

NIKO RITTENAU & friends

– Das 1x1 der veganen Ernährung



inkl. 51 Rezepte von Deutschlands
Spitzenköchen & -köchinnen



Erweiterte Auflage
neue Kapitel & Rezepte

Inhalt

Einführung von Niko Rittenau // Über den Autor // 6

Gastbeitrag I: Dr. Ludwig Manfred Jacob - Wie gesund ist eine vegane Ernährung? // 9

Gastbeitrag II: Dr. Kurt Schmidinger - Vegane Ernährung für unsere Umwelt // 11

Gastbeitrag III: Der Artgenosse - Warum essen Veganerinnen und Veganer überhaupt Fleischersatz?! // 13

TEIL I - DAS 1x1 DER VEGANEN ERNÄHRUNG

Ein Blick über den eigenen Tellerrand // 15

10 Tipps für eine gesunde vegane Ernährung // 17

Keine Angst vor Nahrungsergänzungsmitteln // 18

Ganz ohne Fleisch?! - Vitamin B12 & Eisen pflanzlich decken // 25

Ganz ohne Milch?! - Kalzium & Protein pflanzlich decken // 30

Ganz ohne Fisch?! - Omega-3-Fettsäuren & Jod pflanzlich decken // 34

Die Sojakontroverse // 38

Speziesismus // 39

Fazit // 41

TEIL II - GESUNDES ESSEN SOLL SCHMECKEN, SCHMACKHAFTES ESSEN SOLL GESUND SEIN

Vegan in a Bowl: Kichererbse / Portobello / Brokkoli / Aprikose / Zwiebel // 44

Vegan in a Bowl: Tempeh / Basilikum / Süßkartoffel / Fenchel / Sprossen // 46

Vegan in a Bowl: Kopfsalat / Buchweizen / Saitling / Trauben / Kresse // 48

Süßlupinenlasagne mit Roter Bete // 51

Grüne Power-Waffeln mit Dill-Gurken-Salat // 53

Schoko-Erdnussbutter-Cupcakes // 55

Fenchelsalat // 58

Frischkäse // 60

Asia Handrollen // 62

Pakora Muffins // 65

Inhalt

- Quinoa-Risotto mit Erdbeeren und Spargel // **67**
- Riesenbohnenpfanne mit geräuchertem Tofu // **69**
- Tomaten und „Mozzarella“ mit Wakame // **72**
- Linseneintopf mit Kombu und Meersalat // **74**
- Erdbeer-Whoopies mit Schoko-„Sahne“ // **76**
- Kartoffel-Sellerie-Stampf // **79**
- Kräuterpfannkuchen // **81**
- Kürbisgnocchi mit Romanesco & Spitzkohl // **83**
- Veganer Thunfischsalat // **86**
- Blumenkohl-Paella-Pfanne // **88**
- Seidentofu-Tiramisu // **90**
- Blumenkohlsuppe mit Kokos // **93**
- Buddhas Köstlichkeiten // **95**
- Sesamriegel mit Pflaumen // **97**
- Grünes Sandwich mit einfachem Pesto // **100**
- Miso Oatmeal // **102**
- Tofu scramble mit Kurkuma und Kala Namak // **104**
- Orange Glücksschüssel // **107**
- Petersilienkartoffeln „International“ // **109**
- Polenta-Gemüse-Pizza // **111**
- Tempeh-Salat-Tomate-Sandwich // **114**
- Dum Aloo Tomaten-Kartoffel-Curry // **116**
- Dal Tarka Punjabi Linsen-Curry // **118**
- Kartoffel-Couscous-Küchlein mit Gurkensalat // **121**
- Pasta mit Rucola-Walnuss-Pesto und weißen Bohnen // **123**
- Tortilla-Lasagne // **125**
- Baboumian-Topf // **128**
- Gemüsegeschnetzeltes in Pfefferrahmsoße // **130**
- Spaghetti in Limettensoße mit gebratener Aubergine // **132**

Inhalt

- Weißer Bohnen-Bällchen mit Kartoffelpüree // **135**
Gebackener Curry-Blumenkohl // **137**
Granola-Kiwi-Schnitten // **139**
Apfel Rotkohl Suppe // **143**
Tiroler Apfelstrudel // **145**
Ungarisches Gulasch // **147**
Gebratener Chicorée auf Topinamburstampf // **150**
Ofen-Süßkartoffeln // **152**
Knusprige Quinoa-Pizza // **154**
Fasulya Hummus-Weiße Bohnen Pürée // **157**
Quitaa Tahin - salzige Tahin Karamell Schnitten // **159**
Daal Kofta - Linsenbällchen in Paprika-Curry Soße // **161**

Danksagung // **163**

Weiterführende Informationen // **165**

Quellen // **178**



Web
www.nikorittenau.com



Youtube
www.youtube.com/nikorittenau



Instagram
www.instagram.com/niko_rittenau



Facebook
www.facebook.com/niko.rittenau

Vorbemerkung

An einigen Stellen des Buches bzw. der darin vorgeschlagenen YouTube-Videos wird auf die Ergebnisse von Tierversuchen verwiesen. Dies soll zu keinem Zeitpunkt eine Rechtfertigung von Tierversuchen darstellen. Die Ärzte gegen Tierversuche e. V. informieren über tierversuchsfreie Forschungsmethoden.

Aus Rechtsgründen wird darauf hingewiesen, dass der Inhalt dieses E-Books und der Videos keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat oder eine medizinische Behandlung darstellt. Sämtliche Aussagen wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen getroffen, um ein objektives Bild aller Sachverhalte zu liefern. Ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse können sich im Verlauf der Zeit allerdings ändern und trotz des aktiven Bemühens, alle Inhalte stets auf dem neuesten Stand zu halten, kann hierfür keine Gewährleistung übernommen werden.

Die Informationen in diesem E-Book und sämtlichen Videos bauen auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen einer Vielzahl von Pionieren und Pionierinnen der Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin auf, und so gilt all diesen Personen der größte Dank und Respekt für ihre Arbeit.

4. Auflage; Juli 2021

Cover unter Verwendung eines Fotos Tatjana Kronbichler
Gesamtgestaltung von Tanja Notschaele

Über den Autor.

Mit Messer und Gabel die Welt verändern!

Niko Rittenau ist Ernährungswissenschaftler mit dem Fokus auf pflanzliche Ernährung



Niko kombiniert seine kulinarischen Fertigkeiten mit dem Ernährungswissen seiner akademischen Laufbahn, um Innovationen zu kreieren, bei denen guter Geschmack auf Gesundheitsbewusstsein und nachhaltigen Konsum trifft.

Er zeigt in Vorträgen und Seminaren seine Version von bedarfsgerechter Ernährung für eine wachsende Weltbevölkerung und fördert die Achtsamkeit gegenüber hochwertigen Lebensmitteln.

Als Ernährungswissenschaftler motiviert er zu gesundem, pflanzenbetontem Essverhalten, indem er Fachwissen lebendig und praxisnah vermittelt. Der gebürtige Österreicher hat seine Primärausbildung zum Touristikkaufmann an den Kärntner Tourismusschulen (KTS) abgeschlossen, in deren Rahmen er neben der Schulung seiner Kochfertigkeiten auch erstmalig

Ernährungslehre im Unterricht miterleben durfte. Mit dem Thema der Ernährung auf akademischem Niveau beschäftigte sich Niko im Zuge seines Bachelorstudiums der Ernährungsberatung sowie im Masterstudium der Mikronährstofftherapie & Regulationsmedizin. Seit 2021 ist er Doktorand an der Friedrich-Wilhelm-Universität in Bonn.

Großen Wert auf fundierte Ausbildungen legend hat Niko außerdem zahlreiche Fortbildungen in den Bereichen Ernährung und Kulinarik absolviert, um sowohl die theoretischen als auch praktischen Aspekte einer zukunftsträchtigen Ernährungsweise zu studieren.

NIKO RITTENAU

Einleitung.



Kaum eine wichtige Handlung mit so weitreichenden Konsequenzen auf uns und unsere Umwelt vollziehen wir öfter als die Nahrungsaufnahme. Kaum etwas lassen wir so nahe an uns heran wie unser Essen, das mit jeder einzelnen Mahlzeit ein Teil von uns selbst wird. Und trotzdem machen wir uns oft keine Gedanken darüber, welches Lebensmittel von der Gabel in unseren Mund wandert. Wie konnte es passieren, dass etwas so Essenzielles wie unsere Nahrung zu etwas so Unverständlichem und Kompliziertem wurde, das für so viel Kontroverse sorgt? Mehrmals täglich können wir mit Messer und Gabel einen wichtigen Beitrag zum Wohlergehen anderer Lebewesen, unserer eigenen Gesundheit und der Zukunft unseres Planeten leisten, und ich denke, es ist an der Zeit, dass wir uns diesem Potenzial und der damit einhergehenden Verantwortung bewusst werden.

Obwohl jede unserer Entscheidungen – vom Kauf unserer Kleidung bis zur Wahl unserer Möbel und Elektrogeräte – weitreichende Konsequenzen hat, sind es vor allem die Essensentscheidungen, die unser Leben und das unserer Angehörigen stärker als das meiste Andere beeinflussen. Die Auswahl unserer Lebensmittel kann Krankheiten begünstigen oder das Risiko für deren Entstehung senken. Darüber hinaus kann sie zu einem nicht unerheblichen Anteil darüber entscheiden, ob unsere limitierten Ressourcen optimal genutzt oder aber verschwendet werden. Daher plädiere ich für eine un-dogmatische und wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung, die unter Einbeziehung der ökologischen, sozialen und ethischen Faktoren zu einer mindestens überwiegend pflanzlichen Ernährung führt, wie es auch die allermeisten Ernährungs-, Gesundheits-, Herz- und Krebsgesellschaften rund um den Globus empfehlen.

Der Mensch hat sich im Laufe der Evolution an eine Vielzahl unterschiedlicher Ernährungsweisen angepasst, daher wäre eine Suche nach der einen (einzigen) gesündesten Ernährungsweise wohl vergeblich. So wie auch innerhalb der sogenannten Blue Zones (jene 5 Gebiete auf der Welt, in denen Menschen überdurchschnittlich lange Spannen an gesunden Lebensjahren aufweisen) sehr verschiedene Ernährungsweisen zu ähnlich guten gesundheitlichen Erfolgen führen, zeigen auch in zahlreichen Studien verschiedene Ernährungsstile ähnlich gute Effekte. Dennoch vereint ein roter Faden die allermeisten dieser Ernährungsweisen: Auch wenn viele von ihnen nicht rein vegan sind, so sind sie dennoch allesamt pflanzenbasiert, d. h. sie bestehen zu einem überwiegenden Teil aus pflanzlichen Lebensmitteln mit einem geringem Fleischanteil.

Um unsere eigene Lebensgrundlage zu erhalten, die Weltgesundheit zu schützen und unnötiges Leid an dutzenden Milliarden von Tieren in der Nutztierhaltung zu verhindern oder zumindest zu reduzieren, gilt es einen drastischen Ernährungswandel in der westlichen Welt anzustreben. Dies am besten jedoch ohne erhobenen Zeigefinger. Denn wie Albert Schweitzer schon sagte: „Mit gutem Beispiel voranzugehen ist nicht nur der beste Weg, um andere zu beeinflussen, es ist der einzige.“

Das 1x1 der veganen Ernährung

Das vorliegende E-Book ist ein kostenloser Service für die vegane Community ebenso wie für alle an einer veganen Ernährung interessierten Personen. Es dient als Orientierungshilfe in Bezug auf die Vielzahl an widersprüchlichen Informationen rund um die vegane Ernährung und hilft, meine zahlreichen Ernährungsvideos zu den unterschiedlichsten Themen zu sortieren und Interessierten einen besseren Überblick dazu zu verschaffen.

In jedem der Kapitel finden sich zahlreiche Links zu verschiedenen jeweils dazu passenden Videos, sodass sämtliche Themen im Detail nachgehört werden können, die im E-Book aus Platzgründen nur als grober Überblick abgedeckt sind. In den Videobeschreibungen sämtlicher YouTube-Videos befinden sich Links zu allen im Video zitierten Studien, sodass man die jeweiligen Informationen stets nachvollziehen und prüfen kann. Die mittlerweile vierte Auflage dieses E-Books ist zugleich die mit Abstand umfangreichste geworden, die neben einer Vielzahl an schmackhaften veganen Rezepten aus zahlreichen veganen Kochbüchern von veganen Spitzenköchinnen und Spitzenköchen auch drei neue Gastbeiträge zu den Themen Gesundheit, Umwelt und Ethik in Bezug auf die vegane Ernährung enthält.

Auch wenn eine rein vegane Ernährung im Sinne eines vollständigen Verzichts auf tierische Produkte im Kern letztendlich nur ethisch begründbar ist – weil geringe Mengen an tierischen Lebensmitteln weder ökologisch noch gesundheitlich desaströs wirken – kann eine vegane Ernährung dennoch ökologisch und gesundheitlich zuträglich sein. Denn diese Form der Ernährung kann im Vergleich zur vorherrschenden westlichen Mischkost deutlich ressourcenschonender und gesünder sein – wenn sie gut geplant und korrekt umgesetzt wird. Von daher ist es nicht zu weit hergeholt, wenn Personen Tierrechte, Umweltschutz und Gesundheit als Gründe für ihren Umstieg auf eine vegane Ernährung anführen – auch wenn der Ursprung der veganen Bewegung vor allem in der Tierrechtsbewegung liegt. Ein vierter Grund – die Menschenrechte in Bezug auf die Arbeiter und Arbeiterinnen in Schlachthäusern, die Welthungerproblematik etc. – wird in diesem Kontext ebenfalls oft angeführt. Im Wissen, dass auch der Mensch ein Tier unter vielen (wenn auch das mit Abstand intelligenteste) ist, ist dieser in der Kategorie der Tierrechte jedoch bereits miteinbezogen.

Gastbeitrag I:

Dr. Ludwig Manfred Jacob - Wie gesund ist die vegane Ernährung?

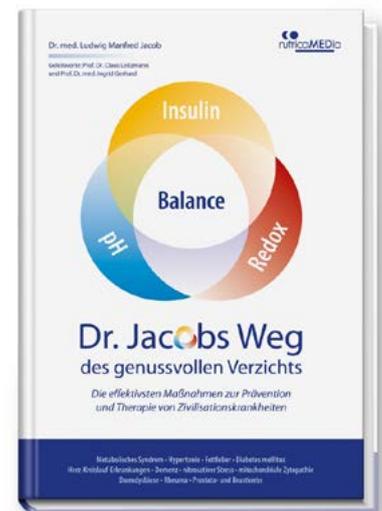


Dr. Ludwig Manfred Jacob
Arzt & Autor

Mit 16 Jahren wurde ich Vegetarier. Warum? Ich stolperte – eigentlich mehr aus Versehen – in den städtischen Schlachthof und sah mit an, wie eine Kuh aus einem Viehtransporter geprügelt wurde, in ihrer Panik betäubt und dann an den Hufen aufgehängt wurde, um sie ausbluten zu lassen. Das war es für mich. Vorher machte ich mir nicht viele Gedanken darüber, woher das Fleisch kam, um das ich mich mit meinem Bruder am Esstisch stritt. Jetzt war mir der Appetit ein für alle Mal vergangen. Mein „Warum“ zur vegetarischen Ernährung war also ethisch motiviert. Ich handelte in meinen Augen ethisch richtig und dachte, es sei damit auch automatisch das Richtige für meine Gesundheit.

Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts

Sicherlich war meine Ernährung damals besser als die gängige deutsche Mischkost, der meine männlichen Verwandten eine enorme Leibesfülle verdankten. Als sich Jahre später allerdings die ersten gesundheitlichen Probleme bemerkbar machten, nahm ich das zum Anlass, mich erstmals wirklich sehr intensiv mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen – denn leider wird dieses Thema im Medizinstudium komplett vernachlässigt. Daraus entstand ein Fachbuch mit über 500 Seiten und über 1.400 zitierten Studien: „[Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts](#)“*. Die Arbeit an diesem Buch hat mir einige graue Haare wachsen lassen, aber auch meine Augen geöffnet. Seit diesem Zeitpunkt ernähre ich mich vegan – den Tieren UND meiner Gesundheit zuliebe. Anfang 2019 haben die weltweit wohl hochkarätigsten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die Lancet Eat Commission, einen bahnbrechenden Artikel veröffentlicht, in dem sie eine Ernährungsweise empfehlen, die sehr pflanzenbetont ist und meiner Ernährungspyramide stark ähnelt – ordentliche Wissenschaft führt dann eben doch zu ähnlichen Ergebnissen. So musste ich an dem Buch noch nichts Fehlerhaftes korrigieren, sondern kann mich auf E-Mail Updates beschränken. Diese kann man auf drjacobsweg.eu kostenlos abonnieren.



*Affiliate-Link

Was uns die Adventisten und Adventistinnen über das „Warum“ der veganen Ernährung verraten

In meinem Fachbuch ist den Adventisten und Adventistinnen ein eigenes Kapitel gewidmet. Das Interessante an ihnen ist, dass sie alle aus religiösen Gründen einen Schwerpunkt auf „gesunde Ernährung“ legen; sowohl mischköstlich, als auch vegetarisch und vegan lebende Adventistinnen und Adventisten. Das führt zu sehr beeindruckenden wissenschaftlichen Erkenntnissen, weshalb die großen Studien mit den Adventistinnen und Adventisten auch mit staatlicher Unterstützung gefördert wurden. Hier eine kleine Auswahl der wichtigsten Ergebnisse aus der Adventistenstudie (Adventist Health Study).

Gewichtsregulierung

Obgleich vegan lebende Menschen in der Adventistenstudie im Schnitt mit 1897 kcal mehr Energie aufnehmen als mischköstlich essende Personen mit 1884 kcal, haben sie mit durchschnittlich 24,1 im Vergleich zu 28,3 einen deutlich geringeren BMI.¹

Normaler Blutdruck

Vegane Adventistinnen und Adventisten haben im Vergleich zu omnivoren Adventistinnen und Adventisten einen signifikant niedrigeren systolischen (-6,8 mmHg) und diastolischen Blutdruck (-6,9 mmHg).² Diese Studienergebnisse sind nur teilweise dem insgesamt niedrigeren BMI der vegan und vegetarisch lebenden Adventistinnen und Adventisten zuzuschreiben. Eine sehr wichtige Rolle dürfte auch die höhere Kaliumaufnahme im Rahmen einer veganen Ernährung spielen.

Metabolisches Syndrom und Diabetes

Insgesamt ist das Vorkommen von Übergewicht, Insulinresistenz und Diabetes mellitus Typ 2 bei vegetarischer und insbesondere bei veganer Ernährung deutlich reduziert. In der Adventist Health Study hatten mischköstlich essende Personen im Vergleich zu vegan essenden Menschen ein vierfach erhöhtes Diabetes-Risiko.³

Krebs

Krebserkrankungen sind die zweithäufigste Todesursache in westlichen Ländern und mindestens 30 % davon gelten als ernährungsbedingt. Laut Adventistenstudie ist eine vegane Ernährung mit einem 16 % geringeren Krebsrisiko assoziiert. In Bezug auf frauenspezifische Krebserkrankungen sind es ganze 34 %⁴ und das Prostatakrebsrisiko der veganen Männer war um 35 % reduziert.⁵

Ist flexitarisch noch gesünder?

Einige Studienergebnisse zeigen, dass flexitarisch essende Menschen noch besser als vegan und vegetarisch essende Personen abschneiden. Das hat aber weniger mit deren flexitarischen Ernährungsweise (also einem gewissen Anteil an Fleisch und Fisch) per se zu tun, sondern die flexitarische Ernährung ist in erster Linie ein Ausdruck des Grundmotivs für den Ernährungswechsel: Es handelt sich um Menschen, die sich gesünder ernähren wollen und daher Fleisch zugunsten von pflanzlichen Lebensmitteln stark reduzieren. Schwerpunkt: gesunde Ernährung. Viele vegan und vegetarisch lebende Menschen dagegen entscheiden sich primär aus ethischen Gründen für ihre Ernährungsform. Schwerpunkt: Tierrechte. Daraus ergibt sich, dass diese vegan und vegetarisch lebende Menschen sich eben oft nicht an die Grundzüge einer gesunden Ernährung und Lebensweise halten. Die Lösung für alle: Das Motiv „Ethik“ mit Selbstliebe zu verbinden, also sich nicht nur um Tiere, sondern auch um sich selbst zu kümmern und wirklich gesund essen. Was die individuell beste Ernährung betrifft, wird dabei das Thema Verträglichkeit von Lebensmitteln immer wichtiger, da Unverträglichkeiten wie Histamin-Intoleranz und Fruktosemalabsorption in den letzten Jahren stark zugenommen haben. Daher sollten wir stets pflanzliche Nahrungsmittel wählen, die nicht nur vollwertig sind, sondern die wir auch vertragen. Zu einer wirklich gesunden veganen Ernährung gehören neben diesem ganzen Wissen auch Kochkünste, denn am Ende zählt die praktische Umsetzung. Dieses E-Book zeigt, wie eine gesunde und vielseitige vegane Ernährung klug gestaltet werden kann und all die köstlichen Gerichte vieler namhafter Köchinnen und Köche bieten die dazu passenden Rezepte. Letzteres darf man nicht vernachlässigen, denn: Nur wenn gesunde Ernährung schmeckt, wird man diese auch langfristig beibehalten und nur dann kann sie auch langfristig zur Krankheitsprävention dienen.



Weitere Ernährungsinhalte von Dr. Ludwig Manfred Jacob gibt es im Rahmen [des zweiteiligen Videos](#) im Rahmen des „[Plant Based Symposiums](#)“

Gastbeitrag II:

Dr. Kurt Schmidinger -
Vegane Ernährung für unsere Umwelt



Dr. Kurt Schmidinger

Geophysiker & Lebensmittelwissenschaftler

Tierprodukte verlängern die Nahrungskette von der Pflanze zum Menschen und das ist ein wesentlicher Grund für ihre schlechte Umweltbilanz: Weil die Tiere die meisten Nahrungskalorien für den eigenen Stoffwechsel verbrauchen und als Gülle wieder ausscheiden, wird letztlich im weltweiten Durchschnitt aus sieben Kalorien pflanzlichem Futter nur eine Kalorie Fleisch. Eine weitere knappe Kalorie wird zu Knochen und Schlachtabfällen und über fünf Kalorien werden zu Gülle.⁶

Rechnet man das hoch auf die fast 75 Milliarden Nutztiere,⁷ die wir pro Jahr weltweit „verbrauchen“, dann bauen wir heute auf über einem Drittel der globalen Ackerflächen de facto Gülle an. Hinzu kommen riesige Weideflächen: Der gesamte Flächenverbrauch der Nutztierhaltung macht diese auch zum größten Regenwaldzerstörer⁸ der Menschheit und zudem ist sie der größte Wasserverbraucher.^{9,10} Die enormen Mengen an Gülle machen die Nutztierhaltung außerdem zum wohl größten Wasserverschmutzer.^{11,12}

... und fürs Klima

Zwei große Studien der UN-Landwirtschaftsorganisation FAO zeigen, dass die Nutztierhaltung, sprich der Konsum von Fleisch, Milch und Eiern, mit 14,5 %¹³ bzw. 18 %¹⁴ an den vom Menschen verursachten Treibhausgasemissionen beteiligt ist. Das ist mindestens so viel wie alle Flugzeuge, Schiffe, Autos, Lkws, Züge und Motorräder der Welt zusammen!

Studien wie jene der FAO messen dabei übrigens nur die Emissionen der Tierproduktion. Keine Beachtung findet darin das verabsäumte Klimaschutzpotenzial, das wir mit einer veganen Ernährung nutzen könnten, bei der wir viel weniger Anbau- und Weideflächen bräuchten – die sogenannte versäumte CO₂-Senke. Auf den nicht mehr benötigten Flächen könnten nämlich dann wieder Wälder wachsen, die dabei gigantisch viel CO₂ aus der Atmosphäre wie ein Schwamm „aufsaugen“ und damit das Klima entlasten würden.

Eine renommierte Studie¹⁵ hat diesen Effekt berücksichtigt und zeigt, dass mit einer drastischen weltweiten Reduktion des Konsums von Tierprodukten eine Klimastabilisierung bis 2050 möglich wäre: 50 % (im veganen Szenario 80 %) der riesigen Kosten von fast 40 Billionen Euro würden wir auf diese Weise einsparen – effektiver Klimaschutz wäre plötzlich finanzierbar!



Dr. Kurt Schmidinger war bereits mehrfach an YouTube-Videos zum Thema Umwelt & Weltgesundheit involviert – hier zusammen mit Dr. Georg Kobiela im [Antwortvideo zu Mailab's „Retten Veganer die Umwelt?“](#)

Durch eine drastische Reduktion von Tierprodukten und eine Mehrzufuhr an vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln helfen wir der Umwelt und dem Klima, aber wie Niko Rittenau in seiner Arbeit zeigt auch unserer eigenen Gesundheit. Darüber hinaus ist eine vegane Ernährung zudem die stärkste Maßnahme gegen Tierqual. Ein weiterer Faktor, der Menschen auch aus rein egoistischen Gründen zu denken geben sollte, ist die Gefahr des Auftretens von Antibiotikaresistenzen sowie neuartigen Zoonosen durch die industrielle Tierhaltung.

