisten Makro- und Mikronährstoffen kamen die im 14. Ernährungsbericht veröffentlichten Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie der DGE im November 2020.

Aufgrund der für Deutschland nicht repräsentativen Studienteilnehmenden und der immer noch unzureichenden aktuellen Datenlage blieb die DGE dennoch bei der Empfehlung von vegetarisch als Dauerkost, nicht aber vegan für diese Zielgruppe.

Eine ausgebildete Ernährungsfachkraft kann dir bei der Gestaltung und Entscheidung hinsichtlich einer pflanzenbasierten Ernährung abhängig von deiner Lebenslage weiterhelfen. Wir empfehlen zudem weiterführende Literatur (siehe Anhang).

Ich packe meinen veganen Teller und nehme mit ...

Vielleicht fragst du dich: Wenn ich annehme, dass eine Ernährung mit Schwerpunkt auf pflanzlichen Lebensmitteln besonders gesundheitsförderlich ist, wie kombiniere ich nun was, und was kann ich noch essen? Und egal, welchen Anteil tierischer Lebensmittel ich noch in meine Ernährung integrieren möchte – wie könnte eine nährnde, vegane Ernährung im Alltag zusammengestellt werden?

Tip: Du erhöhst generell die Verträglichkeit der Nahrung durch ausreichendes Kauen, durch warmes Essen (Rohkostanteil je nach Bekömmlichkeit), langsames Essen nur bei Hunger beziehungsweise nach ausreichenden Nahrungspausen (die vorherige Mahlzeit sollte fertig verdaut sein) und durch den Verzicht auf Getränke während des Essens.

Im Jahr 2011 wurde die Ernährungspyramide durch das Konzept des Ernährungstellers ergänzt. Der Ursprung des Ernährungstellers basiert auf der Pyramide und vervollständigt diese. Entwickelt wurde er von Fachleuten für Ernährung der Harvard School of Public Health. Er ist in fünf Kategorien eingeteilt, die als Basis einer gesunden Ernährung bezeichnet werden: Gemüse/Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, pflanzliche Öle/Fette, Getränke. Der Teller verdeutlicht, wie viel von welcher Lebensmittelgruppe pro Mahlzeit verzehrt werden sollte. Die leicht verständliche Darstellung in Form eines »gesunden Tellers« soll Menschen

dabei unterstützen, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln und sich die Mengenverhältnisse einfacher vorzustellen (siehe die Abbildung im Abschnitt »Unser Ernährungsteller mit den Lebensmitteln für uns und die Erde« im übernächsten Kapitel »Auf den Punkt gebracht: Konkrete Tipps auf einen Blick«).

Tipp: Kauf alle Grundnahrungsmittel möglichst zuckerfrei (gemeint ist zugesetzter Zucker) und salzarm. Das betrifft Brot, Teigwaren, Getreideprodukte, Wasser (Getränke), Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, Nüsse und Nussmuse.

Die Hälfte des Tellers machen Gemüse (etwa drei Portionen am Tag) und zwei Obstportionen aus. Achte dabei auf die Qualität (reif, frisch, saisonal, regional, bio), und integriere die ganze bunte Palette des Angebots. Wenn du es gut verträgst, iss mittags eine Portion als unerhitztes Gemüse, zum Beispiel Blattgemüse oder Rohkost, und bereite ansonsten Gemüse schonend zu. Fermentierte oder milchsauer vergorene Lebensmittel können hinsichtlich der Stärkung der Darmflora in Maßen sinnvoll sein.

Regionale Gemüsekunde: Wie wär's mal mit ...

Auberginen, Artischocken, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Eichblattsalat, Endiviensalat, Erbsen, Feldsalat, Frühlingszwiebeln, Gemüsesfenchel, grünen Bohnen, Grünkohl, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lauch, Mangold, Meerrettich, Pastinaken, Petersilienwurzel, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Roter Bete, Rotkohl, Rucola, Salatgurke, Schalotten, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Tomate, Weißkohl, Wirsing, Zucchini oder Zwiebeln?

Tipp: Falls du bestimmte der genannten Gemüsearten nicht so gut vertragen kannst, hier eine kleine Aufzählung der meist gut verträglichen Gemüsearten aus dem Ayurveda: Artischocken, Fenchel, grüne Bohnen, Kürbis, Möhren, Rote Bete und Zucchini.

Obst: Wie wär's mal mit ...

Äpfeln, Aprikosen, Birnen, Blaubeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pfirsichen, Pflaumen, Quitten, Rhabarber, Schlehen, Stachelbeeren oder Weintrauben (mit Kernen)?

Tipp: Wenn möglich, wähle regionale und saisonal reife Früchte. Gibt es einen Wochenmarkt in deiner Nähe? Hier werden oft auch »alte« und noch mehr einheimische Sorten feilgeboten. So steigertest du mit jedem Bissen die Diversität der Landwirtschaft.

Frische Kräuter, Gewürze und Wildgemüse (sowie -pflanzen): Wie wär's mal mit ...