... und gegen Antibiotikaresistenzen & Zoonosen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnte 2017 eindringlich vor dem Einsatz von Antibiotika in der industriellen Nutztierhaltung und der Gefahr der Bildung von Keimen, die gegen alle Antibiotika resistent sind.¹⁶ Schätzungen gehen davon aus, dass weltweit 70 bis 80 % der Antibiotika in der Nutztierhaltung eingesetzt werden,¹⁷ der kleinere Rest in der Humanmedizin. Zudem wird in der Nutztierhaltung zwischen 2010 und 2030 ein weiterer globaler Anstieg des Verbrauchs von Antibiotika von 70 % erwartet.¹⁸ In vielen Regionen der Welt werden Antibiotika auch fernab ihres eigentlichen Zwecks ungeachtet der Gefahren als Wachstumsförderer eingesetzt. Die Exposition von Bakterien mit dieser permanenten Gabe von Antibiotika begünstigt Anpassungen und damit Antibiotikaresistenzen.

Eine weitere Gefahr, die in den Medien aufgrund von COVID-19 zwar besondere Aufmerksamkeit erfuhr, aber deren Ausmaß kaum zu Ende diskutiert wurde, ist das Auftreten von neuartigen Zoonosen. In der Wissenschaft herrscht seit Jahrzehnten Einigkeit darüber, dass wir durch die industrielle Nutztierhaltung (nicht nur durch Wildtiermärkte) solche Risiken provozieren. Schon vor fast 20 Jahren ergab eine umfassende Literaturanalyse bereits folgendes Ergebnis: Drei Viertel der neu auftauchenden Krankheitserreger, die den Menschen bedrohen, stammen aus „zoonotischen Quellen“, sprich sie werden von Tieren auf Menschen übertragen.¹⁹ 2009 bestätigten die UN-Landwirtschaftsorganisation (FAO) und die Weltorganisation für Tiergesundheit (OIE) diese Zahl mit 70 %.^{20,21} Aktuell gibt die FAO auf ihren Webseiten 75 % an.²² Immer neue Wellen von Vogelgrippe,²³ sowie Schweinegrippe, Nipah-Virus,²⁴ Ebola, HIV²⁵ usw. haben zoonotischen Ursprung und bedrohen die Weltgesundheit.



Dr. Kurt Schmidinger und Cirus Henn (PAN) besprechen mit Niko das Thema der Massentierhaltung unter dem Aspekt der [Gefährdung der Weltgesundheit durch Antibiotikaresistenzen und Zoonosen](#).

Kein Tier müsste heute mehr in Massentierhaltung dahinvegetieren und sterben, damit wir saftige Burger und knusprige Nuggets essen können. Seit kurzem haben wir weltweit absolute Top-Produkte auf pflanzlicher Basis. In wenigen Jahren werden wir zudem sicheres Fleisch aus gezüchteten Tierzellen am Markt haben - ohne Massentierhaltung, ohne Tiertransporte, ohne Schlachthöfe und ohne Wildtiermärkte. Statt uns von Pandemie zu Pandemie zu hangeln und multiresistente Keime zu züchten, sollten wir die Möglichkeiten des 21. Jahrhunderts nutzen: Die endgültige Abkehr von der industriellen Nutztierhaltung und von Wildtiermärkten zugunsten einer pflanzlichen Ernährung, in der niemand auf lieb gewonnene Geschmäcker verzichten muss.

Gastbeitrag III:

Der Artgenosse -

Warum essen Veganer und Veganerinnen überhaupt Fleischersatz?!



[Patrick Schönfeld \(der Artgenosse\)](#)

Aktivist & Youtuber

„Ich werde nie verstehen, warum vegan lebende Menschen so [chemische Ersatzprodukte](#) von Dingen essen, die sie eigentlich ablehnen.“

[Dieser Konsum von Fleischersatz](#), der vielen auf den ersten Blick wie ein Widerspruch beziehungsweise ein Argument gegen die Sinnhaftigkeit der veganen Lebensweise erscheint, erweist sich bei etwas genauerer Betrachtung viel mehr als ein Irrtum an anderer Stelle. Wenn man davon ausgeht, dass vegan lebende Personen lediglich deshalb kein Fleisch essen, weil es ihnen nicht schmeckt, aber diese dann vegane Dinge essen, die Fleisch geschmacklich so ähnlich wie möglich sein sollen, dann hätten wir es tatsächlich mit einer fehlerhaften Logik zu tun. Aber wenn man einen vegan lebenden Menschen, der derlei „unverschämte Fälschungen“ statt der vermeintlichen Originale konsumiert, nach seiner Motivation befragt, dann ist die Antwort mit allerhöchster Wahrscheinlichkeit eben nicht: „Fleisch schmeckt mir nicht.“ Die wahrscheinlicheren Beweggründe sind ethischer Natur.

Als Charlie Chaplin 1940 in seiner berührenden Rede am Ende von „Der große Diktator“ sagte „We think too much and feel too little“ („Wir denken zu viel und fühlen zu wenig“), war dies ein Appell für mehr Mitgefühl, der auch bis heute nichts an Aktualität verloren hat – nicht zuletzt auch im Hinblick auf die anderen fühlenden Mitlebewesen, mit denen wir zwar nicht unbedingt die Anzahl der Beine, die Sprache oder die Lebensweise – sehr wohl aber diesen Planeten und die Fähigkeit zu fühlen teilen.

Als Charlie Chaplin 1940 in seiner berührenden Rede am Ende von „Der große Diktator“ sagte „We think too much and feel too little“ („Wir denken zu viel und fühlen zu wenig“), war dies ein Appell für mehr Mitgefühl, der auch bis heute nichts an Aktualität verloren hat – nicht zuletzt auch im Hinblick auf die anderen fühlenden Mitlebewesen, mit denen wir zwar nicht unbedingt die Anzahl der Beine, die Sprache oder die Lebensweise – sehr wohl aber diesen Planeten und die Fähigkeit zu fühlen teilen.

Der Veganismus mag oberflächlich betrachtet als eine Ernährungsweise daher kommen, welche gewissermaßen das direkte Resultat des persönlichen Geschmacks zu sein scheint. Der Veganismus ist aber viel mehr als das. Er ist kein reiner Selbstzweck. Die Überzeugung, dass Tierausbeutung falsch ist, und dass alle empfindungs- beziehungsweise leidensfähigen Wesen aufgrund ebendieser Fähigkeit einen moralischen Eigenwert haben und dass man ihnen nicht schaden und kein Leid zufügen sollte, sind der eigentliche Kern der veganen Lebensweise. Nicht der Geschmack.



Patrick hat auch bereits mehrere gemeinsame Videos mit Niko gemacht – u.a. zum Thema „[Ist Veganismus nur ein Trend?!](#)“ oder „[Kanada streicht Milch NICHT aus der Ernährungspyramide](#)“

Natürlich gibt es Menschen, die einfach den Geschmack von Tierprodukten nicht mögen oder für die schlichtweg die Vorstellung Tierprodukte zu essen unappetitlich ist. Aber viel häufiger sind es die Dinge, die mit der Herstellung dieser Produkte untrennbar verbunden sind, welche Menschen dazu bewegen zu einer veganen Ernährung zu wechseln: Das Einsperren, Ausbeuten und Töten fühlender Lebewesen, wie man auch selbst eines ist. Etwas, das man auch als den Missbrauch von Macht sehen kann und dem man Werte und Ideale wie Fairness, Gewaltfreiheit und friedliche Koexistenz mit anderen Individuen gegenüberstellen möchte. Dementsprechend ist es also mitnichten widersinnig, sondern ganz im Gegenteil höchst sinnvoll und einfach nur die logische Konsequenz, Alternativen zu schaffen, die ein vergleichbares Geschmackserlebnis bieten, aber ohne diese vorsätzliche Gewalt Tieren gegenüber auskommen, und die nicht selten auch viel Leid bei anderen Menschen verhindern. Denn anders als ebenfalls sehr oft behauptet wird, ist Essen eben keine reine [Privatsache](#). Geschmack mag zwar auf den ersten Blick beinahe so etwas wie der Inbegriff von „Privatsache“ sein, aber bei der Frage „vegan oder nicht“ gibt es eben nicht nur die [nervigen](#), [missionarischen](#), [dogmatischen](#) und bisweilen als [militant](#) verschrienen vegan lebenden Menschen und den genervten „Normalesser“, die sich mit unterschiedlichen Meinungen gegenüberstehen. Die am stärksten von dieser Entscheidung betroffenen Individuen werden dabei nämlich oft außer Acht gelassen und man macht sie regelrecht „unsichtbar“, indem man sie nicht als Lebewesen mit Interessen, Bedürfnissen und Gefühlen betrachtet, sondern sie einfach nur als „Essen“ bezeichnet. Wenn man alles, was man unter den Begriff „Nahrung“ fasst, gleichsetzt, dann gäbe es keinen Unterschied zwischen dem Ernten von Pflanzen und dem Töten von Tieren. Dem ist aber nicht so. Zwar sind [Pflanzen auch Lebewesen](#), allerdings [leiden sie nicht](#) – Tiere aber sehr wohl.

Wenn man sich diesen vorher nicht beachteten – aber enorm wichtigen – Unterschied bewusst macht, ist man auch schon mittendrin im Nachdenken darüber, was ethisch gutes Verhalten ist und beim „Warum“ des Veganismus. Das ist nicht immer einfach, denn wenn man es konsequent macht, besteht eine gute Chance, dass Ausreden wie [„Das haben wir schon immer so gemacht“](#) oder [„Veganismus ist unnatürlich“](#) nicht mehr die Rechtfertigungswirkung haben, die man ihnen bisher zugeschrieben hat. Der Veganismus ist neben vielen anderen Dingen auch die Entscheidung zu den eigenen Werten zu stehen und diese auch in Ernährungsfragen zu leben. Dazu gehört auch zu erkennen, dass egoistisch motivierte Gewalt gegenüber Schwächeren unabhängig der Artzugehörigkeit kein gutes und redliches Verhalten ist. Wenn man Gutes tut, dann spricht übrigens darüber hinaus auch nichts dagegen, dass es gleichzeitig auch gut schmeckt. Wie schmackhaft vegane Gerichte sein können, zeigen die zahlreichen talentierten Köchinnen und Köche in diesem E-Book mit all ihren leckeren Rezepten.



Noch mehr Inhalte zu den ethischen Aspekten der veganen Ernährung gibt es auf dem YouTube-Kanal [„Der Artgenosse“](#) sowie im Buch [„Vegan ist Unsinn!“, Populäre Argumente gegen den Veganismus im wissenschaftlichen Faktencheck](#)* von Niko Rittenau, Patrick Schönfeld (der Artgenosse) und Ed Winters (Earthling Ed)

*Affiliate-Link

Ein Blick über den **eigenen Tellerrand**

Ein Blick über die Grenzen Deutschlands hinaus zeigt uns, wie stark die vegane Bewegung weltweit in vielen Bereichen wächst. Portugals Regierung hat im März 2017 ein Gesetz verabschiedet, nach dem Schulen, Krankenhäuser und Gefängnisse dazu verpflichtet sind, eine rein pflanzliche Alternative auf dem Speiseplan zu haben. Das traditionsreiche milchverarbeitende Unternehmen Elmhurst Dairy stellte nach 90 Jahren Firmengeschichte den Betrieb komplett von Kuhmilch auf Pflanzenmilch um, der Fleischersatzproduzent Beyond Meat verzeichnete in 2019 den besten Börsenstart, der seit knapp 20 Jahren im Aktienmarkt verzeichnet wurde, und weltweit steigt das Bewusstsein und die Nachfrage für vegane Produkte. Prominente Persönlichkeiten wie Rennfahrer Lewis Hamilton, Schauspieler Joaquin Phoenix, Sängerin Billie Eilish und viele weitere bekennen sich zu den ethischen Werten des Veganismus, und das Nachrichtenmagazin „The Economist“ betitelte das Jahr 2019 als das Jahr des Veganismus. Ironischerweise stand das Folgejahr unter dem Schatten der COVID-19-Pandemie, die sich ausgehend von Wuhan weltweit verbreitete und den Menschen vor Augen führte, welche Ausmaße von Tieren auf Menschen übertragene Zoonosen annehmen können. Auch Virologen wie Prof. Dr. Christian Drosten betonen, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass in Zukunft immer wieder Erreger über Nutztiere aus der Intensivtierhaltung auf den Menschen übertragen werden,²⁶ wie auch Dr. Kurt Schmidinger in seinem Gastbeitrag zuvor bereits beschrieben hat.

Eine vegane Ernährung ist mitnichten eine Lösung für all diese Probleme, aber die Gefahr derartiger Ausbrüche wäre in einer veganen Welt um ein Vielfaches geringer. Dass eine vegane Ernährung nicht nur positive Effekte auf die Weltgesundheit hätte, weil sie das Risiko von Pandemien und Antibiotikaresistenzen senkt, sondern auch für das Individuum potenziell mit gesundheitlichen Vorteilen einhergehen kann – sofern diese gut geplant und mit dem notwendigen Wissen umgesetzt ist – legte Dr. Ludwig Manfred Jacob in seinem Gastbeitrag bereits dar. Auch wenn viele Menschen (noch) nicht die notwendige Empathie aufbringen, um das ausbeuterische Mensch-Tier-Verhältnis zu hinterfragen, müssen wir uns allmählich im Zuge der Weiterentwicklung unserer Gesellschaft und der schwindenden Abhängigkeit von Tierprodukten zu Nahrungszwecken mit der Frage beschäftigen, ob wir das derzeit vorherrschende System tatsächlich trotz vollem Bewusstsein über die grausamen Zustände weiter tolerieren wollen? Diese Frage hat auch Patrick Schönfeld (der Artgenosse) in seinem Gastbeitrag angeregt.

Positionen der Fachgesellschaften zu **veganer Ernährung**

Ein Blick auf die weltweiten Positionspapiere unterschiedlicher Ernährungsgesellschaften zeichnet zwar zum aktuellen Zeitpunkt noch ein widersprüchliches Bild über die vegane Ernährung in gewissen Lebensphasen, aber auch diese Kontroverse wird sich wohl sehr bald auflösen. Bereits seit mehreren Jahren empfehlen die Ernährungsfachgesellschaften der Vereinigten Staaten,²⁷ Kanadas,²⁸ Großbritanniens,²⁹ Australiens³⁰ und zahlreicher weiterer Länder eine rein vegane Ernährung als gesunde Alternative zu herkömmlicher Mischkost



Niklas Oppenrieder ist Medical Director von PAN (Physicians Association for Nutrition e.V.) und spricht als Mediziner darüber [wie viel Ernährungswissen tatsächlich im Medizinstudium vermittelt wird](#).

in jeder Lebensphase. Dennoch lehnt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine vegane Kost für einige Gruppen wie Schwangere und Kleinkinder ab.³¹ Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) zitiert in ihrem Positionspapier zwar sowohl das amerikanische als auch das deutsche Positionspapier, lehnt bei direkter Nachfrage aber eine vegane Ernährung insbesondere für Schwangere, Stillende und Kleinkinder ebenfalls ab. Gleiches gilt auch für die Ernährungsgesellschaft der Schweiz (SGE), die ihre Empfehlung nach der Position des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen richtet.³²

Diese zurückhaltenden nationalen Positionspapiere in Verbindung mit traurigen Einzelschicksalen mangelernährter veganer Kinder von fahrlässigen Eltern sowie mangelnde ernährungswissenschaftliche Kenntnisse über die Datenlage zur Zusammenstellung einer bedarfsdeckenden veganen Kinderernährung bewegen Medizinerinnen und Mediziner immer wieder dazu, [vegane Ernährung bei Kindern als Körperverletzung](#) zu bezeichnen, wie es auch unter anderem der Kinderarzt Dr. Sven Armbrust in einem Zeitungsinterview tat.



Bei guter Planung und richtiger Umsetzung kann eine [vegane Kinderernährung](#) funktionieren. Dieses Video gibt mehr Informationen dazu.



Die Gründe weshalb die [DGE eine vegane Ernährung \(noch\) nicht empfiehlt](#) und warum dies dennoch keine Begründung gegen eine vegane Ernährung ist wird in diesem Video gezeigt.

Darum empfiehlt die DGE eine vegane Ernährung (noch) nicht

Was auf den ersten Blick äußerst widersprüchlich erscheint, ist es bei genauerer Betrachtung allerdings nicht. Denn im Gegensatz zu Ländern wie den USA und Kanada, wo nicht nur die Mineralisierung der Böden, sondern vor allem auch die Anreicherung der Lebensmittel deutlich günstiger für vegan lebende Menschen ausfällt, ist dies in Deutschland nicht im selben Maße der Fall. Dies spricht aber eher dafür, eine Verbesserung der Produktion von (veganen) Lebensmitteln hierzulande – unter der Beachtung der Nährstoffbedürfnisse vegan lebender Menschen – anzustreben und nicht gegen die vegane Ernährung an und für sich. Im Detail wird dieser Sachverhalt im YouTube-Video [„Darum empfiehlt die DGE eine vegane Ernährung nicht“](#) dargestellt. Damit eine vegane Ernährung in jeder Lebensphase bedarfsdeckend zusammen gestellt werden kann, gibt es eine Reihe von Tipps, die nachfolgend in Videoform dargestellt werden. Zweifelsohne kann man bei einer veganen Ernährung einiges falsch machen, und die Reihe von prominenten Ex-Veganerinnen und Ex-Veganer, die aufgrund ihrer oft schlecht zusammengestellten, unnötig restriktiven und unzureichend supplementierten veganen Ernährungsweise gesundheitliche Probleme erlitten und wieder zu einer Mischkost zurückkehrten, spricht eine deutliche Sprache: Ohne ein gewisses Grundwissen in Ernährungsfragen kann die Exklusion sämtlicher tierischer Produkte aus der Ernährung zu Mängeln führen. Daher ist es wichtig, Wege zu finden, um die Nährstoffbedarfsdeckung auf Dauer sicherzustellen und gleichzeitig unkompliziert, schmackhaft und preiswert zu essen.

Videreihe:

10 Tipps für eine gesunde vegane Ernährung

Zur Erleichterung der Umsetzung einer vollständig bedarfsdeckenden und alltagstauglichen veganen Ernährung im Alltag gibt es die „**10 Tipps für eine gesunde vegane Ernährung**“ aus dem Buch „[Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch](#)“*. Diese vermitteln die Quintessenz der Ernährungswissenschaft mit Fokus auf eine vegane Ernährung. Zu jedem der Tipps gibt es außerdem ein eigenes YouTube-Video, in dem alle Einzelheiten erklärt werden. Durch einen Klick auf das jeweilige Thumbnail gelangt man direkt zum jeweiligen Video:



Weitere Videos erscheinen jeden Mittwoch um 16:00 Uhr auf YouTube. Bei Interesse bitte gerne den YouTube-Kanal abonnieren und die Benachrichtigungen aktivieren, um zukünftig kein neues Video mehr zu verpassen!

Niko Rittenau auf YouTube

*Affiliate-Link

Keine Angst vor Nahrungsergänzungsmitteln

Zusätzlich zu den „10 Tipps für eine gesunde vegane Ernährung“ sollte ein Grundwissen über die potenziell kritischen Nährstoffe bei veganer Ernährung vorhanden sein, um entscheiden zu können, welche kritischen Nährstoffe supplementiert werden sollten und welche über die jeweils gewählten Ernährungsmuster abgedeckt werden können. Um einen Überblick zu den laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) 10 potenziell kritischen Nährstoffen zu erhalten, wurde eine dreiteilige YouTube-Videoreihe mit dem Titel „**Diese Nährstoffe sind bei veganer Ernährung WIRKLICH kritisch**“ veröffentlicht:



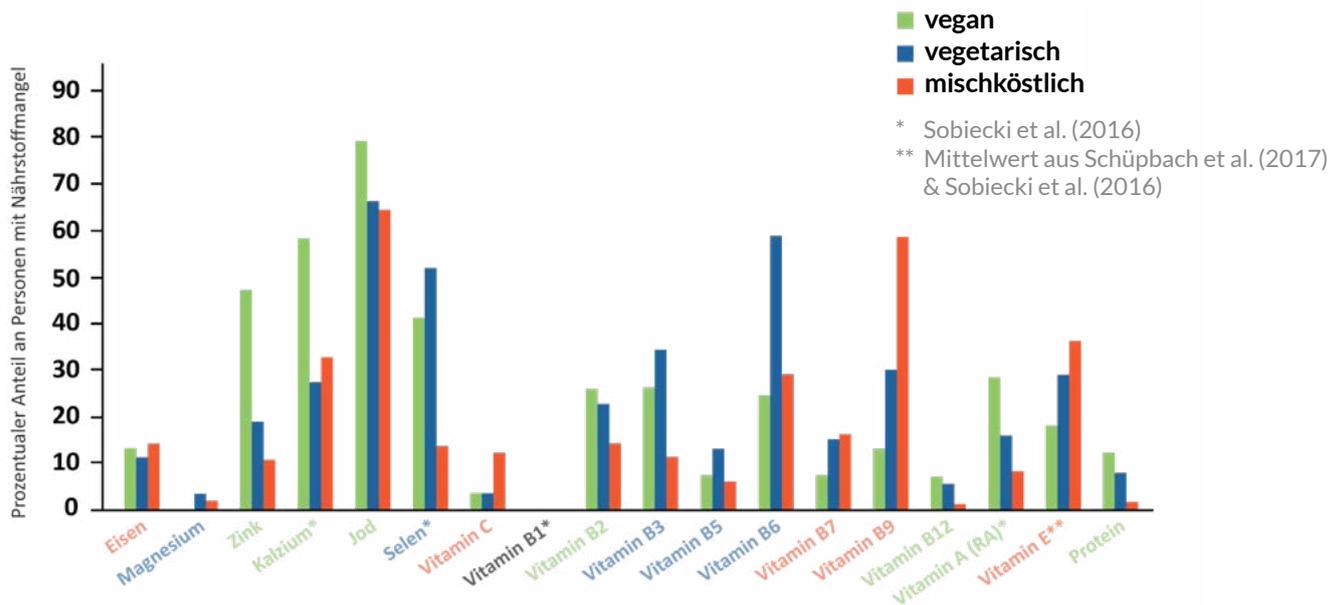
Diese dreiteilige Videoreihe gibt einen Überblick zu den potenziell kritischen Nährstoffen im Rahmen einer veganen Ernährung. Zu jedem der Nährstoffe gibt es zahlreiche weitere Videos, in denen sämtliche Details im Einzelnen besprochen werden.

Das Ziel einer ausgewogenen und bedarfsdeckenden Ernährungsweise ist es, so weit im Alltag möglich, den allergrößten Teil der essenziellen Nährstoffe über die Nahrungszufuhr zu decken. Selbstverständlich ist ein Nahrungsergänzungsmittel niemals ein Ersatz für eine gesunde Ernährung, sondern – wie der Name andeutet – lediglich eine Ergänzung zu einer isokalorischen, vollwertigen und abwechslungsreichen Ernährung. Im Falle der veganen Ernährung unter den aktuellen Rahmenbedingungen ist eine kluge Supplementierung allerdings äußerst wichtig, da ansonsten eine Reihe von essenziellen Nährstoffen zu kurz kommen könnte. Das langfristige Ziel der veganen Ernährung soll dabei keineswegs eine permanente Supplementierung mit kritischen Nährstoffen sein, sondern eine gezielte Anreicherung von veganen Grundnahrungsmitteln mit jenen potenziell kritischen Nährstoffen. So kann zukünftig eine Bedarfsdeckung in der veganen Ernährung auch ohne gesonderten Fokus auf kritische Nährstoffe und gänzlich ohne die separate Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln stattfinden. Hierzu benötigt es allerdings mehr Wissen auf Produzentenseite, welche Nährstoffe in welcher Form und Konzentration sinnvoll sind, sowie ein insgesamt größeres Problembewusstsein bei der (veganen) Allgemeinbevölkerung in Bezug auf die Wichtigkeit der Bedarfsdeckung kritischer Nährstoffe.

Nährstoffmängel - nicht nur ein Problem vegan lebender Menschen

Die Problematik der suboptimalen Nährstoffbedarfsdeckung ist dabei aber keineswegs lediglich ein Problem von vegan lebenden Menschen. Auch die deutsche mischköstliche Allgemeinbevölkerung würde von einer gezielten Anreicherung profitieren. Das legen Untersuchungen wie die Nationale Verzehrsstudie II (NVS II) nahe, die gezeigt hat, dass beispielsweise über 80 % der Deutschen suboptimal mit Vitamin D und Folat versorgt sind.³³ Die NVS II zeigte auch, dass etwa die Hälfte der Bevölkerung nicht die Optimalzufuhr an Vitamin E erhält. Außerdem erreichen ohne die Verwendung von Jodsalz über 90 % der Bevölkerung auch die Zufuhrempfehlungen für Jod nicht. So wird folgerichtig in der Schwangerschaft auch in der Mischkost Folsäure standardmäßig supplementiert, um das Risiko von Neuralrohrdefekten bei Neugeborenen zu reduzieren.³⁴ Wie vergleichende Untersuchungen aus der Schweiz³⁵ und Großbritannien³⁶ zeigen, gibt es sowohl unter vegan als auch vegetarisch und ebenso unter mischköstlich essenden Personen Engpässe in Bezug auf einige Nährstoffe und alle drei Gruppen würden von einer nährstoffoptimierten Ernährung profitieren, wie Abbildung 1 illustriert.³⁷

Abb. 1: Nährstoffversorgung von Veganern, Vegetariern und Mischköstlern in der Schweiz & Großbritannien



Wie vergleichende Untersuchungen zeigen, kann es sowohl bei veganer als auch vegetarischer und ebenso bei mischköstlicher Ernährung zu diversen Engpässen in Bezug auf einige Nährstoffe kommen und alle drei Gruppen würden von einer nährstoffoptimierten Ernährung profitieren.

Dr. Walter Willett, einer der meist zitierten Epidemiologen unserer Zeit, empfiehlt in seinen Veröffentlichungen für alle Teile der Bevölkerung mit restriktiven Ernährungsmustern (z.B. vegane Ernährung) ein Multi-Nährstoffpräparat als „Sicherheitsnetz“, um eine Grundversorgung an essenziellen Nährstoffen sicherzustellen.³⁸ Auch weitere Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler schreiben in ihren Veröffentlichungen, dass aufgrund suboptimaler Kostzusammenstellung sehr viele Personen keine adäquate Nährstoffversorgung aufweisen und es ihrer Ansicht nach vernünftig wäre, wenn jene Personen diese Nährstoffe als Supplement zuführten.³⁹ Die größte Ernährungsfachgesellschaft weltweit, die Academy of Nutrition and Dietetics, schreibt in Bezug auf Multi-Nährstoffpräparate ebenfalls, dass diese bei regelmäßiger Anwendung und guter Zusammenstellung die Nährstoffzufuhr deutlich erhöhen und so zu einer besseren Nährstoffbedarfsdeckung beitragen können.⁴⁰ Das „Center on Aging“ der Tufts University⁴¹ empfiehlt im Rahmen ihrer Ernährungspyramide zumindest für ältere Menschen eine gezielte Nährstoffsupplementierung, und das „Department of Nutrition“ der Harvard T.H. Chan School of Public Health⁴² empfiehlt Multi-Nährstoffpräparate ebenfalls als „Sicherheitspolice“ im Rahmen einer insgesamt gesunden Ernährung. Trotz all der vielversprechenden Daten zum Thema der Nahrungsergänzung darf in der gesamten Debatte natürlich auch nicht vergessen werden darauf hinzuweisen, dass zum aktuellen Zeitpunkt Nahrungsergänzungsmittel unzureichend reglementiert sind und dadurch immer wieder über- oder unterdosierte Produkte auf dem Markt vorkommen.^{43,44} Ebenso befinden sich zum Teil belastete Nahrungsergänzungsmittel im Umlauf, weswegen stets auf gute Qualität geachtet werden muss.

Nährstoffmängel - Aufklärung als erster Schritt

Das Problem der mangelnden Zufuhr an einer ganzen Reihe an essenziellen Mikronährstoffen geht aber noch tiefer. Die größte Herausforderung liegt darin Menschen im ersten Schritt überhaupt erst bewusst zu machen, dass sie in Bezug auf manche Nährstoffe unterversorgt sind und welche langfristigen Konsequenzen dies für ihre Gesundheit haben kann. Solange allerdings das Hauptaugenmerk von Lebensmittelproduzenten auf dem Aussehen der Ware, deren Geschmack und der Haltbarkeit, anstatt auf dem Gehalt an Nährstoffen liegt und es keine gesetzlichen Mindestgehalte für Nährstoffe in Lebensmitteln gibt, wird dies nicht ohne Weiteres realisierbar sein. Darüber hinaus muss die Kommunikation von Nährwertinformationen im Allgemeinen reformiert werden. Bis zum Jahr 2016 war die Kennzeichnung von Lebensmitteln noch besonders dürftig, da erst im Dezember dieses Jahres die EU- Lebens-

mittelinformationsverordnung Nr. 1169/2011 (LMIV) zur Kennzeichnung gewisser Nährwerte auf vorverpackten Lebensmitteln in Kraft trat.⁴⁵ Selbst bei diesen Lebensmitteln wird aber nur der Gehalt an Fett (inkl. gesättigten Fettsäuren), Kohlenhydraten (inkl. Zucker), Eiweiß und Salz angegeben. Diese sechs Pflichtangaben dürfen zwar noch durch bestimmte freiwillige Angaben wie den Ballaststoffgehalt oder die Menge an ungesättigten Fettsäuren ergänzt werden und auch Informationen über den Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen sind unter bestimmten Voraussetzungen erlaubt, jedoch ist all das nicht verpflichtend. Generell ausgenommen von der Kennzeichnungspflicht ist lose verkaufte Ware, die in der Regel ohne Nährwertinformationen angeboten werden darf. Zur losen Ware zählen auch Lebensmittel, die an der Theke am Verkaufsort verpackt werden (z.B. Wurst, Käse und Brot). Aufgrund dieser unzureichenden Kennzeichnung und den davon ausgenommenen Lebensmitteln können Verbraucherinnen und Verbraucher ohne die Zuhilfenahme von (zum Großteil veralteten und wenig akkuraten) Nährwerttabellen den Gehalt dieser Stoffe in ihren Lebensmitteln nicht evaluieren. So gibt es für Lebensmittelproduzenten in vielen Fällen keinen Anreiz bei der Lebensmittelverarbeitung auf besonders nährstoffschonende Zubereitungsverfahren zu achten. In Ländern wie den USA⁴⁶ und Kanada⁴⁷ ist eine Anreicherung von Lebensmitteln wie (Weiß-)mehlen, Pflanzendrinks etc. deutlich weiter verbreitet als in Deutschland und manche Länder wie Finnland legen sogar einen gesonderten Schwerpunkt auf die Anreicherung ihrer Böden mit Mineralien wie Selen, um die Bedarfsdeckung der Bevölkerung durch selenreiche, heimische Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Gemüse zu gewährleisten.⁴⁸ Länder wie Kanada haben hingegen von Haus aus bereits selenreiche Böden, weshalb hier keine weitere Anreicherung nötig ist. Vegan lebende Menschen erhalten in diesen Ländern ohne speziellen Fokus ausreichende Mengen an Selen über einheimische pflanzliche Lebensmittel. In Deutschland sind die Böden deutlich ärmer an Mineralien wie Selen und es findet weder eine Anreicherung der Böden, noch der Lebensmittel und auch keine flächendeckende Aufklärung der Bevölkerung über diese wichtigen Sachverhalte statt. Dabei zeigen Untersuchungen durchaus, dass die deutsche Bevölkerung wohlwollend beispielsweise auf mit Selen angereicherte Lebensmittel wie selenreiche Äpfel reagieren würde.⁴⁹

Vegane Ernährung in Deutschland

In Deutschland wird zur Verbesserung der Versorgung der mischköstlichen Bevölkerung zwar in vielen Fällen das Tierfuttermittel in der industriellen Tierhaltung mit Zusatzstoffen wie Jod und Selen angereichert,⁵⁰ doch auf die Nährstoffbedürfnisse von vegan lebenden Menschen wird nicht im selben Maße geachtet. Diese spezielle Situation veranlasste die Deutsche Gesellschaft für Ernährung dazu in ihrem Positionspapier zu veganer Ernährung aus 2016 eine rein pflanzliche Ernährungsweise für Risikogruppen wie Schwangere, Stillende und Kleinkinder nicht zu empfehlen und insgesamt zehn potenziell kritische Nährstoffe aufzuführen, die vor allem in Zeiten eines erhöhten Nährstoffbedarfs nicht oder nur schwer durch vegane Lebensmittel gedeckt werden können.⁵¹ Diese Ablehnung der veganen Ernährungsweise steht damit zwar im Gegensatz zu den Fachgesellschaften anderer Länder, ist aber aufgrund der vorhin genannten Umstände durchaus nachvollziehbar. Bis diese Unzulänglichkeiten deutschlandweit (ebenso wie in der Schweiz und Österreich) ausgeglichen sind, ist die Verwendung eines – auf die Bedürfnisse vegan lebender Menschen zugeschnittenen – Multi-Nährstoffpräparats der einfachste Weg, um eine Nährstoffversorgung bei veganer Ernährung hierzulande sicherzustellen. Gleichzeitig gibt es vegan lebenden Menschen mehr Flexibilität in ihrer Lebensmittelauswahl, da sie mit Hilfe eines Multi-Nährstoffkomplexes nicht darauf angewiesen sind zwingend gewisse Lebensmittel zur Mikronährstoffbedarfsdeckung auf täglicher Basis zu konsumieren.



Multi-Nährstoffpräparate im Vergleich

Multi-Nährstoffpräparate werden insgesamt gut vertragen, bieten eine vielversprechende Lösung zur Schließung von Nährstofflücken in Speiseplänen und sind bei richtiger Dosierung risikoarm und praktisch. Die Kosten-Nutzen-Abwägung zeigt, dass Multi-Nährstoffpräparate mit 10 oder mehr Nährstoffen in physiologischen Dosierungen ein überaus geringes Risikopotenzial aufweisen und ihre langfristigen potenziellen Vorteile ihre kaum bis gar nicht vorhandenen Nachteile bei weitem übersteigen.⁵² Tabelle 1 listet unterschiedliche Multi-Nährstoffpräparate für vegan lebende Menschen auf und zeigt die darin enthaltenen Nährstoffe, die gewählten Verbindungen sowie die Kosten des einzelnen Multi-Nährstoffs pro Tag. Wie die Tabelle zeigt, unterscheiden sich die unterschiedlichen Präparate in ihrer Zusammensetzung teils erheblich. Im Rahmen meines Masterstudiums habe ich ebenfalls ein Konzept für ein veganes Multi-Nährstoffpräparat entwickelt, dessen Konzept ich allen interessierten Firmen zur freien Verfügung gestellt habe, damit möglichst viele Unternehmen hierzulande gut zusammengestellte Multi-Nährstoffe für vegan lebende Menschen produzieren können. So gibt es aktuell Multi-Nährstoffe nach meiner Rezeptur sowohl bei [Vivo Life](#)* als auch bei [Sunday Natural](#)* und bei [Watson Nutrition](#)*

Wenn man meine Arbeit unterstützen möchte, kann man das jeweilige bevorzugte Multi-Nährstoffpräparat über die in der Tabelle angegebenen Affiliate-Links (in der Spalte „Produkt (Marke)“) bestellen, damit ich hiervon eine Affiliate-Provision erhalte. Dadurch entstehen selbstverständlich keine Zusatzkosten, sondern das jeweilige Unternehmen gibt lediglich einen Teil des Gewinns an mich als Vermittler weiter. Sollte man sich für das von mir konzipierte Multi-Nährstoffpräparat entscheiden wollen, kann man mit den nachfolgenden Rabattcodes einmalig 10% auf die gesamte Neukunden-Erstbestellung bei Vivo Life oder Sunday Natural erhalten.

Sunday Natural*

RITTENAU10

Vivo Life*

NIKO10

Sämtliche Informationen zu den von mir kreierten Multi-Nährstoffpräparaten gibt es in den ergänzenden kostenlosen eBooks. Das kostenlose eBook zu Sunday Natural kann man [>HIER<](#) das eBook zu Vivo Life [>HIER<](#) und das eBook zu Watson Nutrition [>HIER<](#) gratis herunterladen. In diesen Dokumenten werden alle im Produkt enthaltenen Nährstoffe im Detail erklärt. Es werden die Optimal- und Höchstzufuhrmengen der Fachgesellschaften für jeden der Nährstoffe erläutert, die besten Lebensmittelquellen für jeden Stoff sowie weitere wichtige Informationen genannt. Die Dokumente sollen für mehr Transparenz in Bezug auf die Auswahl und Dosierung der einzelnen Nährstoffe sorgen, sodass jede interessierte Person nachvollziehen kann, weshalb die Zusammenstellung so gewählt wurde, wie sie nun vorliegt.



Alle weiteren Informationen:

www.nikorittenau.com/sunday-natural



Alle weiteren Informationen:

www.nikorittenau.com/vivo-life



Alle weiteren Informationen:

www.nikorittenau.com/watson-nutrition

*Affiliate-Link

Tab. 1: Übersicht zu ausgewählten veganen Multi-Nährstoff-Präparaten (Preise und Nährstoffzusammensetzung vom 3. August 2020)

Produkt (Marke)	Vitamin B ₁₂	Vitamin B ₂	Vitamin D	Vitamin K	Vitamin A	Cholin (Vit. B ₄)	Zink	Eisen	Calcium	Jod	Selen	EPA & DHA	Preis/Packung	Tagesdosis	Preis/Tag
Multivitamins & Minerals (Vegan Vitality)* <small>enthält noch weitere Nährstoffe</small>	50 µg Methylcobalamin	2,1 mg Riboflavin	800 IE Cholecalciferol (D ₃)	75 µg Menachinon-7 (K ₂)	800 µg RÄ Retinylacetat	/	10 mg Zinkoxid	14 mg Eisenfumarat	120 mg Calciumcarbonat	150 µg Kaliumjodid	55 µg Natriumselenit	/	18,99 € (für 180 Tage)	1 Kapsel	0,11 €
Vegetarier Vitamine + Mineralstoffe (Doppelherz)* <small>enthält noch weitere Nährstoffe</small>	5 µg Cyanocobalamin	2,8 mg Riboflavin	200 IE Cholecalciferol (D ₃)	/	/	/	5 mg Zinkoxid	10 mg Eisenfumarat	400 mg Calciumcarbonat	100 µg Kaliumjodid	/	/	4,59 € (für 30 Tage)	1 Kapsel	0,15 €
Veg 1 (Vegan Society)* <small>enthält noch weitere Nährstoffe</small>	25 µg Cyanocobalamin	1,6 mg Riboflavin	400 IE Cholecalciferol (D ₃)	/	/	/	/	/	/	150 µg Kaliumjodid	60 µg Selenomethionin	/	13,59 € (für 90 Tage)	1 Kapsel	0,15 €
Vegan Multivitamin & Mineral Supplement (Deva) <small>enthält noch weitere Nährstoffe</small>	100 µg Cyanocobalamin	12,5 mg Riboflavin	400 IE Ergocalciferol (D ₂)	/	1.500 µg RÄ Beta-Carotin & Retinylacetat	15 mg Cholinbitartrat	11 mg Zinkoxid	/	100 mg Calciumcarbonat	150 µg aus Kelp	70 µg als Aminosäuren-Chelat	/	22,90 € (für 90 Tage)	1 Kapsel	0,25 €
ProVeg Essentials + (Watson Nutrition)*	100 µg Methyl-, Hydroxo- & Adenosylcobalamin	1,4 mg Riboflavin-5-phosphat	1.000 IE Cholecalciferol	50 µg Menachinon-7 (K ₂) K2Vital® Delta	500 µg Retinylpalmitat & -acetat	100 mg Citicolin (CDP-Cholin)	8 mg Zinkbisglycinat	6 mg Eisenbisglycinat Ferrochel®	294 mg Calciumbisglycinat	150 µg Kaliumiodid	60 µg Natriumselenit	/	15,90 € (für 60 Tage)	2 Kapseln	0,26 €
Veganlife Bioaktiv (Sunday Natural)*	100 µg Methyl-, Hydroxo- & Adenosylcobalamin	1,4 mg Riboflavin-5-Natriumphosphat	1000 IE Cholecalciferol	50 µg MK7 all-trans	450 µg RÄ Retinylpalmitat	100 mg Cholinbitartrat & CDP-Cholin	8 mg Zinkbisglycinat, Zinklysinaat & Zinkmalat	5 mg aus Curryblatt & Eisenbisglycinat	100 mg Lithothamnium (Rotalge)	150 µg Kelpalge	55 µg aus Senfsaat & Natriumselenit	/	16,90 € (für 60 Tage)	1 Kapsel	0,28 €
Vegan Essentials (Nutri-Plus)	5 µg Methylcobalamin	1,4 mg Riboflavin	400 IE Cholecalciferol (D ₃)	/	/	/	10 mg Zinkoxid	14 mg Eisenfumarat	400 mg Calciumcarbonat	300 µg Kaliumjodid	110 µg Natriumselenit	100 mg DHA - aus Schizochytrium sp.	19,99 € (für 60 Tage)	2 Kapseln	0,33 €
Vitamine & Mineralien für Veganer & Vegetarier (Pflanzenheld)*	5 µg Methylcobalamin	/	/	/	600 µg RÄ Retinylacetat	/	10 mg Zinkcitrat	15 mg Eisengluconat	400 mg Calciumcarbonat	/	/	/	22,99 € (für 60 Tage)	2 Kapseln	0,38 €
Veganer Multinährstoff (Vivo Life)*	20 µg Methyl-, Hydroxo & Adenosylcobalamin	1,4 mg Riboflavin-5-Phosphat	3.000 IE Cholecalciferol (D ₃)	50 µg Menachinon-7 (K ₂)	750 µg RÄ Retinylacetat	100 mg Cholinbitartrat & CDP-Cholin	10 mg Zinkpicolinat / Zinkbisglycinat	6 mg Eisenbisglycinat	300 mg Aquamin F (Calciumcarbonat)	150 µg Kaliumiodid	60 µg Selenomethionin	/	24,99 € (für 60 Tage)	2 Kapseln	0,42 €
Vegan Essential (Nu3)*	2,5 µg Cyanocobalamin & Methylcobalamin	1,4 mg Riboflavin	200 IE Cholecalciferol (D ₃)	/	/	/	10 mg Zinkgluconat	/	200 mg Calciumcarbonat & Calciumcitrat	150 µg Kaliumiodid	55 µg Natriumselenit	/	24,99 € (für 60 Tage)	1 Kapsel	0,42 €
VegySpekt® 24/7 (Biogena) <small>enthält noch weitere Nährstoffe</small>	7,5 µg Hydroxocobalamin	2 mg Riboflavin	400 IE Cholecalciferol (D ₃)	37,5 µg Phyllochinon (K ₁)	200 µg RÄ Beta-Carotin	/	7,5 mg Zinkcitrat	7 mg Eisenbisglycinat	120 mg Lithothamnium (Calciumcarbonat)	75 µg Kaliumjodid	27,5 µg Natriumselenit	/	29,90 € (für 60 Tage)	1 Kapsel	0,50 €
OmniVegan – Multi (Boma Lecithin GmbH)* <small>enthält noch weitere Nährstoffe</small>	50 µg Methylcobalamin	20 mg Riboflavin	800 IE Cholecalciferol (D ₃)	100 µg Phyllochinon (K ₁) Menachinon (K ₂)	400 µg RÄ Beta-Carotin	50 mg Cholinbitartrat	18 mg Zinkbisglycinat	14 mg Eisenbisglycinat	120 mg Lithothamnium (Calciumcarbonat)	150 µg Kaliumjodid	160 µg Selenhefe	/	22,95 € (für 45 Tage)	1 Kapsel	0,51 €
veg one (Orthomol)* <small>enthält noch weitere Nährstoffe</small>	6 µg Cyanocobalamin	1,4 mg Riboflavin	600 IE Cholecalciferol (D ₃)	/	/	/	10 mg Zinksulfat	10 mg Eisenfumarat	/	/	55 µg Natriumselenat	105 mg DHA - aus Schizochytrium sp.	27,37 € (für 30 Tage)	1 Kapsel	0,91 €

*Affiliate-Link

Langkettige Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel

Wie Tabelle 1 zeigt, enthält weder der Multi-Nährstoff von [Vivo-Life*](#) noch von [Sunday Natural*](#) und auch nicht der von [Watson Nutrition*](#) EPA und DHA, obwohl diese beiden langkettigen Omega-3-Fettsäuren durchaus als potenziell kritische Nährstoffe in der veganen Ernährung gelten und einige Studien Hinweise darauf liefern, dass ein relevanter Teil der vegan lebenden Personen nicht optimal mit diesen Fettsäuren versorgt ist.^{53,54}

Dennoch wurde auf die Zugabe von EPA und DHA im Rahmen des Multi-Nährstoffkomplexes bewusst verzichtet. Dies hat zum einen damit zu tun, dass nicht jede Person diese zwingend supplementieren muss, wenn sie einige Optimierungen in ihrer Ernährungsweise vornimmt, da der menschliche Organismus in einigen Fällen die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA selbst bilden kann, wenn ausreichend Alpha-Linolensäure über die Nahrung zugeführt wird. Zum anderen bewegen sich die Zufuhrempfehlungen zur Optimierung der Omega-3-Versorgung zwischen 250 – 1.000 mg (je nach Fachgesellschaft und Gesundheitszustand)⁵⁵ und dies würde zusammen mit den anderen Nährstoffen des Multi-Nährstoffpräparats nicht mehr in die Tagesportion passen und es müssten deutlich mehr Kapseln eingenommen werden. Darüber hinaus gibt es zum aktuellen Zeitpunkt kaum Produzenten, die Mikroalgenöl in einer entsprechenden Matrix verkapselt anbieten, um es stabil genug zu machen, damit nicht die Gesamt-Mindesthaltbarkeit und die ansonsten unkomplizierten Lagerbedingungen unter der Zugabe des Mikroalgenöls leiden. Daher können Personen, die zusätzliches Mikroalgenöl benötigen, dieses einfach ergänzend zuführen. Neben der Möglichkeit Mikroalgenöle bei Bedarf als separate Kapseln oder als offene Öle zuzuführen ist vor allem die Anreicherung von Lebensmitteln mit EPA und DHA in Zukunft besonders vielversprechend. Auch unter den Mikroalgenölen gibt es eine Vielzahl an Herstellern mit unterschiedlichen Dosierungen und so kann man leicht den Überblick über all die Marken verlieren. Tabelle 2 liefert hier Hilfestellung und listet einige der gängigsten Mikroalgenöle als offene Öle sowie als Kapseln auf und zeigt deren Preis pro 500 mg EPA/DHA. Welche Dosis man letztendlich wählt hängt vom aktuellen Omega-3-Status sowie dem Gesundheitszustand ab. Die 500 mg wurden in diesem Beispiel lediglich als Referenzgröße genommen, um die teils sehr unterschiedlich dicht konzentrierten Mikroalgenöle in Bezug auf ihren Preis vergleichbar zu machen.

Tab. 2: Übersicht zu ausgewählten Mikroalgenölen (Preise vom 4. Juli 2021)

Offene Omega-3-Öle			Omega-3-Kapseln		
Marke	Preis pro Packung	Preis pro 500 mg EPA /DHA	Marke	Preis pro Packung	Preis pro 500 mg EPA /DHA
Sinoplasan*	23,50 €	0,19 €	Sunday Natural	28,90 €	0,27 €
NatuRise*	28,90 €	0,24 €	Nutri-Plus*	19,99 €	0,37 €
Sunday Natural	21,90 €	0,27 €	Sinoplasan*	26,00 €	0,38 €
Sanuvit	21,50 €	0,32 €	NatuRise	29,99 €	0,44 €
Norsan*	27,00 €	0,38 €	Testa*	19,95 €	0,44 €
Vivo Life*	29,95 €	0,55 €	Doppelherz*	34,23 €	0,48 €
EnergyBalance*	29,20 €	0,58 €	Norsan*	24,00 €	0,52 €
Dr. Jacob's®	19,58 €	0,77 €	Dr. Jacob's®	21,54 €	0,72 €
Fitline	31,30 €	4,14 €	EnergyBalance*	19,90 €	0,83 €

*Affiliate-Link

Die in Tabelle 2 genannten Preise sind selbstverständlich nur Momentaufnahmen (Stand 4. Juli 2021) und können sich im Laufe der Zeit ändern. Sowohl bei den Multi-Nährstoffpräparaten als auch bei den Mikroalgenölen wurden die jeweiligen Grundpreise der Produkte ohne Mengenrabatte oder sonstige temporäre Preisminderungen gewählt. Zahlreiche Firmen bieten bei Mehrfachbestellung oder Abos Rabatte an, wodurch es noch günstiger werden kann. Wie Tabelle 2 zeigt, gibt es mitunter sehr große Preisunterschiede zwischen den einzelnen Marken. Wie auch in Bezug auf die Preisunterschiede der unterschiedlichen Multi-Nährstoffpräparate gilt auch hier: Ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis ist ein wichtiges Entscheidungskriterium bei der Wahl der Produkte und die Preise mancher Firmen stehen tatsächlich in keinem Verhältnis zu ihren Produkten. Auch bei den Multi-Nährstoffpräparaten herrschen teils sehr große qualitative Unterschiede in Bezug auf die Zusammensetzung, die enthaltenen Nährstoffverbindungen, die Strenge der Kontrolle auf Belastungen etc. Daher sollte man sich bei Unsicherheit an die jeweilige Firma wenden und nach Schadstoffanalysen für ihre Produkte fragen, um auf Nummer sicher zu gehen. Wie auch bei den Präparaten der Multi-Nährstoff-Tabelle kann man auch hier gerne über die jeweiligen Affiliate-Links in der Tabelle bestellen, um mich durch eine Affiliate-Provision zu unterstützen – dadurch entstehen wie bereits angemerkt keinerlei Mehrkosten für die Käufer, sondern das jeweilige Unternehmen gibt lediglich einen Teil des Gewinns an mich als Vermittler weiter.

Nachfolgend werden Rabattcodes für Erstbestellungen bei Norsan, Sunday Natural und Vivo Life gelistet, die man bei Interesse verwenden kann, um 10% bzw. 15% Rabatt auf die Erstbestellung zu erhalten. Durch einen Klick auf den jeweiligen Rabatt-Button gelangt man direkt zum jeweiligen Shop und kann dort am Ende des Bestellvorgangs den jeweiligen Rabattcode eingeben:



Norsan
15% Rabatt auf die [gesamte Erstbestellung](#): *

NIKO15



Sunday Natural
10% Rabatt auf die [gesamte Erstbestellung](#): *

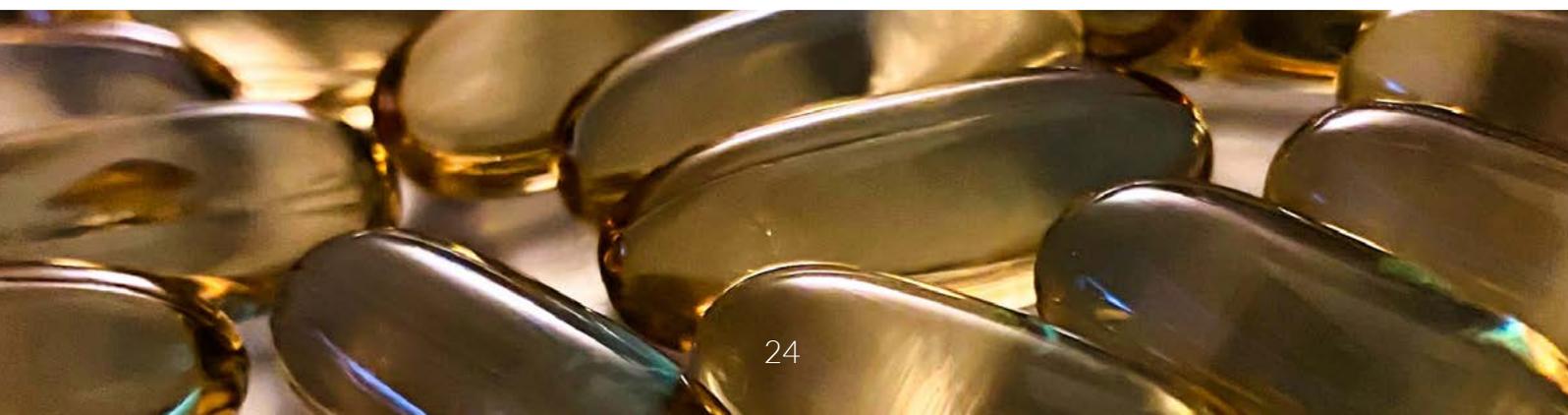
RITTENAU10



Vivo Life
10% Rabatt auf die [gesamte Erstbestellung](#): *

NIKO10

*Affiliate-Link
Werbung



Ganz ohne Fleisch?!