Bärlauch, Basilikum, Bohnenkraut, Brunnenkresse, Dill, Estragon, Gartenkresse, Hagebutten, Holunder, Kapuzinerkresse, Kerbel, Kümmel, Liebstöckel, Löwenzahn, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian oder Zitronenmelisse?

Tipp: Kümmel & Co. erhöhen die Verdaulichkeit bestimmter Lebensmittel (Hülsenfrüchte, Kohlarten). 1–2 TL Gewürze und frische (Wild-)Kräuter am Tag machen es uns auch leichter, den Salzkonsum zu reduzieren, und geben die Extraportion sekundärer Pflanzenstoffe.

Ein Viertel des Tellers kannst du mit der Vielfalt der einheimischen Getreide füllen. Vollwertiges Getreide liefert komplexe Kohlenhydrate sowie darmfreundliche Ballaststoffe. Zudem stecken darin wichtige B-Vitamine, Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink sowie schützende sekundäre Pflanzenstoffe. Hier gilt es, die Vielfalt bei einheimischen Getreiden zu nutzen. Iss alle zwei Tage eine andere Beilage! Variiere häufiger zwischen intaktem Vollgetreide, Flocken, Vollkornnudeln oder Vollkornbrot (aus Sauerteig) oder mal einem leichteren Vollkorntoast.

Getreide und Pseudogetreide: Wie wär's mal mit ...

Buchweizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Roggen?

Das letzte Viertel des Tellers widmet sich pflanzlichen Proteinquellen. Auf dem pflanzlichen Buffet sind vor allem Hülsenfrüchte (regional: Linsen, Erbsen, Bohnen und Lupinen), Nüsse und Vollgetreide geeignete Eiweißlieferanten. Auch regionale Sojaprodukte (aus Europa, Deutschland) wie Tofu und Tempeh gelten als gute Proteinquellen. Saaten wie Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne enthalten ebenfalls viel Eiweiß. Durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteinquellen, über den Tag verteilt, kann die Zufuhr der essenziellen Aminosäuren optimiert werden. Durch Einweichen vor dem Kochen, Zugabe verdauungsfördernder Gewürze (Kümmel, Bohnenkraut, Majoran, Liebstöckel und so weiter) sowie Ankeimen kann man die Verträglichkeit steigern.

Hülsenfrüchte und Saaten: Wie wär's mal mit ...

Erbsen, Linsen (regional), Lupinen, Hafermilch, Hanfjoghurt, Mandelfrischcreme, regionalen Sojaprodukten (Räuchertofu, Tempeh), Kürbiskernen, Leinsamen oder Sonnenblumenkernen?

Tipp: Wer Hülsenfrüchte in größeren Mengen vorkocht, spart Zeit und Energie. Verwende sie als Beilage, als Aufstrich oder in der Suppe.

Gesprossete Keime und Samen erhöhen ihren Nährstoffgehalt während des Keimvorgangs. Kresse- oder Bockshornkleesprossen als Topping auf deine (Brot-)Mahlzeit sind ein tolles und einfaches i-Tüpfelchen. Auch Getreide und Hülsenfrüchte sind geeignet zum Keimen, das benötigt allerdings etwas mehr Übung deinerseits.

Tipp: Kombiniere Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln (zum Beispiel Vollkornpasta mit Linsen/Kichererbsen, Chili sin Carne oder Kartoffeln mit Soja- oder Haferquark), um die Verwertbarkeit des pflanzlichen Eiweißes zu erhöhen.

Was zum Teller noch dazugehört: Hochwertige pflanzliche Fette

Auch gesunde Fette spielen eine wichtige Rolle. Bei pflanzenbasierter Ernährung ist auf ausreichende Versorgung mit den essenziellen (Omega-3- und Omega-6-)Fettsäuren zu achten, und dies in einem guten Verhältnis (mindestens 1 zu 5). Empfehlenswert ist es, die Verwendung von Omega-6-reichen Ölen wie Sonnen-, Distel- oder Maiskeimöl aufgrund des ungünstigen Fettsäureverhältnisses zu verringern (oder darauf zu verzichten). Ungünstig sind diese, weil mit hohem Anteil Omega-6-Fettsäuren entzündungsförderliche Prozesse im Körper begünstigt werden. Leinöl, Walnussöl und Hanföl weisen einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren auf und sollten mit mindestens 1–2 EL am Tag integriert werden, zum Beispiel als Salatdressing oder als Garnitur aufs fertige Gericht (kalt, nicht erhitzen!). Oliven- und Rapsöl haben zudem ein gutes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren und dürfen in keiner Küche fehlen. Zudem ist eine Handvoll ungesalzene Nüsse am Tag empfohlen, insbesondere Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln sowie 1–2 EL Saaten, insbesondere Leinsamen.

Öle und Fette: Wie wär's mal mit ...

Esskastanien, Hanföl, Haselnüssen, Leinöl, Leindotteröl, Mandeln, Walnussöl, Olivenöl, Rapsöl oder Walnüssen?

Tipp: Esskastanien mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen gehören zu den Nüssen, sind aber auch sehr kohlenhydratreich und randvoll mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.