Vitamin B12 & Eisen rein pflanzlich decken

“Die cleversten unter den Klischees
tarnen sich als Wahrheit.”

Karl Heinz Karius

“Fleisch ist ein Stück Lebenskraft” heißt es in der Werbung. Ohne Zweifel enthält Fleisch eine Reihe an wichtigen Nährstoffen für die menschliche Gesundheit, aber es hält kein Monopol auf irgendeinen Nährstoff. Anders gesagt: Es gibt keinen Nährstoff, der essenziell – also überlebensnotwendig – ist und den man lediglich über den Konsum von Fleisch oder anderen tierischen Produkten erhält. Auch das Lieblingsvitamin der Vegankritiker*innen, Vitamin B₁₂, ist hier keine Ausnahme, aber nimmt dennoch aufgrund der aktuellen Produktionsbedingungen von Lebensmitteln hierzulande eine Sonderrolle in der veganen Ernährung ein.

Die Vitamin-B₁₂-Versorgung bei veganer Ernährung

Unter dem Sammelbegriff Vitamin B₁₂ (Cobalamin) werden eine ganze [Reihe unterschiedlicher Verbindungen](#) zusammengefasst, die chemisch eng miteinander verwandt sind. Sie alle besitzen dasselbe Grundgerüst, von dem sich alle unterschiedlichen Formen ableiten. Das zentrale Atom innerhalb dieses Grundgerüsts bildet – wie der Name Cobalamin vermuten lässt – ein Kobaltatom. Da B₁₂ im Organismus so viele unterschiedliche Aufgaben erfüllt, kann sich ein Mangel in sehr verschiedenen Formen zeigen. Häufig erlebte leichte Mangelsymptome sind Kraftlosigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit und Immunschwäche. Bei andauerndem Mangel können diese zu schweren Mangelsymptomen wie Verwirrtheit, Taubheit in den Gliedmaßen bis hin zu Lähmungen sowie Koordinations- und Sehstörungen führen.⁵⁶ Bei mangelnder B₁₂-Zufuhr kann es außerdem zur Erhöhung des Homocysteinspiegels (= Hyperhomocysteinämie) kommen, was langfristig zu einer Erhöhung des Risikos für kardiovaskuläre Erkrankungen, Osteoporose, Rheuma und neurologische Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson führt.⁵⁷

Untersuchungen zeigen, dass ohne eine B₁₂-Supplementierung oder den regelmäßigen Verzehr angereicherter Lebensmittel selbst bei [unspezifischen Tests](#) wie dem Serum-B₁₂-Test knapp 90 % der vegan lebenden Menschen in Untersuchungen einen B₁₂-Mangel aufwiesen.⁵⁸ Zwar ist es möglich, [B₁₂ aus pflanzlichen Lebensmitteln](#) zu erhalten, aber unter den aktuellen Bedingungen stehen diese den meisten Menschen nicht zur Verfügung.⁵⁹ Durch die [bakterielle Fermentation](#) mit den richtigen Kulturen, wie beispielsweise den Propionibakterien, wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen Sauerkraut mit hohen Mengen an bioverfügbarem B₁₂ produziert.⁶⁰ Durch den Einsatz von »Lactobacillus reuteri« konnten



B₁₂

noch höhere Gehalte in speziell fermentiertem Sojajoghurt erreicht werden.⁶¹

Diese Bakterienstämme finden sich bis dato allerdings noch nicht im gezielten Einsatz in der Lebensmittelindustrie, weshalb nicht davon auszugehen ist, dass herkömmliches Sauerkraut und Sojajoghurt relevante Mengen an Vitamin B₁₂ enthalten. Auch unter den [Algen](#) gibt es potenzielle B₁₂-Lieferanten. Allen voran die Chlorella konnte zeigen, dass sie große Mengen an B₁₂ akkumulieren kann.⁶² Erneut müssen auch in der Chlorellaproduktion die Rahmenbedingungen stimmen und so kann Chlorella nicht verallgemeinernd als gute B₁₂-Quelle bezeichnet werden. Aktuell fehlt es an Humandaten zu all diesen Lebensmitteln, weswegen vegan lebenden Menschen zwingend eine B₁₂-Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel empfohlen wird.

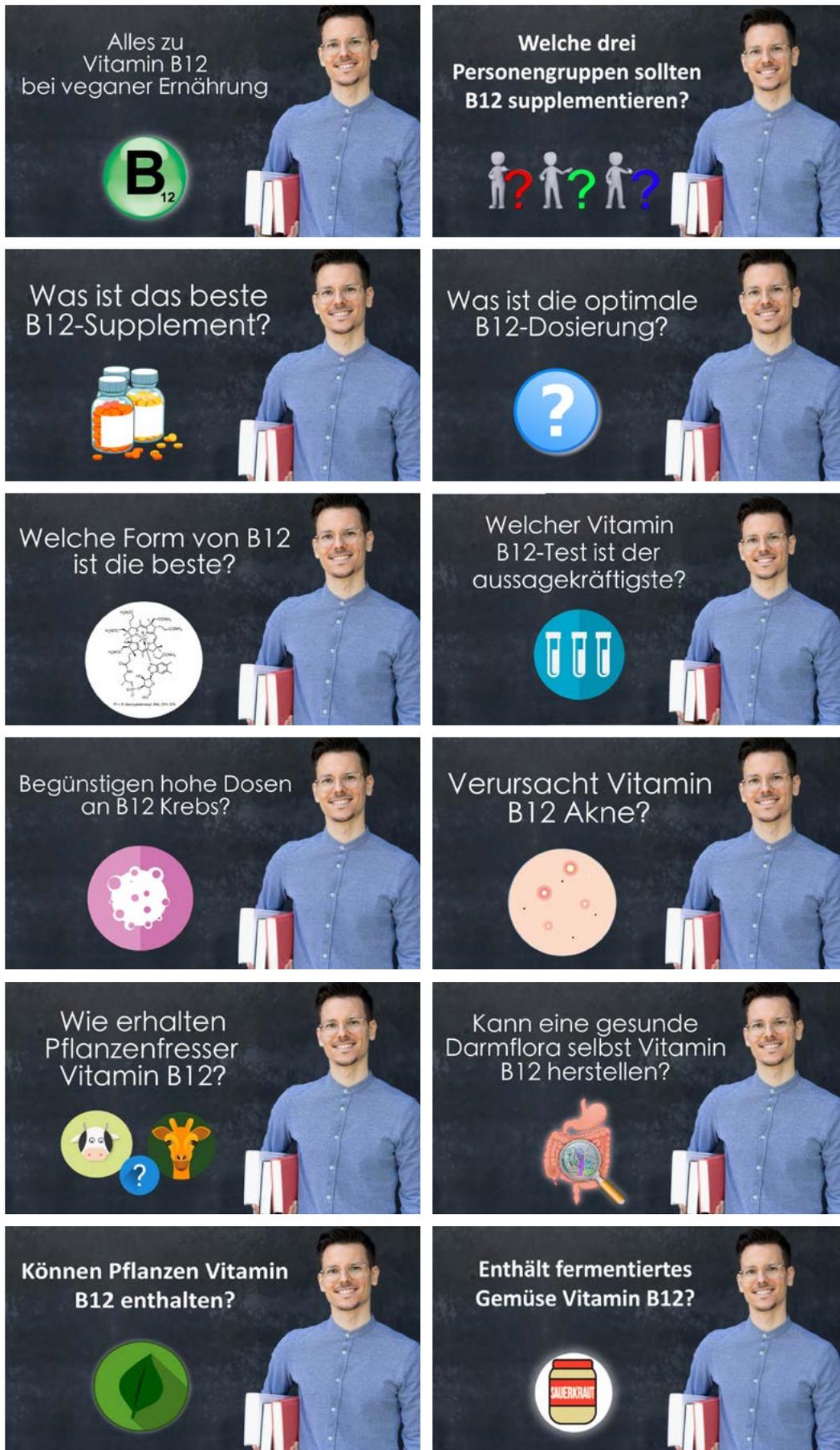


Dieser Umstand sollte aber nicht dazu führen, dass man eine vegane Ernährung vorschnell ablehnt, denn weder Pflanzen noch Tiere produzieren B₁₂. Vitamin B₁₂ wird ausschließlich von Mikroorganismen produziert.⁶³ Diese können im Verdauungstrakt von Wiederkäuern leben, womit diese sich selbst versorgen können. Sie finden sich auch im [Kot von Menschen](#) und vielen anderen Lebewesen.^{64,65} Daher findet man in der freien Natur unter anderem in Wasser- und Erdproben moderate Mengen an B₁₂.⁶⁶ Es ist daher nicht auszuschließen, dass wild lebende Pflanzenfresser B₁₂ über verunreinigte Lebensmittel und Gewässer oder Kotrückstände erhalten. Da der moderne Mensch allerdings hohe hygienische Ansprüche hat, wir unsere Lebensmittel waschen und unser Trinkwasser aufbereiten, sollten vegan lebende Menschen zu einem gut erforschten, sicheren und günstigen [Nahrungsergänzungsmittel](#) mit B₁₂ greifen. Dieses besteht ebenso aus bakterieller Produktion und ist somit ebenso wirksam wie B₁₂ aus tierischen Produkten. Sämtliche wichtigen Informationen zum Thema der Vitamin-B₁₂-Versorgung bei veganer Ernährung gibt es in [„Vegan-Klischee ade!“](#)* und die wichtigsten Basisinformationen gibt es darüber hinaus in der zwölfteiligen Vitamin-B₁₂-Videoreihe zu diesem Thema auf YouTube:

*Affiliate-Link

YouTube-Video-Reihe zu Vitamin B12

In dieser Videoreihe werden alle Basisinformationen zu Vitamin B₁₂ bei veganer Ernährung vermittelt:



Die Eisenversorgung bei veganer Ernährung

Eisen ist ein essenzieller Nährstoff für den menschlichen Organismus, der für den Sauerstofftransport im Blut, die Immunfunktion und die Gehirnfunktion von entscheidender Bedeutung ist.⁶⁷ In den Köpfen vieler Menschen ist rotes Fleisch immer noch das Sinnbild eines besonders eisenreichen Lebensmittels und entsprechend häufig hört man von der Sorge um Eisenmängeln bei fleischfreier Ernährung. Diese Sorge ist allerdings überwiegend unbegründet, da manifeste Eisenmängel bei veganer Ernährung im Durchschnitt nicht häufiger als in der Mischkost anzutreffen sind.⁶⁸ Quantitativ nehmen vegan lebende Menschen in einigen Untersuchungen sogar bis zu doppelt so viel Eisen wie mischköstlich essende Menschen zu sich⁶⁹ und durch wenige [Tipps zur Optimierung der Absorptionsrate](#) kann auch die geringere Bioverfügbarkeit des pflanzlichen Nicht-Hämeisens im Vergleich zum in Fleisch enthaltenen Hämeisen kompensiert werden.⁷⁰ Obwohl Eisen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung als kritischer Nährstoff in der veganen Ernährung bezeichnet wird, ist dieser laut der World Health Organization (WHO) einer der weltweit häufigsten Nährstoffmängel (also auch bei Mischkost) und somit nicht nur ein Thema in der veganen Ernährung.^{71,72}

Eisen ist das häufigst vorkommende Element und macht einen großen Teil des inneren und äußeren Erdkerns aus. Darüber hinaus ist es das vierthäufigste Element in der Erdkruste.⁷³ Ebenso reichhaltig ist es somit auch in der pflanzlichen Nahrung enthalten. Altsteinzeitliche Jäger und Sammler haben je nach Region in vielen Fällen zwar zwei Drittel oder mehr ihrer Kalorien über pflanzliche Lebensmittel wie Früchte, Wurzeln, Gemüse, Nüsse, Samen und gewisse Hülsenfrüchte aufgenommen, aber Eisenmängel waren aller Wahrscheinlichkeit nach äußerst selten anzutreffen. Die pflanzenbetonte altsteinzeitliche Ernährung enthielt nach Schätzungen von Expertinnen und Experten pro Tag mehr als 100 g Ballaststoffe (was auf einen äußerst hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln hinweist) und lieferte dennoch (oder gerade deswegen) etwa 85 mg Eisen pro Tag.⁷⁴ Somit führten altsteinzeitliche Menschen in Relation zu ihrem höheren Energieverbrauch knapp sechsmal mehr Eisen als Menschen mit der heutigen, durchschnittlichen westlichen Mischkost zu. Die altsteinzeitlichen Vorfahren des heutigen Menschen nahmen zwar auch über den Verzehr von Blut und Organen erlegter Tiere größere Mengen an Eisen auf, als es westliche mischköstlich essende Personen heute über den Verzehr von vornehmlich Muskelfleisch ohne Blut und Organen tun. Es kann darüber hinaus aber auch davon ausgegangen werden, dass die noch nicht kultivierten Urpflanzen, die einen überwiegenden Teil ihrer Ernährung bildeten, einen wesentlich höheren Gehalt an Eisen enthielten als es heutige Kulturpflanzen tun.⁷⁵



Somit braucht es erneut nicht zwingend Fleisch, sondern optimierte Pflanzenzüchtungen und verbesserte Verarbeitungsmethoden, die auf eine besonders hohe Mineralstoffdichte ausgelegt sind bzw. den Mineralstoffgehalt der pflanzlichen Lebensmittel während des Verarbeitungsprozesses bestmöglich erhalten oder zumindest die verloren gegangenen Nährstoffe am Ende des Prozesses durch eine Anreicherung wieder hinzufügen. So ist es beispielsweise in Ländern wie Kanada per Gesetz vorgeschrieben, dass Auszugsmehle mit Eisen (und gewissen B-Vitaminen) angereichert werden müssen, um den Nährstoffverlust durch das Raffinieren des Getreides zu kompensieren.⁷⁶ Solche effektiven Maßnahmen tragen merklich zur Eisenversorgung der (veganen) Bevölkerung bei und könnten auch in den D-A-CH-Staaten helfen die Eisenversorgung zu optimieren. Sämtliche wichtigen Informationen zum Thema der [Eisenversorgung bei veganer Ernährung](#) gibt es in „[Vegan-Klischee ade!](#)“* und die wichtigsten Basisinformationen gibt es darüber hinaus in der dreiteiligen Videoreihe zu Eisen auf YouTube:



In dieser Videoreihe werden viele wichtige Informationen zur Eisenversorgung bei veganer Ernährung vermittelt – vom [Basiswissen rund um Eisen](#), über [Tipps zur Optimierung der Eisenabsorption](#) hin zu der Frage, ob [Veganerinnen und Veganer mehr Eisen als Mischköstler benötigen](#). Außerdem wird gezeigt, dass [Eisen aus Fleisch nicht immer besser verfügbar ist als aus Pflanzen](#).

*Affiliate-Link

Ganz ohne Milch?!

Kalzium & Protein rein pflanzlich decken

“Klischees sollten wir nicht bedienen,
sondern öfter in Frage stellen.”

Helmut Glaßl

Die Werbung suggeriert uns, dass Milch- und Milchprodukte ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Speiseplans sind, damit wir starke Knochen bekommen. Über die Jahrzehnte hinweg haben sowohl in Deutschland als auch in den Vereinigten Staaten dutzende Prominente ihr Gesicht für die Bewerbung von Milch hergegeben. Spots wie „Die Milch macht’s“ oder „Milch macht müde Männer munter“ sollen den Zusehenden die gesundheitlichen Vorteile von Kuhmilch durch die Werbung suggerieren. Aber ist es nicht eher eine sprichwörtliche „Milchmädchenrechnung“, dass wir als Menschen im Erwachsenenalter die Muttermilch einer artfremden Spezies benötigen, um unsere Knochen zu erhalten. Wie erhielten Menschen zehntausende von Jahren vor der Domestizierung von Nutztieren ohne Milch starke Knochen?

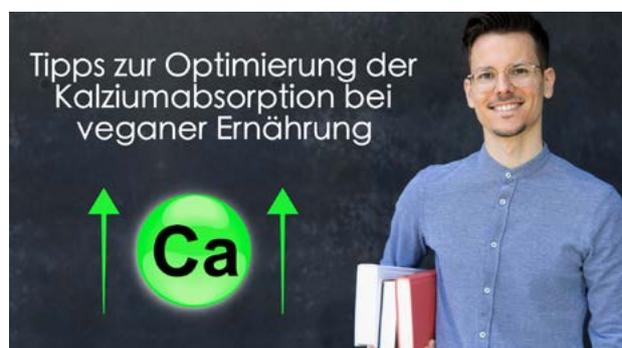
Die Kalziumversorgung bei veganer Ernährung

Kalzium ist mengenmäßig der bedeutendste Mineralstoff im menschlichen Organismus und wird zu 99 % in den Zähnen und Knochen gespeichert.⁷⁷ Lediglich das letzte Prozent befindet sich außerhalb des Skeletts und der Zähne und erfüllt auch dort wichtige Aufgaben. Neben seiner großen Bedeutung für die Knochengesundheit hat eine gute Kalziumversorgung einen wichtigen Einfluss auf die Muskulatur bzw. die Muskelkontraktion, auf die Reizübertragung im Nervensystem, die Blutgerinnung, die Stabilisierung der Zellmembran und eine Reihe weiterer Vorgänge im Körper.⁷⁸ Kein Lebensmittel steht dabei in der Wahrnehmung der meisten Menschen in so einem engen Verhältnis mit dem Mineralstoff Kalzium wie die Milch von Kühen und anderen Wiederkäuern. Sie gilt als der Inbegriff des optimalen Kalziumlieferanten und viele Menschen können sich kaum vorstellen, wie man ohne Milchprodukte genügend Kalzium zuführen kann. Da Kalzium für einen Großteil der Menschen auch der Inbegriff für gesunde und starke Knochen ist, assoziieren viele Menschen einen Verzicht auf Kuhmilch im Rahmen einer veganen Ernährung daher nicht nur mit einem Mangel an Kalzium, sondern auch mit einer schlechteren Knochengesundheit. Kalzium kann zwar tatsächlich ein kritischer Mineralstoff in der veganen Ernährung sein, jedoch kann eine gut geplante pflanzliche Kost sowohl die Kalziumversorgung als auch die langfristige Knochengesundheit sicherstellen.⁷⁹ Milch war in der Geschichte der Menschheit ohnehin nicht immer ein derart weit verbreitetes Lebensmittel wie heutzutage und immer noch sind weltweit etwa 70% der Erwachsenen nicht in der Lage, den Milchzucker (Laktose) in Milch und einigen Milchprodukten



beschwerdefrei zu verdauen.⁸⁰ Dieser als Laktoseintoleranz bezeichnete Enzymmangel ist allerdings weltweit sehr ungleichmäßig verteilt. Während in manchen Ländern nur sehr kleine Teile der Bevölkerung diese Intoleranz aufweisen, betrifft es in anderen Ländern nahezu die gesamte Bevölkerung. In Deutschland sind etwa 15–20 % der Bevölkerung laktoseintolerant.⁸¹ Innerhalb Europas schwankt die Verbreitung bereits stark und so beträgt die Rate in Nordeuropa nur 2–10 %, jedoch in Mitteleuropa 15–20 %. Im Mittelmeerraum liegt die Prävalenz bei 25–50 %. In großen Teilen Afrikas erreicht die Häufigkeit der Laktoseintoleranz 65–75 % und in Ostasien sind sogar mehr als 90 % der Bevölkerung laktoseintolerant.⁸² Die Fähigkeit, auch im Erwachsenenalter die Laktose in Muttermilch verdauen zu können, ist dabei kein Zufall, sondern hängt mit der genetischen Adaption gewisser Völker bzw. Bevölkerungsgruppen zusammen, in denen Milch im Laufe der letzten Jahrtausende kontinuierlich einen relevanten Anteil der Nahrungskalorien ausmachte.⁸³

In manchen Veröffentlichungen wird die unzureichende Laktaseproduktion im Erwachsenenalter als der weltweit häufigste Enzymdefekt bezeichnet.⁸⁴ Andere Veröffentlichungen wiederum werfen die Frage auf, ob es nicht korrekter wäre, die Laktasepersistenz und die damit einhergehende Laktosetoleranz im Erwachsenenalter als genetische Mutation zu bezeichnen und nicht die Laktoseintoleranz als Enzymdefekt.⁸⁵ Muttermilch ist ein speziell auf den Säugling zugeschnittenes Nahrungsmittel, das mit seiner Zusammensetzung grundsätzlich dazu bestimmt ist, lediglich während einer bestimmten Periode im Leben konsumiert zu werden. Da Laktose abseits der Muttermilch in keinem anderen gängigen Lebensmittel in der Ernährung des Menschen vorkommt, ist es nachvollziehbar, dass ursprünglich nach dem Abstillen auch die Laktaseproduktion vom Körper eingestellt wurde, weil sie nicht mehr vonnöten war.⁸⁶ Die Ausweitung des Milchkonsums über die Stillzeit hinaus ist dabei ein verhältnismäßig junges Phänomen, das eine genetische Anpassung in der Enzymproduktion erforderte. Dass man also als Jugendlicher und Erwachsener keine Muttermilch verträgt, muss nicht zwingend als Abnormalität angesehen werden, sondern ist weltweit betrachtet eher die Norm als die Ausnahme. Da Milch von artfremden Spezies bis vor etwa 10.000 Jahren in der Ernährung des Menschen keine bedeutende Rolle spielte, Fleisch, Fisch und Eier quantitativ verhältnismäßig wenig Kalzium liefern und die Bioverfügbarkeit an Kalzium in Insekten fraglich und die Menge schwankend ist, rücken zwangsweise pflanzliche Kalziumquellen in den Fokus der Betrachtung. Diese haben aller Wahrscheinlichkeit nach einen überwiegenden Teil zur Kalziumversorgung im Laufe der menschlichen Evolution bis zum Zeitpunkt der neolithischen Revolution beigetragen.^{87,88} Erst mit dem Übergang zum Ackerbau und der Viehzucht im Rahmen der neolithischen Revolution begann die Muttermilch anderer Spezies, zumindest in einigen Teilen der Welt, eine bedeutende Rolle in der Kalziumversorgung des Menschen zu spielen.⁸⁹ Wesentlich bedeutsamer als die Frage nach der Kalziumversorgung früherer Menschen ist für Veganerinnen und Veganer allerdings, wie in der heutigen Zeit mit den zur Auswahl stehenden [pflanzlichen Lebensmitteln eine adäquate Kalziumversorgung](#) gewährleistet und wie langfristig die Knochengesundheit vegan lebender Menschen optimiert werden kann. Sämtliche wichtigen Informationen zu diesem Thema werden in [„Vegan-Klischee ade!“](#)* behandelt und die wichtigsten Basisinformationen dazu gibt es darüber hinaus in den beiden Kalzium-Videos auf YouTube:



In diesen beiden Videos werden viele wichtige Informationen zur Kalziumversorgung bei veganer Ernährung vermittelt – vom [Basiswissen rund um Kalzium](#), bis hin zu Tipps zur [Optimierung der Kalziumabsorption](#)

*Affiliate-Link



Die Proteinversorgung bei veganer Ernährung

Dass eine vegane Ernährung den Proteinbedarf des Menschen decken kann, betonte bereits 1946 der Ernährungswissenschaftler Dr. David Mark Hegsted.⁹⁰ Er beschrieb, dass eine auf Getreide basierende, rein pflanzliche Ernährung den Proteinbedarf des Menschen bei ausreichender Kalorienzufuhr in ausreichendem Maße decken kann. Die überholte Kritik an pflanzlichen Proteinen fußt dabei in erster Linie auf frühen Tierversuchen, in denen Nagetieren unterschiedliche Protein-Arten verfüttert wurden. Anhand deren Wachstum wurden dann Rückschlüsse auf die Proteinqualität gezogen. Da pflanzliche Proteine aber oft von jenen Aminosäuren weniger aufweisen, an denen Ratten einen höheren Bedarf als Menschen haben, können diese Experimente irreführend sein und pflanzliches Protein fälschlicherweise als minderwertig darstellen.⁹¹

Im Grunde gibt es nur zwei Situationen in denen eine vegane Ernährung tatsächlich zu einem ausgeprägten Proteinmangel bzw. einer Unterversorgung mit essenziellen Aminosäuren führen kann. Zum einen dann, wenn schlichtweg die Kalorienzufuhr nicht ausreichend gewährleistet wird und zum anderen in veganen Speiseplänen, in denen pflanzliche Proteine fast ausschließlich aus einer einzelnen Quelle stammen. Wenn man sich ausgewogen vegan ernährt und Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Vollkorngetreide, Seitan, Nüsse und Samen in den Speiseplan integriert und den Kalorienbedarf deckt, ist es rein rechnerisch so gut wie unmöglich einen Protein- bzw. Aminosäuremangel zu riskieren. Im Falle einer ausreichend vielfältigen veganen Kost können sich diese pflanzlichen Proteinträger untereinander ergänzen und ihre jeweiligen fehlenden Aminosäuren gegenseitig ausgleichen.⁹² Grundsätzlich ist es zwar richtig, dass alle pflanzlichen Proteine alle acht essenziellen Aminosäuren enthalten, aber manche von ihnen oft in einer zu geringen Menge, sodass sie fälschlicherweise zu vereinfachend als „unvollständig“ bezeichnet werden. Würde man in einer isokalorischen Ernährung beispielsweise ausschließlich Weizen essen, wäre man im Verhältnis zum Bedarf des Organismus tatsächlich nicht optimal mit gewissen Aminosäuren

wie Lysin versorgt. Würde man allerdings ein sehr lysinreiches Lebensmittel hinzufügen, würde dies die Wertigkeit des Weizenproteins drastisch erhöhen. Traditionelle Länderküchen tun genau das: sie kombinieren lysinarmes Getreide mit lysinreichen Hülsenfrüchten. Sei es Reis und Hülsenfrüchte in Asien oder Mais und Hülsenfrüchte in Südamerika.

Diese Kombination muss auch nicht zwingend innerhalb einer Mahlzeit geschehen. Schon 1994 wurde in einer wissenschaftlichen Veröffentlichung darauf hingewiesen, dass es nicht auf die Aminosäurezufuhr innerhalb einer Mahlzeit, sondern innerhalb eines gesamten Tages ankommt.⁹³ Der Körper verfügt über einen Speicher an freien Aminosäuren in der Muskulatur, in dem er gewisse Aminosäuren zwischenspeichern kann. Das heißt, dass beispielsweise die Aminosäuren aus dem Vollkornbrot am Morgen auch noch die des Tofus aus der Gemüsepfanne am Abend komplettieren und aufwerten können. Wie eine [optimale Proteinversorgung für vegan lebende Menschen](#) (auch für [vegane Athleten und Athletinnen](#)) sichergestellt werden kann, wird im Detail im Buch „[Vegan-Klischee ade!](#)“^{*} beschrieben und die wichtigsten Basisinformationen gibt es darüber hinaus in den YouTube-Videos zum Thema Protein und Muskelaufbau bei veganer Ernährung:



In diesen beiden Videos werden viele wichtige Informationen zur Proteinversorgung bei veganer Ernährung vermittelt – von [Tipps zur Optimierung der Proteinversorgung](#), bis hin zur Frage, ob [vegan essende Menschen mehr Protein als Mischköstlerinnen und Mischköstler benötigen](#)



In diesen beiden Videos werden Fragen zum Thema Muskelaufbau bei veganer Ernährung behandelt – zum einen das Video zur [Ernährungspyramide für veganen Muskelaufbau](#) mit Jasper Caven sowie das Reaktionsvideo zu Sv3rige's Vorwurf [Veganer und Veganerinnen könnten keine Muskeln aufbauen](#)

*Affiliate-Link

Ganz ohne Fisch?!

Omega-3 Fettsäuren & Jod pflanzlich decken

“Klischees sind die Lautsprecher
des Mundfunks.”

Justus Vogt

So wie Milch für die meisten Menschen den Inbegriff der optimalen Kalziumquelle darstellt, so ist Fisch für viele das Sinnbild der idealen Quelle für jene guten Fette, die man im Rahmen einer gesunden Ernährung zu sich nehmen sollte. Gemeint sind damit die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), welche in höherer Konzentration vor allem in fettreichen Kaltwasserfischen wie Lachs, Hering, Thunfisch und Sardine vorliegen. Diese Fettsäuren standen bereits in früheren Beobachtungsstudien am Menschen in Zusammenhang mit einer Risikoreduktion in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einem besseren Erhalt der kognitiven Fähigkeiten im Alter. In der Diskussion um Fisch sowie der Omega-3-Bedarfsdeckung werden allerdings oft einige wesentliche Punkte übersehen, die für das wirkliche Verständnis dieser Sachverhalte von entscheidender Bedeutung sind.

Die Omega-3-Versorgung bei veganer Ernährung

Wenn man im Rahmen einer veganen Ernährung Fisch aus dem Speiseplan streicht, muss das nicht zwangsweise zu einer Unterversorgung mit EPA und DHA führen, weil [Fische gar nicht die eigentlichen Produzenten](#) dieser langkettigen Omega-3-Fettsäuren sind, sondern diese nur in der Nahrungskette akkumulieren. Zum einen haben sie also kein Monopol auf diese Fettsäuren, da diese ursprünglich aus marinen Mikroalgen stammen.⁹⁴

Zum anderen besitzt der menschliche Körper grundsätzlich auch die Fähigkeit, diese langkettigen Fettsäuren selbst zu produzieren, wenn man ihm unter den richtigen Bedingungen die richtigen pflanzlichen



Ausgangstoffe - nämlich die Omega-3-Fettsäure namens Alpha-Linolensäure (ALA) - zur Verfügung stellt.⁹⁵ Dieser Umstand ist auch die Begründung dafür, dass EPA und DHA nicht als essenzielle (also überlebensnotwendige) Fettsäuren deklariert werden, sondern lediglich als semi-essenziell. Ein weiterer wichtiger Punkt, der häufig in Diskussionen rund um den Fischverzehr untergeht, ist die Tatsache, dass sich im Laufe der Nahrungskette nicht nur die gesunden Omega-3-Fettsäuren im Gewebe der Fische ansammeln, sondern auch potenziell unerwünschte Stoffe wie etwa sogenannte »persistente organische Schadstoffe«.⁹⁶ Zu dieser Stoffgruppe gehören unter anderem Dioxine und polychlorierte Biphenyle (PCBs) und so macht es durchaus Sinn weiter unten in der Nahrungskette anzusetzen, um die Schadstoffbelastung im Endprodukt möglichst gering zu halten und unsere Weltmeere sowie den Fischbestand zu schonen. Eine Bedarfsdeckung mit sämtlichen Omega-3-Fettsäuren ist unter Beachtung [weniger Tipps](#) also durchaus möglich. Sämtliche wichtigen Informationen zu diesem Thema gibt es im Buch [„Vegan- Klischee ade!“](#)^{*} und die wichtigsten Basisinformationen gibt es darüber hinaus in der vierteiligen Videoreihe zur veganen Omega-3-Bedarfsdeckung auf YouTube:



In diesen Videos werden alle Basisinformationen zur Omega-3-Versorgung vermittelt – vom [O3-zu-O6-Verhältnis](#), bis hin zur [Optimierung der O3-Versorgung](#), über die [Bedarfsdeckung ohne Fisch](#) hin zur [optimalen Dosishöhe bei Supplementierung](#)

Die Jodversorgung bei veganer Ernährung

Tierische Produkte haben kein Monopol auf einzelne Nährstoffe und auch Jod ist hier keine Ausnahme. Lebensmittel wie Milch, Eier und Fleisch leisten darüber hinaus ohnehin nur dann einen relevanten Beitrag zur Jodzufuhr, wenn die Tiere zuvor ausreichend Jod über ihr Futter erhielten.⁹⁷ Somit sind tierische Produkte nicht per se gute Jodlieferanten, sondern werden dies, zumindest in Deutschland, in erster Linie aufgrund der Jodzugabe zu den Futtermitteln. Dieses indirekte Supplementieren über den Umweg des Tieres wird bei einer veganen Ernährung umgangen, indem man [Jod aus Algen](#), jodhaltigen Landpflanzen, [Jodsalz](#) oder ein Nahrungsergänzungsmittel direkt einnimmt, anstatt das Nahrungsergänzungsmittel dem Tierfutter beizumengen und dann das Tier bzw. seine Eier zu essen oder seine Milch zu trinken. Eine Unterversorgung mit Jod ist daher auch keineswegs nur ein wichtiges Thema der veganen Ernährung. Wenn kein Jodsalz verwendet wird, erreichen laut der Nationalen Verzehrsstudie II in Deutschland 96 % der Männer und 97 % der Frauen die Empfehlung für die Jodzufuhr in Höhe von 150 bis 200 µg pro Tag nicht.⁹⁸

^{*}Affiliate-Link

Es wäre von Seiten der Lebensmittelproduzenten überaus wünschenswert, dass diese mehr pflanzliche Nahrungsmittel produzieren, die moderate Mengen an Jod enthalten, um so vegan lebende Menschen optimal zu versorgen. In welcher Konzentration ein pflanzliches Lebensmittel Jod enthält hängt, neben der Fähigkeit der Pflanze zur Akkumulierung von Jod, vor allem vom Jodgehalt des Bodens ab.⁹⁹ Durch das Schmelzwasser als Spätfolge der letzten Eiszeit wurde das wasserlösliche Jod allerdings zu großen Teilen aus den Böden in die Flüsse geschwemmt. Von dort aus gelangte es ins Meer und die Böden wurden jodarm hinterlassen.¹⁰⁰ Dennoch ist das Jod nicht verloren, weil Algen es in ihrer Biomasse akkumulieren können und so als pflanzliche Jodlieferanten dienen können. Allerdings schwankt der Jodgehalt in Algen selbst innerhalb einer Art sehr stark, was diese wiederum zu teils schwer berechenbaren Jodquellen macht. Eine Jodbedarfsdeckung bei veganer Ernährung wäre unter den richtigen Anbaubedingen aber auch ausschließlich mit Landpflanzen leicht möglich. Ein Beispiel: Landpflanzen wie Tomaten, die auf jodarmen Böden angebaut werden, enthalten im Durchschnitt die geringe Jodmenge von nur etwa 1 µg/100 g.¹⁰¹ In Untersuchungen konnte aber gezeigt werden, dass durch eine Anreicherung der Böden der Jodgehalt von Tomaten auf bis zu 1.000 µg/100 g erhöht werden könnte, ohne dabei der Pflanze zu schaden.¹⁰²

So hoch wie diese Jodanreicherung unter experimentellen Bedingungen sollte die Anreicherung in Lebensmitteln für den menschlichen Verzehr natürlich nicht sein, aber diese Experimente zeigen, dass eine Jodanreicherung in gängigen pflanzlichen Lebensmitteln in ausreichender Menge umsetzbar wäre und es wie so oft nur eine Frage der Produktionsmethode ist, die darüber entscheidet, ob pflanzliche Lebensmittel gewisse Nährstoffe in großer Menge liefern oder eben nicht. Sämtliche [wichtige Informationen zum Thema der Jodversorgung](#) bei veganer Ernährung gibt es in „[Vegan-Klischee ade!](#)“* und die wichtigsten Basisinformationen gibt es darüber hinaus in den Videos zu Jod auf YouTube:



In dieser Videoreihe werden viele wichtige Informationen zur Jodversorgung bei veganer Ernährung vermittelt – vom [Basiswissen rund um Jod](#), über [die Analyse von Algen als Jodquelle](#) hin zu der Frage, ob [Jodsatz wirklich schädlich](#) ist

*Affiliate-Link

Weitere potenziell kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung

Abseits der zuvor besprochenen Nährstoffe werden noch vier weitere Nährstoffe – Zink, Selen, Vitamin D und Vitamin B₂ - von der DGE als potenziell kritisch im Rahmen einer veganen Ernährung angesehen. Außerdem wird von Vegankritikerinnen und Vegankritikern oft die ausreichende Vitamin-A-Versorgung von vegan lebenden Menschen angezweifelt. Sämtliche wichtigen Informationen zu all diesen Nährstoffen gibt es in „[Vegan-Klischee ade!](#)“* sowie zusammengefasst in einer Reihe an Videos mit sämtlichen wichtigen Kerninformationen:

Zink:



Selen:



Vitamin D:



Vitamin B2:



Vitamin A:



*Affiliate-Link

Die Sojakontroverse

Wunderbohne oder Gefahr für die Gesundheit?

Die einen sehen in der Sojabohne einen hochwertigen Proteinlieferanten, der einzigartige sekundäre Pflanzenstoffe liefert und überaus gesund ist. Die anderen betrachten Soja als einen Risikofaktor für die Gesundheit, der unter anderem für Störungen im Hormonhaushalt verantwortlich sein soll. Welche der beiden Seiten ist dabei näher an der Wahrheit und wie kann es sein, dass es so gegensätzliche Meinungen zu ein und demselben Thema gibt? Die Sojabohne ist gewiss einzigartig unter allen Hülsenfrüchten: Sie ist nicht nur wesentlich protein- und fettreicher als andere Hülsenfrüchte, sondern nimmt unter ihnen vor allem aufgrund ihres Gehalts an sogenannten Phytoöstrogenen, die man in dieser Höhe in keiner anderen Hülsenfrucht findet, eine besondere Rolle ein. Phytoöstrogene sind Stoffe aus Pflanzen, die eine ähnliche Wirkungsweise wie körpereigenes Östrogen haben. Durch ihre strukturelle Ähnlichkeit mit dem körpereigenen Östrogen können sie ebenso an Östrogenrezeptoren in verschiedenen Geweben im Körper andocken und dort eine östrogenähnliche Wirkung entfalten. Ihre Wirkung ist allerdings je nach Art 100-fach, meist sogar 1.000- bis 10.000-fach geringer.¹⁰³ Da ihre Wirkung grundsätzlich schwach ist, können sie im Organismus auch anti-östrogen wirken, indem sie die Östrogenrezeptoren binden und dadurch verhindern, dass das stärker wirksame körpereigene Östrogen dort wirksam werden kann.¹⁰⁴ Dieser Umstand mag auch den positiven gesundheitlichen Effekt eines regelmäßigen Sojaverzehrs in Untersuchungen wie der „Shanghai Breast Cancer Survival Study“ erklären.¹⁰⁵

Um die Schädlichkeit von Soja zu belegen, werden von [Kritikerinnen und Kritikern](#) oft Tierversuche oder Zellstudien als Beweismittel angeführt. Allerdings unterscheidet sich der Organismus von unterschiedlichen Spezies in Bezug auf den Isoflavon-Stoffwechsel stark und so schlussfolgerten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler schon vor Jahren, dass man Forschungsergebnisse zu Soja aus Tierversuchen nicht ohne Weiteres auf den Menschen übertragen kann.¹⁰⁶ In Zellstudien und in Tierversuchen wird außerdem oft nicht mit Sojabohnen gearbeitet, sondern mit einem ihrer Phytoöstrogene in isolierter Form. Daher lohnt sich stets ein Blick in die Quellenangabe, um zu überprüfen, welche Aussagekraft die angegebene Quelle wirklich besitzt. Denn isolierte und hoch konzentrierte Soja-Bestandteile können nicht mit vollwertigen Sojabohnen gleichgesetzt werden. Niemand muss in einer veganen Ernährung Sojaprodukte konsumieren, aber mit Ausnahme von Sojallergikerinnen und Sojaallergikern gibt es keine Personengruppe, die auf den Konsum von Soja verzichten muss. Mehr Informationen zum Thema Soja und der veganen Ernährung gibt es auf über 500 Seiten im Buch [„Vegan-Klischee ade!“](#)* nachzulesen sowie in einem zweiteiligen Reaktionsvideo zur Sojakritik des Fitness-YouTubers Coach Cecil nachzuhören. Ein Klick auf das jeweilige Thumbnail führt direkt zum jeweiligen Video:



In [Teil 1](#) & [Teil 2](#) des Reaktionsvideos auf Coach Cecils Video „10 Gründe gegen Soja/Tofu – Pures Gift“ werden die relevanten Daten zu allen 10 Kritikpunkten angeführt und auch die Positionspapiere internationaler Fachgesellschaften zu Soja gezeigt.

*Affiliate-Link

“Eine Ideologie annehmen heißt immer
ihr Erbe an ungelösten Widersprüchen
übernehmen.”

George Orwell

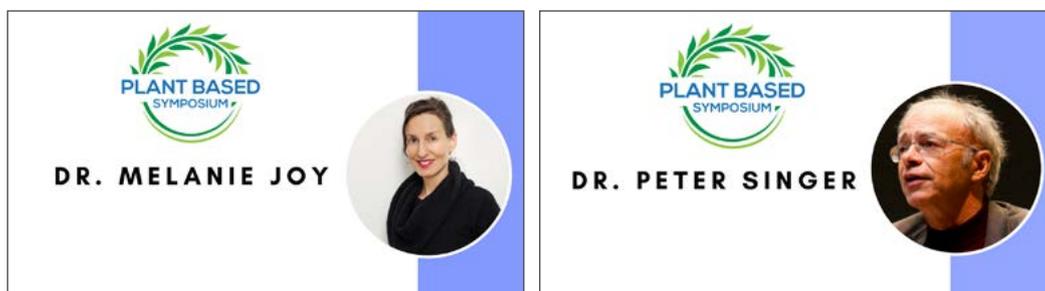
Unsere Gesellschaft hat ein seltsames Verhältnis zu ihrer Nahrung. Die allermeisten Menschen sind tierlieb, viele haben sogar Haustiere, und finden den Anblick abstoßend, wenn ein Lebewesen getötet wird. Während wir unserem Haustier einen Namen geben, ihm Spielzeug schenken, vielleicht sogar seinen Geburtstag feiern und mit Sicherheit über seinen Tod trauern, essen wir laut Schätzungen etwa 1.000 andere “Nutztiere” in unserem Leben.¹⁰⁷ Alleine in Deutschland werden pro Jahr mehr als 700 Millionen Tiere für Nahrungszwecke getötet.¹⁰⁸ Darüber hinaus werden pro Jahr in Deutschland über zwei Millionen Tiere in Tierversuchen in vielen Fällen grausam behandelt und knapp 700.000 weitere Versuchstiere werden zu wissenschaftlichen Zwecken jährlich getötet.¹⁰⁹ Diese Handlungsweise stellt für mich einen Widerspruch dar. Zum einen, dass wir nicht-menschlichen Lebewesen in der Nutztierhaltung jegliche Rechte aberkennen, obwohl wir aus wissenschaftlichen Veröffentlichungen mittlerweile wissen, dass diese Wesen ebenso leidensfähig sind.^{110,111} Zum anderen die Tatsache, dass wir willkürlich bestimmte Tierarten essen und andere nicht. Während in Deutschland der Konsum von Schweinen und Rindern als normal angesehen wird, gelten diese Tiere in anderen Kulturen nicht als Nahrungsmittel. Dagegen werden Tiere wie Hunde und Katzen in anderen Teilen der Welt gegessen, obwohl wir diese hierzulande als Haustiere klassifizieren. Es scheint also keine schlüssig nachvollziehbare und einheitliche globale Einteilung in “Haustier” und “Nutztier” zu geben. Wenn man Angehörigen anderer Spezies lediglich aufgrund ihrer Artzugehörigkeit benachteiligt, wird dies als Speziesismus bezeichnet. Dieser vom britischen Psychologen Richard Ryder eingeführte und durch die Arbeit von [Dr. Peter Singer](#) in seinem Klassiker „[Animal Liberation](#)“* populär gemachte Begriff bezeichnet ein Vorurteil oder eine Haltung der Voreingenommenheit zugunsten der Interessen der Mitglieder der eigenen Spezies und gegen die Interessen der Mitglieder anderer Spezies. Während wir uns als Gesellschaft von der Degradierung anderer Menschen aufgrund ihres Geschlechts, ihrer Hautfarbe, ihrer sexuellen Orientierung etc. zu befreien versuchen, sehen viele Menschen es an der Zeit, auch die Artzugehörigkeit nicht als Grund anzuführen, andere Lebewesen auszubeuten und ihre Grundrechte zu missachten. Dr. Singer betont dabei nachdrücklich, dass das Prinzip der gleichwertigen Interessensvertretung nicht mit einer grundsätzlich gleichen Art der Behandlung einhergeht. Es geht dabei lediglich darum, die grundsätzlichen Interessen jedes leidensfähigen Lebewesens zu achten.

Der Philosoph Jeremy Bentham hat bereits im 18. Jahrhundert angemerkt, dass die Frage nicht lauten sollte, ob nicht-menschliche Tiere logisch denken oder sprechen können, sondern ob sie leiden können. Diese Frage kann man mittlerweile für die meisten Landtiere mit großer Wahrscheinlichkeit mit “ja” beantworten und die Forschung zeigt, dass ebenso der Großteil der untersuchten Meeresbewohner leidensfähig ist und ein Interesse an der Vermeidung von Schmerzen hat.^{112,113} Ebenso wie es ideologische Rahmenbedingungen und Mechanismen in unserer Gesellschaft gab und gibt, die gewalttätige Ideologien wie Sexismus oder Rassismus ermöglichten, gibt es jene Mechanismen auch in Bezug auf unser Verhältnis zu Tieren und unserer Nahrung. Der ideologische Rahmen ist den meisten Menschen dabei gar nicht bewusst und war lange Zeit unbenannt und damit unsichtbar, bis dieser von der amerikanischen Psychologin [Dr. Melanie Joy](#) durch ihre Arbeit beschrieben wurde. Dr. Joy bezeichnet diese Ideologie als “[Karnismus](#)”

und stellt in ihrem Buch [“Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen”](#)* unter anderem die sogenannten “3 N’s der Rechtfertigung” vor, welche die gesellschaftlichen Vorurteile und Klischees in Bezug auf unsere Nahrung weiterhin am Leben halten. Es ist nachvollziehbar, dass Menschen nicht von tierischen Produkten lassen möchten, so lange sie diese als “normal, natürlich und notwendig” erachten. Denn wer möchte schon abnormal sein? Normen sind allerdings von Menschen gemacht und nicht in Stein gemeißelt. Es ist dabei ein sogenannter „Sein-Sollen-Fehlschluss“ davon auszugehen, dass etwas ethisch vertretbar ist, nur weil es eben aktuell so praktiziert wird. Wenn wir darüber hinaus einen ehrlichen Blick auf unsere Essgewohnheiten werfen, werden wir außerdem erkennen, dass wir – egal ob mit oder ohne Fleischverzehr – kaum weiter von “Natürlichkeit” entfernt sein könnten. Denn noch niemals in der Evolution des Menschen haben wir tierische Produkte in so großen Mengen produziert und gegessen. Noch nie waren unsere gesamten Lebensumstände weiter von Natürlichkeit entfernt. Das ist dabei nicht negativ gemeint, denn wir haben dadurch sehr viele Verbesserungen in unserem Alltag erfahren. Wir fahren Autos, tragen Kleidung aus synthetischen Fasern, nutzen Handys und fliegen zum Mond, wollen aber gleichzeitig wieder wie die Menschen der Altsteinzeit essen? Abgesehen von den großen Spekulationen rund um die Ernährung unserer steinzeitlichen Vorfahren ist diese Diskussion ohnehin schlichtweg nicht zielführend, da sich aus der Natürlichkeit einer Sache noch nicht ableiten lässt, ob jene Sache gut oder schlecht ist. Bis vor wenigen Jahrhunderten haben Menschen stets das gegessen, was ihnen zur Verfügung stand und nicht, was für sie ernährungsphysiologisch optimal war oder was sie für ethisch vertretbar hielten. Die wichtige Frage lautet nicht, ob die zur Debatte stehende Ernährung natürlich oder unnatürlich ist, sondern ob sie gesund oder ungesund bzw. ethisch gut oder schlecht ist. In diesem Kontext besinne ich mich auf eine einfache Erkenntnis, welche die meisten von uns bereits in den frühesten Kindertagen beigebracht bekommen haben: “Tu anderen nichts an, was man dir nicht antun soll.“ Dieser als „Goldene Regel“ bezeichnete Grundsatz der praktischen Ethik sollte jede unserer Handlungen bestimmen und da ich nicht wollen würde, dass eine mir überlegene Spezies mich ausbeutet, tötet und isst, habe ich für mich beschlossen dies auch nicht mit anderen Tieren zu tun.



[In diesem Video](#) erklärt Dr. Melanie Joy das Konzept „Karnismus“ und welche Auswirkungen er auf unsere Gesellschaft hat.



Mehr zur Arbeit von [Dr. Melanie Joy](#) und [Dr. Peter Singer](#) gibt es im Rahmen des [Plant Based Symposiums](#) auf YouTube (mit deutschen Untertiteln)

*Affiliate-Link

Fazit.

“Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste, es ist diejenige, die sich am ehesten dem Wandel anpassen kann.“

Charles Darwin

Wir stehen als Menschen an einem entscheidenden Wendepunkt unserer Geschichte. Wir haben uns durch unsere Intelligenz schon längst aus der natürlichen Selektion ausgeklammert und haben das medizinische und technische Wissen, heutzutage ein langes und komfortables Leben führen zu können. Gleichzeitig verbringen viele von uns die letzten Jahre bis Jahrzehnte geplagt von chronisch-degenerativen Erkrankungen gegen die medizinische Fachkräfte nur begrenzte Mittel haben. An der Schnittstelle zwischen diesen medizinischen Fachkräften und den Patientinnen und Patienten verlangt es nach kompetenten Ernährungsfachkräften, welche die Rolle der Ernährung in der Prävention und Therapie von Erkrankungen bedenken. Ein großer Teil der westlichen Bevölkerung ist zwar überernährt in Bezug auf Kalorien, aber unversorgt mit Nährstoffen und pflegt insgesamt einen Lebensstil, der die Entstehung von chronisch-degenerativen Erkrankungen begünstigt. Führende Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, wie der bereits an früherer Stelle erwähnte Epidemiologe Dr. Walter Willett, gehen in ihren Veröffentlichungen davon aus, dass durch eine positive Modifikation von Lebensstilfaktoren wie gesunde Ernährung, moderate physische Aktivität, Erhaltung des Normalgewichts und Nicht-Rauchen eine Risikoreduktion für Schlaganfälle und Dickdarmkrebs um über 70 %, für koronare Herzerkrankungen um über 80 % und für Diabetes mellitus Typ II sogar um über 90 % erreicht werden könnte.¹¹⁴ Eine vollwertige vegane Ernährung ist hierbei mitnichten die einzige Möglichkeit diese gesundheitlichen Ziele zu erreichen, aber wie Dr. Ludwig Manfred Jacob eingangs anhand der Daten der Adventistenstudien dargestellt hat, wäre es eine von mehreren sehr effektiven Ernährungsstrategien. Eines zeigen die Adventistenstudie ebenso wie zahlreiche weitere Untersuchungen deutlich: Wenn es um die Reduktion chronisch-degenerativer Erkrankungen geht, sind sämtliche pflanzenbetonte (flexitarisch, pescetarisch, vegetarisch, vegan) Ernährungsweisen jenen Ernährungsweisen mit einem hohen Fleischanteil gesundheitlich überlegen.

Aber nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern auch die Gesundheit unseres Planeten und damit jene der nachfolgenden Generationen hängt in großem Maße davon ab, wie unser Frühstück, Mittagessen und Abendbrot der kommenden Jahrzehnte aussehen wird, wie Dr. Kurt Schmidinger eingangs bereits im Detail dargestellt hat. Darüber hinaus ist es, wie auch Patrick Schönfeld in seinem Gastbeitrag angeregt hat, an der Zeit uns als Gesellschaft einzugestehen, was wir aus ethischer Sicht den Tieren schuldig sind, die wir vor allem im letzten Jahrhundert in einer noch niemals zuvor dagewesenen Größenordnung auf grausamste Weise in der industriellen Massentierhaltung behandeln. Heutzutage haben wir durch den technologischen Fortschritt keinerlei Notwendigkeit mehr Tiere für unser Überleben auszubeuten. Wie Mahatma Gandhi einst sagte, kann man die Größe und den moralischen Fortschritt einer Nation daran messen, wie sie ihre Tiere behandelt und daher plädiere ich dafür, diesen nächsten ethischen Schritt in der Entwicklungsgeschichte unserer Gesellschaft stärker voranzutreiben.



Rezeptteil

Gesundes
Essen
muss
schmecken.
Leckeres
Essen
muss
gesund
sein.



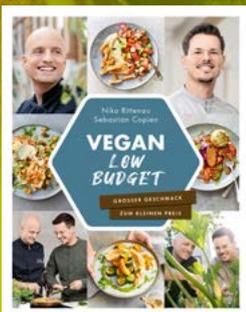
SEBASTIAN **COPIEN**

Vegan kochen

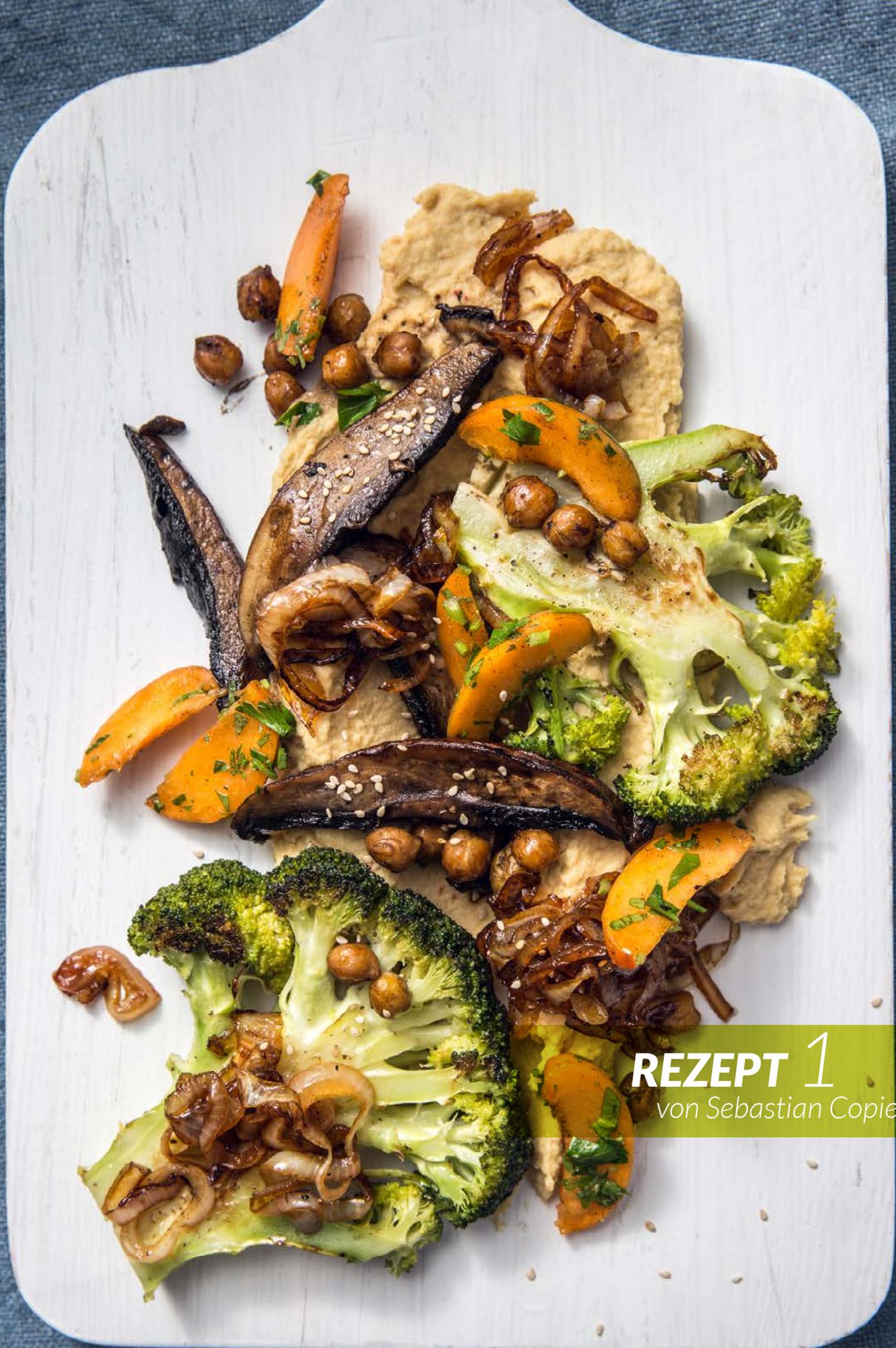


[Sebastian Copien](#) ist für mich der Inbegriff des veganen Kochs, der mit seiner Kochschule und seinem Permakulturgarten in München mit viel Leidenschaft an den neuesten Kreationen der „Neuen Pflanzlichen Küche“ arbeitet. Als Meister seines Handwerks zeigt er die Einfachheit und Freude des bewussten Kochens. Von deftigem Wohlfühl-Essen bis hin zu Fine Dining und gesunder Alltagsküche kann Sebastian jede Disziplin abdecken.

Als ich Sebastian 2014 zum ersten Mal bei meinem zweiten öffentlichen Bühnenauftritt auf der „Veggie Expo“ in München getroffen habe, hatte Sebastian bereits sein erstes eigenes Kochbuch veröffentlicht und war seit Jahren ein gefragter Kochkursleiter. Ich finde alle Bücher von Sebastian großartig, aber neben seinem Standardwerk, „[Die vegane Kochschule](#)“, die für mich zur Grundlagenliteratur des veganen Kochens gehört, koche ich sehr häufig Rezepte aus seinem E-Book „[Vegan in a Bowl](#)“, weil es sowohl alltagstaugliche, variable und gesunde Gerichte sind. Daher habe ich Rezepte aus diesem E-Book ausgewählt.



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 1
von Sebastian Copien

KICHERERBSE / PORTO- BELLO / BROKKOLI / APRIKOSE / ZWIEBEL

REZEPT 1



ZUTATENLISTE:

SCHMORZWIEBELN:

- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

HUMMUS:

- 480 g gekochte Kichererbsen
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g mildes Olivenöl
- 2 cm frischer Ingwer, geraspelt
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Salz
- Pfeffer zum Abschmecken

APRIKOSEN-KORIANDERSALAT:

- Je 1 TL gehackte Petersilie, Koriandergrün, Minze
- 5 süße Aprikosen, in dünne Spalten geschnitten
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- 1 cm frische, milde rote Chili, gewürfelt

PORTOBELLO:

- 150 g Portobellopilze, in 1,5-cm-Streifen geschnitten
- 4 EL Kichererbsen (vom Hummus wegnehmen)
- 2 EL Bratöl
- 1 EL Bio-Tamari/-Sojasoße

BROKKOLI:

- 1 großer Brokkoli
- 1 EL Bratöl
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 1 EL Bio-Tamari /-Sojasoße
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUM GARNIEREN:

- 2 EL Sesam oder Kürbiskerne, angeröstet

FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **30 MINUTEN**

Aus dem Buch „Vegan in a Bowl“

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebelringe mit dem Öl auf mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren und gelegentlich durchmischen, bis diese schön braun sind. Dann mit dem Essig ablöschen, einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Alle Zutaten vom Hummus zu einer glatten und cremigen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken (Achtung, 4 EL Kichererbsen für das anbraten beim Portobellopilz übrig lassen).
3. Die Zutaten vom Aprikosensalat mischen und ziehen lassen. Vor dem Anrichten nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Strunk vom Brokkoli mit einem kleinen Messer vorsichtig abschälen und in zwei ca. 1,5 cm dicke Scheiben im Querschnitt schneiden. Den restlichen Abschnitt für ein andermal aufheben.
5. Zwei Pfannen (oder alternativ eine sehr große) aufstellen und erhitzen. In die erste Pfanne die Pilzstreifen und Kichererbsen mit dem Bratöl für 5 Minuten auf Stufe 7 von 9 anbraten und regelmäßig wenden. In der zweiten Pfanne die Brokkolischeiben mit einer ganzen Knoblauchzehe im Bratöl ebenfalls für ca. 5 Minuten anrösten. Dann beide Pfannen mit je 1-2 EL Tamari oder Sojasoße ablöschen, einreduzieren lassen und von der Hitze nehmen.
6. Den Hummus auf ein Holzbrett oder eine Platte ziehen und die restlichen Komponenten darauf etwas wilder verteilen. Mit Sesam bestreuen.



REZEPT 2
von Sebastian Copien

TEMPEH / BASILIKUM / SÜSSKARTOFFEL / FENCHEL / SPROSSEN

REZEPT 2



ZUTATENLISTE:

TEMPEHBULETTEN:

- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 30 g Petersilie, fein gehackt
- 3 EL Bratöl
- 200 g Bio-Tempeh, mit der Gabel krümelig zerdrückt
- 30 g Reismehl
- 1 gute Prise geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Majoran
- 1 TL Bio-Tamari/-Sojasoße
- 1 gute Prise Pfeffer, frisch gemahlen

SÜSSKARTOFFELPÜREE:

- 500 g Süßkartoffeln, geschält und klein gewürfelt
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer, frisch gemahlen

BLITZPESTO:

- 20 g Basilikum, grob gehackt
- 10 g Petersilie, grob gehackt
- 100 g Olivenöl, mild
- 2 EL Zitronensaft
- 15 g helle Bio-Misopaste
- 1 TL geriebene Bio-Zitronenschale
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Cashewbruch, fein krümelig gemixt/gehexelt

FENCHELSTRAW:

- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 EL mildes Olivenöl
- 1 Spritzer Agavensirup
- 1 EL Tahin, Cashew- oder Mandelmus
- ½ TL Salz
- 1 gute Prise Zimt
- ¼ TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 200 g Fenchel, hauchdünn gehobelt mit dem Grün
- Grüne Deko: Alfalfa Sprossen oder andere

FÜR 2-3 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **30 MINUTEN**

Aus dem Buch „Vegan in a Bowl“

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebelwürfel und Petersilie in 1 TL Bratöl goldgelb anrösten. Mit zerdrücktem Tempeh, Reismehl, Paprikapulver, Majoran, Tamari/Sojasoße und einer guten Prise Pfeffer gut verkneten. Zu ca. 4 cm großen und 1,5 cm dicken Bratlingen formen. Das restliche Öl erhitzen und die Buletten darin auf Stufe 7 von 9 für ca. 8 Minuten knusprig braun rausbraten.
2. Die Süßkartoffelwürfel für 15 Minuten mit einem Dämpfeinsatz dämpfen oder in einem Topf mit 2cm Wasser köcheln lassen. Die Würfel mit der Gabel zerdrücken und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben auch frischen Koriander oder andere Kräuter, hauchdünne Frühlingzwiebeln und 1 EL Tahin einrühren.
3. Für das Blitzpesto Basilikum, Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft, Misopaste, Zitronenschale, Salz und Pfeffer glatt mixen. Mit Cashewkrümeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Essig, Olivenöl, Agavensirup, Tahin, Salz, Zimt und Pfeffer glatt rühren und mit dem hauchdünn gehobelten Fenchel mischen.
5. Püree, Fenchelstraw und Buletten anrichten. Etwas vom Pesto über die Buletten geben und mit Sprossen garnieren.



REZEPT 3
von Sebastian Copien

KOPFSALAT / BUCH- WEIZEN / SEITLING / TRAUBEN / KRESSE

REZEPT 3



ZUTATENLISTE:

MARINIERTER BUCHWEIZEN:

120 g Buchweizen
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
½ TL Salz
1 EL Oliven- oder Sesamöl
½ TL Bio-Zitronenschale, fein gerieben
¼ TL Pfeffer, frisch gemahlen
Salz zum Abschmecken

TRAUBEN-CHUTNEY:

1 kleine Schalotte, gewürfelt
1 EL Kokosöl
2 Kapseln Kardamom, angedrückt
1 cm frischer Ingwer, fein gewürfelt
2 cm milde frische Chili, fein gehackt
200 g Weintrauben, halbiert
1 EL Ahornsirup
1 EL Limettensaft
50 ml milde Gemüsebrühe o. Wasser,
Salz, Ahornsirup und frischen
gemahlenen Pfeffer zum Abschmecken

GEBRATENE SEITLINGS:

200 g Kräuterseitlinge, gewürfelt
1 EL Bratöl
1 Zehe Knoblauch, fein gewürfelt
1 Prise geräuchertes Paprikapulver
Salz und frisch gemahlener
Pfeffer zum Abschmecken

SALATWRAP:

2 große Kopfsalatblätter
1 EL Cashewmus, oder Tahin oder Mandelmus
50 g Fenchel, hauchdünn gehobelt
½ Apfel, in dünne und längliche Steifen geschnitten
1 TL Zitronenmelisse, fein gehackt
je eine Prise natürliches Salz und
frisch gemahlenem Pfeffer

TOPPING:

2 EL geröstete Sonnenblumenkerne
Rettich-Kresse oder Sprossen

FÜR 2-3 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **25 MINUTEN**

Aus dem Buch „Vegan in a Bowl“

ZUBEREITUNG:

1. Buchweizen waschen und mit den Zwiebelwürfeln und Salz in 1 Liter Wasser mit geschlossenem Deckel für 15 Minuten sanft köcheln lassen. Wasser abgießen und Buchweizen mit Olivenöl, geriebener Zitronenschale, Pfeffer und etwas Salz abschmecken.
2. Die Schalottenwürfel im Kokosöl goldgelb anrösten. Kardamom, Ingwer- und Chiliwürfel dazugeben und kurz mitrösten. Trauben und Ahornsirup dazugeben, kurz aufkochen, mit Limettensaft und Brühe ablöschen und für 10 Minuten mit Deckel sanft köcheln lassen bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Mit Salz, Ahornsirup und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben auch eine Prise Zimt und Kreuzkümmel dazugeben.
3. Die Seitlingswürfel für 4 Minuten scharf im Öl anbraten, Knoblauchwürfel dazugeben und für 2 Minuten goldgelb mitrösten. Von der Hitze nehmen und mit geräuchertem Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Bei den 2 Kopfsalatblättern den groben Teil des Strunks herausschneiden und das Blatt an der Schnittstelle überlappen lassen. Mit etwas Cashewmus bestreichen, etwas Fenchel darauf verteilen, Apfelstreifen und Zitronenmelisse auf Fenchel setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt vorsichtig, aber straff aufrollen und die Rolle am Ende mit etwas Cashewmus verschließen. Die Rollen halbieren.
5. Alles zusammen in der Bowl anrichten und mit einigen Sonnenblumenkernen und Greens (Sprossen oder Rettichkeimlinge) garnieren.

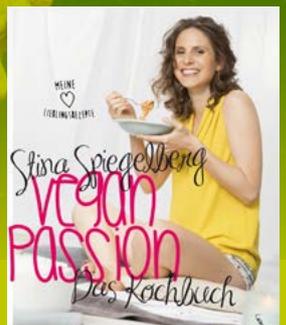
STINA SPIEGELBERG

Vegan kochen



[Stina Spiegelberg](#) ist für mich eine wahre Koryphäe des veganen Backens und der Pâtisserie. Seit unserem ersten Aufeinandertreffen bin ich fasziniert von ihrer fast schon wissenschaftlichen Herangehensweise an das Backen, mit der sie sowohl Klassiker der französischen Pâtisserie, als auch typisch deutsches Gebäck spielend veganisiert und mit viel Fingerspitzengefühl gleich noch aus jedem Rezept eine vollwertige Variante und eine glutenfreie Option fertigt. Schon lange lese ich regelmäßig ihren Blog „Veganpassion“, der eine große Vielfalt an großartigen kostenlosen Rezepten beinhaltet.

Als ich 2013 frisch nach Berlin gezogen war und gerade mein Praktikum beim VEBU (Vegetarierbund Deutschland e.V.) absolvierte, hatte Stina bereits ihr erstes Backbuch [„Veganpassion“](#)* veröffentlicht, das heute noch eines der umfangreichsten Standardwerke über veganes Backen darstellt. Ich mag natürlich alle von Stinas Büchern sehr gerne, aber am häufigsten verwende ich Rezepte aus Stinas Büchern [„Gesund backen mit Veganpassion“](#)* und [„Vegional“](#)*, weshalb ich für dieses E-Book Rezepte aus diesen beiden Büchern gewählt habe.



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 4
von Stina Spiegelberg

SÜßLUPINENLASAGNE MIT ROTER BETE

REZEPT 4



ZUTATENLISTE:

SÜSSLUPINENLASAGNE:

- 150 g Süßlupinenschrot
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Rote Bete
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 4 Champignons
- 2 EL Pflanzenöl zzgl. etwas für die Form
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Apfeldicksaft
- 2 TL gehackte frische Kräuter (Basilikum, Rosmarin, Thymian, Petersilie)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 680 g Tomaten (oder stückige Tomaten aus dem Glas)
- 100 ml Hafer Cuisine (oder andere Pflanzensahne)
- 2 EL Hefeflocken
- 150 g Vollkorn-Lasagneblätter

BÉCHAMELSAUCE:

- 2 EL Rapsöl
- 1 gehäufter EL Dinkelmehl (Type 1050)
- 250 ml Hafer Cuisine (oder andere Pflanzensahne)
- 1 EL Hefeflocken
- Salz, schwarzer Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- 150 g geriebener veganer Käse (oder 2 EL Paniermehl)

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **60 MINUTEN +
40 min. Backzeit**

Aus dem Buch „Vegional – mit Liebe gekocht“

ZUBEREITUNG:

1. Süßlupinenschrot und Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitzezufuhr und geschlossenem Deckel 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.

2. Zwiebel und Karotte fein würfeln, Rote Bete, Paprika, Zucchini und Champignons klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Karotte darin anbraten, Süßlupinenschrot, Tomatenmark, Apfeldicksaft und die Kräuter in die Pfanne geben und gut vermengen. Salzen und pfeffern. Das restliche Gemüse dazugeben und leicht anrösten.

3. Die Tomaten würfeln, zum Gemüse geben und etwas Wasser hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse beinahe gar ist. Dann Hafer Cuisine und Hefeflocken einrühren und abschmecken.

4. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lasagneblätter in reichlich Salzwasser (und einem Tropfen Öl, damit sie nicht aneinander kleben) 3-4 Minuten vorgaren.

5. Für die Béchamelsauce in einem kleinen Topf das Rapsöl erhitzen, dann das Dinkelmehl einrühren und warten, bis es andickt. Nach und nach die Pflanzensahne einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Hefeflocken dazugeben und abschmecken.

6. In eine leicht geölte Auflaufform zunächst 2 EL Süßlupinen-Bolognese geben, dann Lasagneblätter darüber legen, Bolognese und Pasta abwechselnd schichten, mit Bolognese abschließen. Dann die Béchamel darauf verteilen und den geriebenen veganen Käse oder die 2 EL Paniermehl darüber streuen. Im Ofen 40 Minuten backen.



REZEPT 5
von Stina Spiegelberg

GRÜNE POWER- WAFFELN MIT DILL- GURKEN-SALAT

REZEPT 5



ZUTATENLISTE:

POWER-WAFFELN:

- 120 g Dinkelmehl (Type 1050)
- 120 g grünes Erbsenmehl
- 2 geh. TL Backpulver
- 50 ml Pflanzenöl
- 2 EL Apfeldicksaft
- 80 g Sojajoghurt (alternativ Cashew- oder Hanfjoghurt)
- 200 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver
- 40 g Babyspinat
- ½ Bund Petersilie (glatte oder krause nach Geschmack)
- 4 Kirschtomaten
- ½ Zwiebel
- Pflanzenöl für das Waffeleisen

DILL-GURKEN-SALAT:

- 2 Salatgurken
- Salz
- 1 Bund Dill
- 150 ml Hafer Cuisine (oder andere Pflanzensahne)
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Apfeldicksaft
- schwarzer Pfeffer

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **20 MINUTEN**

Aus dem Buch „Vegional – mit Liebe gekocht“

ZUBEREITUNG:

1. In einer Rührschüssel Dinkelmehl, Erbsenmehl und Backpulver vermischen. Öl, Apfeldicksaft, Joghurt, Mineralwasser, Essig und die Gewürze zugeben und mit dem Schneebesen von Hand zu einem glatten Teig rühren.
2. Spinat und Petersilie klein schneiden, Tomaten ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Spinat, Petersilie, Tomaten und Zwiebelwürfel unter den Teig heben. Das Waffeleisen leicht fetten und die Waffeln darin ausbacken.
3. Für den Gurkensalat die Gurken fein hobeln, mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Das Wasser abgießen. Den Dill hacken, mit Pflanzensahne, Weißweinessig und Apfeldicksaft vermengen und über die Gurkenscheiben geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die grünen Power-Waffeln mit dem Gurkensalat servieren und genießen.



REZEPT 6
von Stina Spiegelberg

SCHOKO- ERDNUSSBUTTER- CUPCAKES

REZEPT 6



ZUTATENLISTE:

SCHOKO-BODEN:

- 90 g Datteln, getrocknet und entsteint
- 40 g Cashewnüsse
- 40 g Buchweizenmehl, Vollkorn
- 1 EL Kakao
- ½ TL Vanille
- 2 TL (20g) Kokosöl, geschmolzen

ERDNUSSBUTTER-CREME:

- 40 g Cashewnüsse
- 2 EL Ahornsirup
- 60 g Erdnussbutter
- 1 Banane, reif
- ¼ TL Vanille, gemahlen
- 40 ml Mandelmilch
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g Kakaobutter
- 1 EL Kakaobohnensplitter oder gehackte Erdnüsse

FÜR 10 Mini CUPCAKES

ZUBEREITUNGSZEIT: **30 MINUTEN**

Kühlzeit: 2 mal 3 Stunden

Einweichzeit: 4 Stunden

Aus dem Buch

„Gesund backen mit Veganpassion“

ZUBEREITUNG:

1. Datteln und Cashewnüsse gemeinsam im Mixer mahlen. In einer Rührschüssel die Nussmischung mit Buchweizenmehl, Kakao, Vanille und Kokosöl verrühren.
2. 10 Mini-Muffinförmchen mit 3 cm großen Backpapierkreisen auslegen. So bleibt später kein Cupcake in der Form kleben. Den Schokoladenteig auf die 10 Förmchen aufteilen und darin flachdrücken. Über Nacht oder mindestens 3 Stunden kalt stellen.
3. Die Cashewnüsse über Nacht (oder mindestens 4 Stunden) in Wasser einweichen. Tags darauf die Nüsse abschütten und mit Ahornsirup, Erdnussbutter, der in Stücke geschnittenen Banane, Vanille, Mandelmilch und Zitronensaft 1-2 Minuten im Mixer pürieren. Die Kakaobutter bei mittlerer Hitze im Wasserbad schmelzen, dann zugeben und abermals mixen. Die Crème 2-3 Stunden kalt stellen, bis sie eine spritzfeste Konsistenz annimmt.
4. Die Mini-Muffins vorsichtig aus dem Förmchen lösen und auf einem Teller platzieren. Die Erdnussbutter-Crème in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und die Muffins damit verzieren. Zuletzt mit Kakaosplittern oder gehackten Erdnüssen bestreuen.

BORIS LAUSER

Vegane Rohkost



[Boris Lauser](#) ist für mich einer der ganz großen Rohkostzubereiter Deutschlands und einer der ersten veganen Köche, die ich in Deutschland in 2013 kennenlernen durfte. Boris ist genau wie ich Absolvent der renommierten „Matthew Kenney Academy“ und bringt die kalifornischen Klassiker legendärer Orte wie dem „Cafe Gratitude“ in deutsche Küchen und interpretiert diese auf seine Weise neu. Rund um den Globus veranstaltet Boris seine beliebten Retreats und verbindet dort seine Leidenschaft für Yoga mit seiner Leidenschaft für Rohkost.

Als ich noch ganz am Anfang meiner Karriere stand, durfte ich bei Boris' bekannten Supper Clubs in seinem damaligen Loft in Berlin mithelfen und durch ihn habe ich viele meiner späteren Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter kennenlernen dürfen. Ich bin in der Tradition der pflanzlichen Vollwertkost natürlich ein großer Verfechter davon, einen Teil der Nahrung aus Rohkost zu beziehen und von daher schätze ich Boris' Buch „[Go Raw - be alive](#)“* über alle Maße und habe ihn daher nach Rezepten für dieses Projekt gefragt.



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 7
von Boris Lauser

FENCHELSALAT

REZEPT 7



ZUTATENLISTE:

140 g Walnüsse
(eingeweicht und getrocknet)
2 Fenchelknollen (ca. 500g)
3 große Orangen
ca. 20 schwarze sonnen- oder baumgetrocknete Oliven
2 Knoblauchzehen
60 ml Olivenöl
1 TL Salz
½–1 TL grob gemahlener Pfeffer

FÜR 4-6 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: **20 MINUTEN**
+ 4 STD. EINWEICHEN
+ 8 STD. TROCKNEN
Aus dem Buch „Go raw – be alive“

ZUBEREITUNG:

1. Die Walnüsse 4 Stunden einweichen, dann abspülen und im Dörrautomat ca. 8 Stunden trocknen.
2. Die Fenchelknollen 2-mal der Länge nach halbieren, dann quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Die Orangen schälen, die weiße Haut mit einem scharfen Messer entfernen. Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden. Die Oliven entkernen und in kleine Ringe schneiden. Den Knoblauch klein hacken oder durchpressen. Die getrockneten Walnüsse etwas klein hacken.
3. Alle Zutaten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen und abschmecken.



REZEPT 8
von Boris Lauser

FRISCHKÄSE

REZEPT 8



ZUTATENLISTE:

200 g Cashewkerne (eingeweicht)
(alternativ geschälte Mandeln oder Macadamia-Nüsse)
½ TL probiotisches Pulver
ca. 250–300 ml Wasser

FÜR DIE WÜRZE:

½–1 TL Salz
½ TL frischer Pfeffer aus der Mühle
evtl. 2 TL Zitronensaft
evtl. 2–4 EL Würzhefeflocken
evtl. 2 TL Shiro-Miso (oder anderes helles Miso)
1 Knoblauchzehe
¼–½ kleine Zwiebel oder ½ Schalotte
1 Handvoll frische (Wild-) Kräuter oder
1 EL getr. Kräuter nach Belieben

FÜR 4-6 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: **20 MINUTEN**
+ 4 STD. EINWEICHEN
+ 12 STD. FERMENTIEREN
Aus dem Buch „Go raw – be alive“

ZUBEREITUNG:

1. Die eingeweichten Cashewkerne abspülen und in den Mixer geben. Mit so viel Wasser auffüllen, dass sie bedeckt sind. Die Wassermenge bestimmt die Konsistenz der Käsecreme. Dabei beachten, dass beim Fermentieren eine Verdickung stattfindet und das Endprodukt dickflüssiger wird. Bei höchster Geschwindigkeit so lange mixen, bis eine feine Creme entsteht. Wird sie dabei leicht erwärmt, kann die Fermentation schneller starten.
2. Dann das Probiotikum zugeben und noch mal kurz mixen. Die Masse in ein Glas füllen und mit einem Tuch abgedeckt (nicht verschließen!) an einem warmen Ort ca. 12–16 Stunden oder bis zum gewünschten Säuregrad fermentieren lassen.
3. Die fertige Käsecreme mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Eventuell Zitronensaft (für mehr Säure), Hefeflocken und Miso (für intensiveren Käsegeschmack) zugeben. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein hacken, zu den ebenfalls klein gehackten Kräutern dazugeben. Alles mit einem Löffel gut vermischen, nach Belieben abschmecken.
4. Den gewürzten Käse im Glas verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Hier hält er sich gut 3–4 Wochen.



REZEPT 9
von Boris Lauser



ZUTATENLISTE:

FÜR DIE ROLLEN:

12 Blätter Römersalat
 2 große reife Hass-Avocados
 1 Salatgurke
 1 große Karotte
 1 kleine rote Bete
 1 gelbe oder rote Paprikaschote
 100 g Alfalfa-, Brokkoli-, Senf-,
 Mungbohnen sprossen
 ca. 30 Blätter Thai-Basilikum
 6 Noriblätter

MANGO-CHUTNEY:

1 reife Mango
 1 Schalotte oder $\frac{1}{4}$ kleine rote Zwiebel
 15–20 Minzeblätter oder frischer Koriander
 2 TL Limettensaft
 1 Prise Chili-Pulver
 1 EL Tamarindenpaste (evtl. plus 2 EL Wasser)
 1–2 EL Kokosblütenzucker

GARNITUR:

1 TL schwarzer Sesam
 1 Handvoll frische Korianderblättchen

MANDEL-INGWER-DIP

Mandel-Ingwer-Dip:
 80 g Mandeln (eingeweicht)
 80 g Datteln ohne Stein
 120 ml Wasser
 1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer (geschält)
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Tamari
 1 Spritzer Zitronensaft
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **30 MINUTEN**

Aus dem Buch „Go raw – be alive“

ZUBEREITUNG:

1. Die Salatblätter waschen und vorsichtig trocknen. Die Avocado schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Gemüse waschen, Rote Bete und Karotte gegebenenfalls schälen. Aus der Gurke, Karotte und Rote Bete mit dem Julienneschneider feine Streifen schneiden. Die Gurke vorher quer halbieren, damit die Streifen nicht zu lang werden. Die Paprikaschote halbieren, putzen, Kerngehäuse entfernen. Die Schote in sehr feine lange Streifen schneiden.

2. Die Noriblätter auf eine Arbeitsplatte geben. 2 Römersalat-Blätter mit einem Glas etwas flach walzen und längs nebeneinander etwas unterhalb der Mitte des Noriblattes platzieren. Darauf ca. 5 Thai-Basilikumblätter verteilen. Dann mit Gemüse-Streifen, Avocadoscheiben und Sprossen belegen, von unten beginnend einrollen und in der Mitte diagonal teilen.

3. Für das Chutney die Mango schälen und klein würfeln. Schalotte oder Zwiebel ebenfalls schälen und fein hacken. Minze- oder Korianderblätter klein hacken. Mango, Zwiebel und Kräuter zusammen mit den anderen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und etwas ziehen lassen. Ist die Tamarindenpaste sehr hart, mit 2 EL Wasser mischen, kurz stehen lassen, dann cremig-glatt rühren und zu den anderen Zutaten geben.

4. Für den Mandel-Ingwer-Dip alle Zutaten im Hochgeschwindigkeitsmixer unter Zuhilfenahme des Stößels bei höchster Geschwindigkeit zu einem festen, cremigen Dip mixen. Anschließend den Mandel-Ingwer-Dip zusammen mit dem Mangochutney und den Handrollen sowie frischem Koriander anrichten.

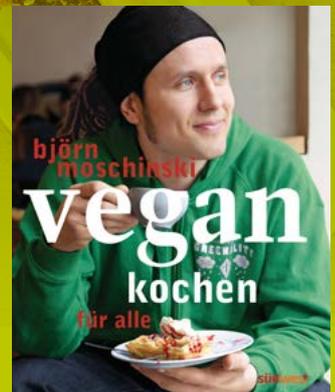
BJÖRN MOSCHINSKI

Vegan kochen



[Björn Moschinski](#) ist einer der frühesten Pioniere des veganen Kochens in Deutschland und ist bekannt für seine leckere deftige vegane Küche mit pflanzlichen Klassikern wie seinem täuschend echten veganen Eiersalat oder seinem Gulasch á la Moschinski, welches in 2010 im Rahmen einer Blindverkostung der Uni-Mensa in Bochum 264 von 300 Studentinnen und Studenten glauben machen konnte, dass es sich um althergebrachtes Rindsgulasch handle.

Björns Buch „[Vegan kochen für alle](#)“* war das erste vegane Kochbuch, das ich mir selbst gekauft habe. Björns erster Kontakt mit dem Thema Veganismus stammt aus einer Bravo Zeitschrift aus dem Jahr 1991, in dem ich gerade erst geboren wurde. Umso mehr freut es mich, dass ich in den letzten Jahren viele gemeinsame Auftritte mit Björn absolvieren konnte und im Rahmen dieses Projektes Rezepte aus meinem Lieblingsbuch von Björn namens „[Vegan Quick & Easy](#)“* präsentieren kann, die nicht nur sehr geschmackvoll, sondern vor allem sehr alltagstauglich und zeitsparend sind.



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 10
von Björn Moschinski

PAKORA MUFFINS

REZEPT 10



FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **15 MINUTEN +
30 MIN. BACKZEIT**

Aus dem Buch „Vegan Quick & Easy“

ZUTATENLISTE:

Etwas Fett für die Form
3 rote Zwiebeln
100 g Kartoffeln
300 g Kichererbsenmehl
75 g Reismehl
½ TL gemahlener Kurkuma
½ TL gemahlener Koriander
1 Messerspitze gemahlener Kreuzkümmel
1 Messerspitze Cayennepfeffer
1 Messerspitze Muskatnuss (frisch gerieben)
Meersalz
150 g Erbsen (tiefgekühlt)
¼ Bund Koriandergrün
¼ Bund Minze
1 TL Backpulver
30 ml Olivenöl
1 Prise Rohrohrzucker
Saft von ½ Limette

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 185 °C vorheizen. Die Mulden einer Muffinform einfetten.
2. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in feine Stifte schneiden. Kichererbsenmehl mit Reismehl, Kurkuma, gemahlenem Koriander, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Muskat, Salz und Backpulver gut vermischen. Zwiebeln, Kartoffeln und Erbsen dazugeben und nochmals alles gut vermischen.
3. Koriandergrün und Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit 350 Milliliter Wasser, Olivenöl, Zucker und Limettensaft zur Mehlmischung geben und alles zu einer zähen Masse verarbeiten.
4. Die Masse auf die Muffinmulden verteilen und etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis die Pakora-Muffins goldbraun sind. Leicht abkühlen lassen, aus der Form nehmen und noch warm oder abgekühlt servieren.



REZEPT 11
von Björn Moschinski

QUINIOA RISOTTO MIT ERDBEEREN UND SPARGEL

REZEPT 11



ZUTATENLISTE:

2 Schalotten
4 EL Olivenöl
1 Messerspitze gemahlener
Kurkuma
250 g roter Quinoa
100 ml Weißwein
100 ml Gemüfefond
100 ml Sojasahne
50 g vegane Margarine
½ Bund Estragon
1 EL Hefeflocken
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
500 g Weißer Spargel
250 g Erdbeeren
10 ml Aceto Balsamico
Rohrohrzucker

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **15 MINUTEN +
30 MIN. BACKZEIT**

Aus dem Buch „Vegan Quick & Easy“

ZUBEREITUNG:

1. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Zwei EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Kurkuma bestäuben. Sobald die Schalotten glasig sind, den Quinoa dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein eingekocht ist, Gemüfefond, Sojasahne und Margarine dazugeben und alles zum Kochen bringen. Estragon waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und mit den Hefeflocken unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In der Zwischenzeit Spargel schälen und schräg in Stücke schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin anbraten. Mit Salz würzen.
3. Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mit dem Essig beträufeln und mit etwas Zucker bestreuen. Den Risotto auf einer großen Platte anrichten und mit Spargel sowie Erdbeeren garnieren.



REZEPT 12
von Björn Moschinski

RIESENBOHNEN PFANNE MIT GERÄUCHERTEM TOFU

REZEPT 12



FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **25 MINUTEN**

Aus dem Buch „Vegan Quick & Easy“

ZUTATENLISTE:

1 Zwiebel
200 g Räuchertofu
Olivenöl zum Anbraten
1 EL Tamari-Sojasauce
400 g weiße Bohnen (aus der Dose)
100 ml Gemüsefond
2 Äpfel (Boskop)
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Tofu trocken tupfen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin anbraten. Nach etwa 2 Minuten Zwiebel und Tamari-Sojasauce dazugeben und in der Pfanne goldbelb schmoren. Die Bohnen abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüsefond in die Pfanne geben. Aufkochen.
2. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel oder Spalten schneiden. Kurz vor dem Servieren unter die Bohnen mengen. Die Riesenbohnen-Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Basilikum garnieren.

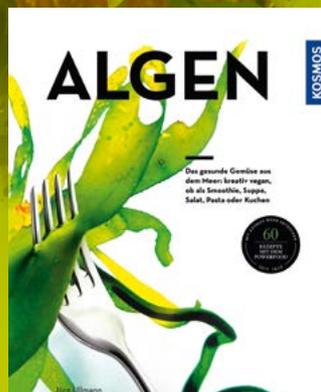
KIRSTIN **KNUFMANN** & JÖRG **ULLMANN**

Vegan kochen



[Kirstin Knufmann](#) und [Jörg Ullmann](#) durfte ich ebenfalls bereits direkt zu Beginn meiner Tätigkeit im Jahr 2013 kennenlernen. Kirstin ist nicht nur Autorin des Rohkostbuches „[RAW!: Meine raffinierte Rohkost-Küche](#)“*, sondern auch Gründerin der Marke Pure Raw. Zusammen mit ihrem Lebensgefährten, dem Algenexperten Jörg Ullmann, haben die beiden ihre Leidenschaften für Algen und die Zubereitung leckerer pflanzlicher Gerichte in ihrem gemeinsamen Buch „[Algen: Das gesunde Gemüse aus dem Meer](#)“* vereint, aus dem ich für dieses Projekt auch unbedingt einige Rezepte verwenden wollte.

Im Buch werden auch Rezepte gezeigt, bei denen eine spezielle Alge verwendet wird, welche ähnliche bindende und emulgierende Eigenschaften wie ein Hühnerei hat, dabei aber beinahe frei von gesättigten Fetten und gänzlich frei von Cholesterin ist. Diese goldene fermentierte Chlorellaalge wurde von Jörg Ullmann eher zufällig entdeckt und ist als „Bobei“ in Kirstins Shop erhältlich.



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 13
von Kirstin Knufmann



TOMATEN UND „MOZARELLA“ MIT WAKAME

REZEPT 13



ZUTATENLISTE:

100 g Cashewkerne
½ Zitrone
2 ½ EL Flohsamenschalen
400 ml Wasser
Salz
weißer Pfeffer
5 g Wakame
500 g Cocktailtomaten
30 Blätter Basilikum
Balsamico-Creme, zur Dekoration

FÜR 4 PORTIONEN

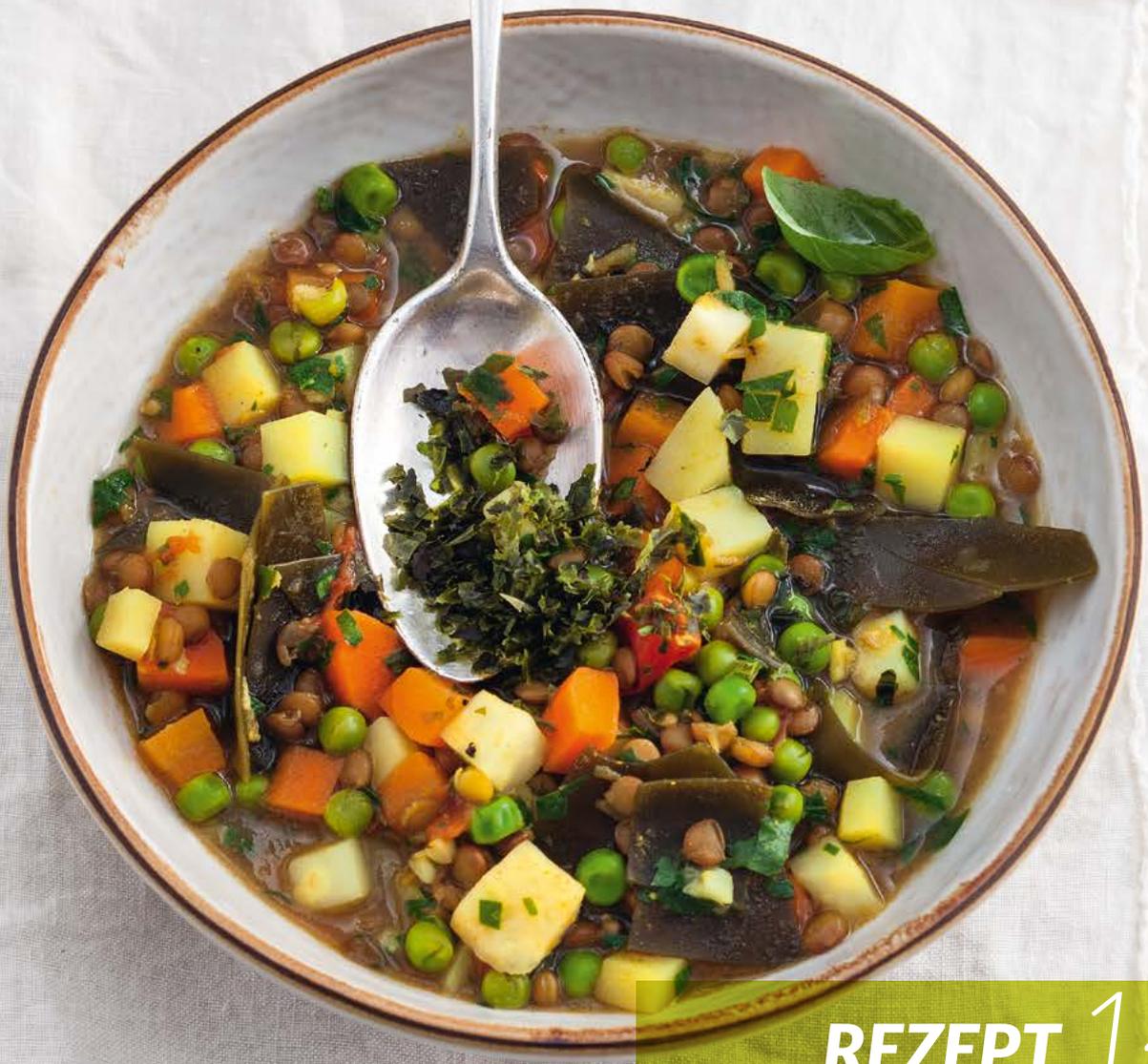
ZUBEREITUNGSZEIT: **15 MINUTEN**

(zzgl. 2 Std. einweichen + 2 Std. kühlen)

Aus dem Buch „Algen: Das gesunde
Gemüse aus dem Meer“

ZUBEREITUNG:

1. Die Cashewkerne für 2 Stunden in Wasser einweichen. Die Zitrone auspressen. Die Flohsamenschalen im Zitronensaft und 400 ml Wasser einweichen lassen, bis ein Gel entstanden ist.
2. Nach zwei Stunden die Cashewkerne abgießen. Diese zusammen mit dem Gel aus Flohsamenschalen, Salz und etwas weißem Pfeffer mit einem Stabmixer pürieren. Es sollte eine klebrige, zähe Masse entstehen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
3. Die Masse in kleine runde Förmchen wie zum Beispiel Eierbecher oder Cakepop-Förmchen füllen und für 2 Stunden kühl stellen. Den schnittfesten „Mozzarella“ halbieren.
4. Die Wakame 20 Minuten in Wasser einweichen. Nach 10 Minuten das Wasser wechseln. Abgießen, durchspülen und gut abtropfen lassen.
5. Anschließend die Wakame in daumendicke Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Tomate, Basilikum, Mozzarella, Wakame auf einem Teller anrichten und mit ein wenig Balsamico-Creme beträufeln.



REZEPT 14
von Kirstin Knufmann

LINSENEINTOPF MIT KOMBU UND MEERSALAT

REZEPT 14



FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **45 MINUTEN**

Aus dem Buch „Algen: Das gesunde Gemüse aus dem Meer“

ZUTATENLISTE:

300 g Linsen (über Nacht eingeweicht)
20 g Kelp/Kombu
3 mittelgroße festkochende Kartoffeln
2 Möhren
100 g Knollensellerie
4 Tomaten
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
6 EL Basilikum
1 Bund Petersilie
1 l Gemüsebrühe
300 g TK-Erbesen
Curry, mild
Salz
Pfeffer
30 g Ulva (Meersalat)

ZUBEREITUNG:

1. Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und danach gut durchspülen. Die Algen ca. 15 Minuten einweichen und danach abtropfen lassen.
2. Die Kartoffeln, die Möhren und den Knollensellerie schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, Strünke entfernen und grob hacken. Die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und fein hacken. Basilikum und Petersilie waschen, trocken-schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Die Linsen in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 15 Minuten kochen. Danach die Erbsen, die Kartoffeln, die Möhren, den Knollensellerie, den Kelp, die Tomaten, den Knoblauch und den Ingwer hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen.
4. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5–10 Minuten kochen lassen.
5. Zum Schluss die Kräuter unterheben, auf tiefe Teller verteilen und mit dem Meersalat garnieren.



REZEPT 15
von Kirstin Knufmann

ERDBEER-WHOOPIES SCHOKO-„SAHNE“

REZEPT 15



ZUTATENLISTE:

200 g Cashewkerne
14 Datteln
4 TL Kakaopulver
100 ml Kokosmilch
2 EL Flohsamenschalen
Wasser
250 g Erdbeeren
150 g Kastanienmehl, alternativ
Kokosmehl oder Erdmandelmehl
3 EL fermentiertes, goldgelbes
Chlorella- Pulver
1 Msp. Vanillepulver
1 Prise Salz
Wasser
60 g Sesamsamen

FÜR 20 STÜCK

ZUBEREITUNGSZEIT: **30 MIN.**

(zzgl. 2 Std. einweichen + 1 Std. kühlen)

Aus dem Buch „Algen: Das gesunde
Gemüse aus dem Meer“

ZUBEREITUNG:

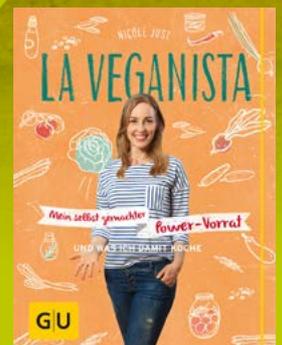
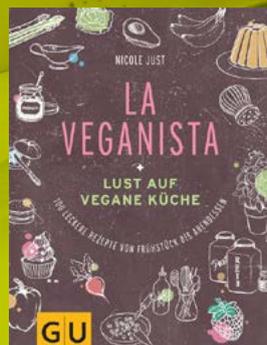
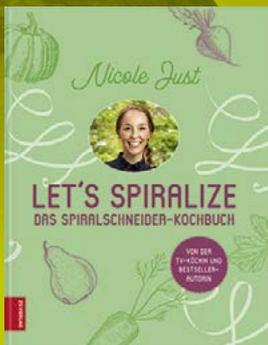
1. Die Cashewkerne 2 Stunden einweichen. Die Datteln entkernen und 15 Minuten einweichen. Beides gut abtropfen lassen. Die Hälfte der Datteln sowie die Hälfte der Cashewkerne, das Kakaopulver, die Kokosmilch und die Flohsamenschalen in einen Mixer geben und 1–2 Minuten zu einer feinen Creme pürieren. Wasser nach Bedarf hinzufügen. Die Schoko-„Sahne“ für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Die zweite Hälfte der Cashewkerne in eine Küchenmaschine geben und zu kleinen Stücken hackeln. Die Datteln hinzugeben und ebenfalls klein hackeln. Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Zu den Datteln und Cashewkernen die Erdbeeren, das Kastanienmehl, das Chlorella-Pulver, das Vanillepulver und eine Prise Salz geben und zu einem Teig verarbeiten. Wasser nach Bedarf hinzufügen. Die Sesamsamen unterheben und den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
3. Aus dem Teig kleine flache Kreise (etwa 4–5 cm Durchmesser) formen und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 170 °C (Umluft 150 °C) backen. Kurz auskühlen lassen. Mithilfe eines Spritzbeutels die Schoko-„Sahne“ auf einen Kekskreis geben und mit einem zweiten bedecken.

NICOLE JUST

Vegan kochen



[Nicole Just](#) durfte ich das erste Mal während der Dreharbeiten zu „[Los Veganeros 2](#)“* persönlich kennenlernen. Über ihre tolle Arbeit habe ich aber bereits einige Jahre zuvor erfahren, als ich noch in Österreich gelebt habe und dort von ihrer großartigen Supper-Club-Reihe namens Mund|Art|Berlin erfuhr. Ihr erstes Buch „[La Veganista - Lust auf vegane Küche](#)“* war eines der ersten veganen Kochbücher, die mir zeigten, wie man pflanzliche Gerichte zubereitet, ohne auf Geschmack verzichten zu müssen. Ich mag alle Bücher von Nicole sehr gerne, aber besonderen Gefallen habe ich an ihrem Buch „[La Veganista - Iss dich glücklich mit Superfoods](#)“* gefunden, aus dem ich die folgenden drei Rezepte ausgewählt habe. Wer bei dem Wort „Superfoods“ nun aber an ein Rezeptbuch voller exotischer und überteuerter Importprodukte denkt, der irrt sich. Denn in ihrem Buch zeigt sie die Qualität und Raffinesse von regionalen Superfoods wie Grünkohl, Beeren, Sojabohnen, Champignons und weiteren, die sie gekonnt in Szene setzt und so aus alltäglichen Lebensmittel besondere Gaumenfreuden macht.



*(Bei den Links zu den Büchern /Filmen handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 16
von Nicole Just

REZEPT 16

KARTOFFEL-SELLERIE-STAMPF



FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **40 MIN.**

Aus dem Buch „La Veganista -
Iss dich glücklich mit Superfoods“

ZUTATENLISTE:

FÜR DEN STAMPF

- 300 g Knollensellerie
- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 ml Haferdrink (ungesüßt)
- Salz
- 1 EL weißes Mandelmus (15 g)
- 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

FÜR DIE STIPPE

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Auberginen
- 60 g Sivripaprika (ersatzweise mittelscharfe grüne Chilischoten)
- 2 rote oder gelbe Paprikaschoten
- 1 Fleischtomate
- 4 - 5 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
- 2 Sternanise
- Salz
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Medjool-Datteln (80 g)
- 4 - 5 Kalamata-Oliven
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Für den Stampf Sellerie und Kartoffeln schälen und waschen. Die Kartoffeln längs halbieren und dann quer vierteln, den Sellerie in 5 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse mit dem Haferdrink und 100 ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 30 Min. gar kochen.
2. Inzwischen für die Stippe die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das restliche Gemüse waschen. Die Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden. Die Sivripaprika und Paprika halbieren und entkernen. Die Sivri in feine Ringe schneiden, die größeren Schoten würfeln. Beide Paprikasorten grob hacken. Die Tomate von Stielansatz und Kernen befreien und fein hacken.
3. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Die Auberginen darin 5 Min. bei starker Hitze anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Dann die Zwiebelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. mit anbraten, nach Belieben noch 1 EL Öl dazugeben. Sternanise, 1 TL Salz, Paprika, Sivripaprika und Tomatenwürfel dazugeben. Zugedeckt bei ganz schwacher Hitze ca. 5 Min. dünsten.
4. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Medjool-Datteln und die Oliven entkernen und sehr fein hacken. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln fein hacken.
5. Alles in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermengen, in die Pfanne zum Gemüse gießen und gut umrühren. Die Stippe auf der ausgeschalteten Herdplatte warm halten. Kurz vor dem Servieren noch einmal umrühren, mit Salz abschmecken und die Sternanise entfernen.
6. Mandelmus zum Kartoffel-Sellerie-Gemüse geben, in die Hafermilch-Wasser-Mischung einrühren und alles mit einem Kartoffelstampfer zum cremigen Mus zerdrücken. Mit Muskat und nach Belieben etwas mehr Salz abschmecken. Den Stampf mittig auf vier Teller geben. Mit einem Esslöffel jeweils eine Mulde hineindrücken und die lauwarme Stippe hineinfüllen.



REZEPT 17
von Nicole Just

REZEPT 17

KRÄUTER- PFANNKUCHEN



ZUTATENLISTE:

FÜR DIE PFANNKUCHEN:

125g Weizenvollkornmehl
(ersatzweise Dinkelvollkornmehl)
⅓ TL Kala Namak (ersatzweise Salz)
¼ TL Johannisbrotkernmehl (Bioladen)
150 ml Pflanzenmilch
(z.B. Soja-, Hafer- oder Nussmilch)
1 TL Apfelessig (ersatzweise Weißweinessig)
4-5 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie

FÜR DIE FÜLLUNG

Salz
1 Bund Mairübern (400g, mit Grün)
100g Zuckerschoten
½ kleine Knoblauchzehe
50g Cashewnusskerne
1 EL Hefeflocken
½ TL Flohsamenschalen
1 EL Zitronensaft
½ Bund Dill

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **50 MIN.**

Aus dem Buch „La Veganista -
Iss dich glücklich mit Superfoods“

ZUBEREITUNG:

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl, Kala Namak und Johannisbrotkernmehl mischen. Pflanzenmilch, Essig und 2 EL Öl mit 100 ml Wasser verrühren und mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Petersilie fein hacken. Den Teig mit den Kräutern mischen und ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen 1 l Wasser mit 1 gestrichenen TL Salz in einem Topf erhitzen. Von den Mairüben Wurzelansatz und Strunk entfernen, die Rüben waschen und in 1 – 1 1/2 cm breite Spalten schneiden. Die Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Die Mairüben im heißem Wasser ca. 5 Min. kochen, die Zuckerschoten dazugeben und ca. 1 Min. mitkochen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen und zurück in den Topf geben. Das Gemüse kurz mit eiskaltem Wasser abschrecken, dann warm stellen.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Ein Viertel des Teigs in die Mitte gießen und durch Schwenken der Pfanne zu einem Pfannkuchen von ca. 25 cm Ø auseinanderlaufen lassen. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Wenden und ca. 30 Sek. weiterbraten. Auf diese Weise aus dem Teig drei weitere Pfannkuchen backen.

4. Das aufgefangene Gemüsewasser erhitzen. Knoblauch schälen und mit Cashewnüssen, Hefeflocken, Flohsamenschalen und dem Zitronensaft in einen Standmixer geben. Das heiße Kochwasser dazugießen und alles auf höchster Stufe so fein wie möglich zu einer Sauce pürieren. Den Dill waschen, trocken schütteln und mittelfein hacken. Die Sauce unter das Gemüse heben, den Dill dazugeben und noch einmal umrühren.

5. Die Pfannkuchen auf vier Teller verteilen. Das Gemüse auf je eine Pfannkuchenhälfte geben und die andere Hälfte darüberklappen.



REZEPT 18
von Nicole Just

REZEPT 18

KÜRBISGNOCCHI MIT ROMANESCO & SPITZKOHLEN

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **1 STD. 30 MIN**

Aus dem Buch „La Veganista - Iss dich glücklich mit Superfoods“

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Gnocchi den Kürbis schälen, Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen. Fruchtfleisch waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Backblech mit Backpapier auslegen, die Würfel daraufgeben und mit 1 EL Olivenöl und 1 gestrichenen TL Salz vermengen. Den Kürbis im Ofen (Mitte) in 15 – 20 Min. weich backen.
2. Inzwischen den Romanesco waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Nüsse grob hacken. Den Spitzkohl putzen, waschen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Die Hälften quer in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chili waschen, nach Belieben entkernen und in feine Streifen schneiden.
3. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit einer Gabel fein zerdrücken, dabei restliches Olivenöl, Speisestärke, Muskat und 2 Msp. Pfeffer dazugeben. (Der Teig darf noch leicht kleben.)
4. Die Arbeitsfläche und die Hände leicht mit Speisestärke bestäuben und aus dem Teig 4 Rollen (30 cm lang, ca. 2 1/2 cm Ø) formen. Aus jeder Rolle ca. 20 Stücke, je 1 – 1 1/2 cm dick, schneiden. Die Stücke oval formen und mit einer Gabel über die Arbeitsfläche rollen (für das typische Gnocchimuster). Auf einem Teller beiseitestellen.
5. Den Romanesco knapp mit Salzwasser bedecken, aufkochen und 5 Min. bei schwacher Hitze kochen. Dann in ein Sieb abgießen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen, dabei 4 schöne Zweigspitzen beiseitelegen. Die Thymianblätter fein hacken.
6. Für den Spitzkohl das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin in 3 – 4 Min. glasig dünsten. Die Chili und den Spitzkohl dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Das Mandelmus einrühren und den Spitzkohl zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Mit Salz würzen.
7. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen und die Gnocchi darin bei schwacher Hitze 4 – 5 Min. ziehen lassen, bis sie nach oben steigen. In ein Sieb abgießen.
8. In einer Pfanne 1 – 2 EL Öl erhitzen und den Romanesco darin bei starker Hitze ca. 2 Min anbraten. Haselnüsse, Thymian und Kala Namak dazugeben. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Den Chili-Spitzkohl auf vier Teller verteilen, Romanesco und Gnocchi daraufgeben, mit Zitronenzesten und Thymianzweigen garnieren.

ZUTATENLISTE:

FÜR DIE GNOCCHI:

- 1,5 kg Butternutkürbis (ersatzweise Hokkaidokürbis)
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- 100 g Speisestärke + etwas mehr für die Arbeitsfläche
- ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN ROMANESCO:

- 800 g Romanesco
- 40 g Haselnusskerne
- Salz
- 5 Zweige Thymian (ersatzweise 1 TL getrockneter Thymian)
- 1 – 2 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
- 1 TL Kala Namak (ersatzweise Meersalz)
- 1 Bio-Zitrone

FÜR DEN SPITZKOHLEN:

- 900 g Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 1 – 2 rote Chilischoten (ersatzweise Peperoni)
- 4 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
- 800 ml Gemüsebrühe (ersatzweise Wasser)
- 5 EL zimmerwarmes Mandelmus (75 g)
- Salz

AUßERDEM:

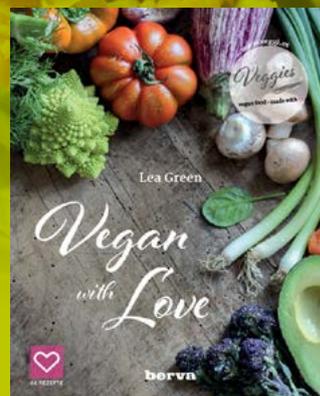
- Backpapier

LEA GREEN

Vegan kochen



[Lea Green](#) ist mehrfache Kochbuchautorin, Gründerin der Onlinemagazins [Vegan en Vogue](#) und Betreiberin des großartigen Blogs „[Veggies](#)“ mit jeder Menge leckeren Rezepten und großartigen Food-Fotos hat sie nach „[Vegan with Love](#)“* mittlerweile bereits ihr zweites Kochbuch fertiggestellt. Aus ihrem zweiten Buch namens „[Green Love](#)“* stammen auch jene drei Rezepte, welche ich mir ausgesucht habe, um sie hier zu präsentieren. Besonders bemerkenswert an Leas Art zu kochen finde ich die Einfachheit ihrer Rezepte, welche ohne ausgefallene Produkte leicht nachgekocht werden können und dennoch durch die Fülle an spannenden Aromen, neuen Kombinationen und abwechslungsreichen Konsistenzen stets auf ganzer Linie überzeugen. Um es mit ihren eigenen Worten auf den Punkt zu bringen: „Vegan-Sein bedeutet für mich, Leben und Essen neu zu denken“ – Jawohl!



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 19
von Lea Green

REZEPT 19

VEGANER THUNFISCHSALAT



FÜR 2-4 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: **25 MIN.**
Aus dem Buch „Green Love“

ZUTATENLISTE:

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1 Dose Cannellini
Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
60 g rote Zwiebeln
1 kleine Knoblauchzehe
100 g Staudensellerie
45 g saure Gurken
25–30 g eingelegte Kapern, abgetropft
Meersalz
grober schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Lake von sauren Gurken oder
Zitronensaft
1 EL Tahini (Sesammus)
3 EL Apfelessig
1–2 EL Olivenöl
1–2 EL Zitronensaft

AUßERDEM

150 g Römersalat
100 g Salatgurke
1 Avocado
2 EL Zitronensaft
5 schwarze Oliven, entsteint (pro Portion)
4 Kapern (pro Portion)

OPTIONAL

½ Beet Kresse
1 EL Dulse-Algen oder eine andere Algenart,
klein gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Kichererbsen und Cannellini-Bohnen jeweils in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Kichererbsen und die Hälfte (!) der Cannellini-Bohnen vermischen und mit einer Gabel zerquetschen. Dabei darauf achten, dass die Konsistenz nicht zu cremig wird und die Salatgrundmasse stückig bleibt.
2. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln. Staudensellerie waschen, Enden kappen und Sellerie fein schneiden (Sellerieblätter mit verwenden). Saure Gurken aus der Lake nehmen, abtropfen lassen und fein würfeln.
3. Kichererbsen-Bohnen-Masse mit Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, sauren Gurken und eingelegten Kapern vermengen. Masse etwas salzen und pfeffern.
4. Die zweite Hälfte der Cannellini-Bohnen mit Gurkenlake, Tahini, Apfelessig, Olivenöl und Zitronensaft in einem Mixer cremig pürieren. Dressing mit Meersalz und Pfeffer würzen sowie mit Zitronensaft abschmecken.
5. Dressing mit der Grundmasse des veganen Thunfischsalats vermischen und etwa 15 Minuten durchziehen lassen. Ein halbes Beet Kresse unter den Salat heben.
6. Römersalat waschen und zurechtzupfen oder- schneiden. Salatgurke waschen und klein schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch klein schneiden, leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Veganen Thunfischsalat mit Römersalat, Gurken, Oliven, Kapern und Avocado servieren. Wer mag, gibt noch Zwiebelringe auf den Salat.

OPTIONAL: Wer möchte, dass der Thunfischsalat besonders nach Meer schmeckt, kann 1 EL Algen (zum Beispiel Dulse-Flakes) abspülen, 10 Minuten in Wasser einweichen und unter den Salat mengen. Bitte beachte die Packungsanweisung für die Zubereitung von Algen! Manche Algenarten müssen gekocht werden.



REZEPT 20
von Lea Green

REZEPT 20

BLUMENKOHL- PAELLA-PFANNE



ZUTATENLISTE:

5 g Dulce Algenflakes (ca. 2 EL)
600 g Blumenkohl
Meersalz
2-3 EL Zitronensaft
80 g Zwiebel(n)
1 Knoblauchzehe
120 g rote Paprika
1 Dose Kidneybohnen
1 Hand voll frische Petersilie
1-2 Frühlingszwiebeln
2 EL neutrales Öl nach Wahl
½ TL Kurkuma
1 kl. TL Kreuzkümmel
1 TL süßes Paprikapulver
1 TL Ras el-Hanout
Grobe Chiliflocken
400 g gestückelte Tomaten
120 g eingelegte Artischocken
10 entsteinte Oliven

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **35-40 MIN.**

Aus dem Buch „Green Love“

ZUBEREITUNG:

1. Algenflakes 10 Minuten in Wasser einweichen lassen, abspülen und klein hacken.
2. Blumenkohl im Mixer auf „Reisgröße“ schreddern und mit Meersalz, Zitronensaft und den Algenflakes vermengen.
3. Zwiebel(n) in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe würfeln. Rote Paprika in Streifen schneiden. Kidneybohnen mit Wasser abspülen. Eine Hand voll frische Petersilie hacken. Frühlingszwiebeln fein aufschneiden.
4. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelstreifen und Knoblauchstücke darin glasig andünsten. Die Paprikastreifen dazu geben und kurz anbraten. Den geschredderten Blumenkohl dazu geben und rund 3-4 Minuten weiter braten.
5. Blumenkohlreis mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Ras el-Hanout, Meersalz und Chiliflocken würzen. Die Hälfte der Frühlingszwiebel-Röllchen unterheben. Die gestückelten Tomaten sowie die Bohnen dazu geben.
6. Eingelegte Artischocken und gehackte Petersilie unterheben. Gericht nochmals 5 Minuten sanft köcheln lassen.
7. Paella mit Meersalz und Chiliflockchen sowie Zitronensaft abschmecken. Paella nach Belieben mit Oliven versehen sowie mit Petersilie und mit Frühlingszwiebel-Röllchen bestreut servieren.



REZEPT 21
von Lea Green

REZEPT 21

SEIDENTOFU-TIRAMISU



ZUTATENLISTE:

200 g Cashewnüsse
4 Tassen Espresso/1 Tasse starker Café
1 TL Zimt
1 EL Amaretto-Likör (optional)
600 g Seidentofu
4-5 EL Agavendicksaft
2 Päckchen Vanillezucker
1 kl. TL Johannisbrotkernmehl
Abrieb von einer Bio-Zitrone
150 g Margarine
180 g veganer (Dinkel-)Zwieback
3 EL Kakaopulver

AUßERDEM

Eine Glas-bzw. Backform

FÜR 6 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: **30 MIN.**
+ 6 STD. KÜHLZEIT
Aus dem Buch „Green Love“

ZUBEREITUNG:

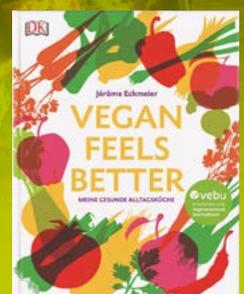
1. Cashewnüsse über Nacht, mindestens aber 6 Stunden in Wasser einweichen lassen. Nach dem Einweichen das Wasser abgießen.
2. Espresso/Café zubereiten, mit Zimt (und Amaretto-Likör) verrühren und abkühlen lassen.
3. Eingeweichte Cashewnüsse im Mixer cremig pürieren. Seidentofu, Agavendicksaft, Vanillezucker, Johannisbrotkernmehl, Zitronen-Abrieb und weiche Margarine dazu geben und nochmals fein pürieren.
4. Zwieback in der Espresso-Mischung wenden und in eine Glasform eine Schicht Zwieback legen. Zwiebackschicht mit Seidentofu-Cashew-Creme bedecken. Vorgang ein bis zwei Mal wiederholen (je nach Größe der Form). Mit einer Cremeschicht abschließen und diese mit Kakaopulver bestäuben.
5. Tiramisu über Nacht, mindestens aber 6 Stunden im Kühlschrank kalt stellen und fest werden lassen. Tiramisu vor dem Servieren nochmals mit Kakaopulver bestäuben.

JÉRÔME **ECKMEIER**

Vegan kochen



Mit [Jérôme Eckmeier](#) durfte ich schon während meiner Anfangszeit bei ProVeg (damals noch Vegetarierbund Deutschland e.V.) in Kontakt kommen, als ich Teil des großartigen Projekts „GV-Nachhaltig“ war, in dem Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe wie Mensen und Kantinen im Bereich der pflanzlichen Küche geschult wurden. Die Schulungen selbst übernahmen aber natürlich echte Profis in diesem Bereich wie Jérôme, der selbst lange Zeit als Ausbilder und Leiter in Großküchen tätig war. Im Rahmen meiner aktuellen Tätigkeit bin ich Jérôme dann knapp ein Jahr später erneut begegnet, als ich bei der veganen Erlebniswelt auf der Biofach 2015 in Nürnberg als Beikoch und Moderator bei seiner Kochshow moderieren durfte. Der Rock 'n' Roll Veganer unter den veganen Köchen zeigt aber nicht nur am Herd, dass vegane Ernährung wunderbar funktioniert, sondern beweist dies auch als stolzer Vater seiner sechs vegan lebenden Kinder. Auch Jérômes Kochbücher haben einen festen Platz in meinem Bücherregal und inspirieren mich im Alltag. Am häufigsten koche ich Rezepte aus Jérômes Buch [„Vegan Feels Better“](#)* und habe aber auch die nachfolgenden Rezepte aus diesem Buch gewählt.



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 22
von Jérôme Eckmeier

REZEPT 22

BLUMENKOHLSUPPE MIT KOKOS



ZUTATENLISTE:

500 g Blumenkohlröschen
1 Stück Ingwer (etwa 5 cm)
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Rapsöl
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL indische Currypaste
½ TL Currypulver
1 l glutenfreie Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch (aus der Dose)
½ TL geräuchertes Paprikapulver
1–2 EL Olivenöl
½ Bund Koriandergrün
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Mangochutney (Fertigprodukt)

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **30 MIN.**

Aus dem Buch „Vegan Feels better“

ZUBEREITUNG:

1. Die Blumenkohlröschen waschen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und ohne die Wurzelansätze fein schneiden.
2. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und den Kreuzkümmel darin 1 Minute anbraten. Den Blumenkohl hinzufügen und unter Rühren kurz mit anbraten. Ingwer, Frühlingszwiebeln, Currypaste und Currypulver hinzufügen und alles 1 Minute unter Rühren weiterbraten.
3. Brühe und Kokosmilch angießen. Die Suppe aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Inzwischen das Paprikapulver mit dem Olivenöl verrühren. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
4. Die Suppe mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Mangochutney und den Koriander unterrühren. Die Suppe in vier Schalen verteilen und jeweils mit einigen Tropfen Paprikaöl sowie etwas grob gemahlenem Pfeffer garnieren.



REZEPT 23
von Jérôme Eckmeier

REZEPT 23

BUDDHAS KÖSTLICHKEITEN



FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **35 MIN.**

Aus dem Buch „Vegan Feels better“

ZUTATENLISTE:

2 EL getrocknete Mischpilze
250 g Brokkoliröschen
250 g Zuckerschoten
Salz
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Stück Galgant (etwa 3 cm)
1 rote Paprikaschote
250 g Tofu (am besten Erdnuss- oder Haselnusstofu)
3 EL Erdnussöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 ml Gemüsebrühe
1 EL Ahornsirup
2 EL Sojasauce
1 EL Hoisinsauce

ZUBEREITUNG:

1. Die Pilze in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und etwa 15 Minuten einweichen. Inzwischen den Brokkoli waschen. Die Zuckerschoten waschen und falls nötig entfädeln, die Enden abschneiden. Brokkoli und Zuckerschoten nacheinander jeweils 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Zuckerschoten je nach Größe quer halbieren. Schalotten, Knoblauch sowie den Galgant schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
2. Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Im Wok oder einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Tofuwürfel darin 1–2 Minuten rundum leicht braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
3. Die Pilze in einem Sieb ausdrücken, dabei die Einweichflüssigkeit auffangen. Die Pilze etwas kleiner schneiden. Restliches Öl (2 EL) in den Wok geben. Pilze, Schalotten, Knoblauch und Galgant darin unter Rühren anbraten. Paprikastreifen, Brokkoli und Zuckerschoten untermischen und 5–10 Minuten braten.
4. Den Wokinhalt mit 2 EL von der aufgefangenen Einweichflüssigkeit der Pilze beträufeln und die Flüssigkeit etwas verdampfen lassen. Brühe, Ahornsirup, Soja- und Hoisinsauce unterrühren. Die Tofuwürfel untermengen. Alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.



REZEPT 24
von Jérôme Eckmeier

REZEPT 24

SESAMRIEGEL MIT PFLAUMEN



ZUTATENLISTE:

150 g Weizen- oder Dinkelflocken
150 g grobe Haferflocken
100 g getrocknete Pflaumen oder Aprikosen
1 EL Apfeldicksaft
½ TL Olivenöl
1 kräftige Prise grobes Meersalz
100 g Sesamsamen

FÜR 1 BACKBLECH (CA. 40 STÜCK)
ZUBEREITUNGSZEIT: **20 MIN.**
+ 1 STD. QUELLEN + 50 MIN. BACKEN
Aus dem Buch „Vegan Feels better“

ZUBEREITUNG:

1. Die Weizen- und Haferflocken in einer Schüssel vermengen, mit 400 ml lauwarmem Wasser übergießen und mit einem Küchentuch abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde quellen lassen.
2. Die Pflaumen und Aprikosen sehr klein schneiden und in einer Schüssel mit dem Apfeldicksaft vermischen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Papier mit Öl bestreichen.
3. Pflaumen, Aprikosen und Salz unter die Flockenmischung mengen. Die Mischung etwa 1 cm hoch auf dem Backblech verstreichen und mit dem Sesam bestreuen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Masse mit einem scharfen Messer in Stücke von etwa 3x5 cm ein- aber nicht durchschneiden. Dann weitere 30 Minuten knusprig backen.
4. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Riegel darauf etwas abkühlen lassen. Dann die eingeschnittenen Stücke mit dem Messer ganz durchschneiden und vollständig abkühlen lassen. In einer Keksdose lagern.

JÖRG & NADINE **VON EAT THIS!**

Vegan kochen



Seitdem ich zum ersten Mal von [Nadines und Jörgs](#) Blog „[Eat this!](#)“ erfahren habe, bin ich großer Fan ihrer Arbeit. Sie stellen darin nicht nur eine riesige Auswahl an schmackhaften Rezepten vor, sondern setzen diese auch noch wundervoll in Szene. Egal ob man etwas für das Frühstück, Mittag- oder Abendessen sucht - hier wird man fündig. Darüber hinaus gibt es viele weitere Rezepte für Pizzen, Burger, Sandwiches, Bowls und jede Menge leckerer Süßspeisen. Viele der verwendeten Teller sind dabei sogar von Nadine selbst handgemacht und ergänzen die schönen Gerichte perfekt. Umso mehr habe ich mich gefreut, als ich die beiden 2015 zum ersten Mal auf der Biofach in Nürnberg kennenlernen durfte. Nadine und Jörg haben mittlerweile auch bereits vier gemeinsame Kochbücher herausgebracht. Ich mag sie alle sehr gerne, aber vor allem aus „[Vegan frühstücken kann jeder](#)“* koche ich regelmäßig Rezepte nach. Ich freue mich, dass sie drei Rezepte beigesteuert haben, die nicht nur einfach und alltagstauglich, sondern auch sehr schmackhaft sind.



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 25
von Eat this!

REZEPT 25

GRÜNES SANDWICH MIT EINFACHEM PESTO



FÜR 4 SANDWICHES
Aus dem Buch „Vegan Street Food“

ZUTATENLISTE:

PESTO

- 1 kleines Bund Basilikum
- 4 EL Cashewkerne
- ½ Knoblauchzehe
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Meersalz

SANDWICH

- ½ Salatgurke
- 4 grüne Tomaten
- 2 Avocados
- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 250 g Spinat
- 100 g Brokkolisprossen

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten für das Pesto im Mixer oder High-Speed-Blender fein pürieren.
2. Gurke und Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Avocados halbieren, Kerne entfernen. Vorsichtig schälen und in Scheiben schneiden.
4. Toastscheiben toasten und anschließend mit Pesto bestreichen. Die Hälfte mit Spinat, Tomaten- und Gurkenscheiben, Avocado und Brokkolisprossen belegen und mit den restlichen Toastscheiben abschließen.



REZEPT 26
von Eat this!

REZEPT 26

MISO OATMEAL



ZUTATENLISTE:

- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Olivenöl
- 100 g Haferflocken
- 50 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
- ½ TL Frühlingszwiebel
- 350 ml Wasser
- 1 EL helle Misopaste
- 1 EL Sojasauce

FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **15 MIN.**

Aus dem Buch „Vegan frühstücken kann jeder“

ZUBEREITUNG:

1. Öl in einen heißen Topf geben, Haferflocken bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten.
2. Erbsen unterrühren, Herd auf niedrige Hitze schalten und 1 weitere Minute braten.
3. Wasser aufgießen, 8 Minuten mit gekipptem Deckel köcheln lassen. Häufig umrühren.
4. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
5. Topf vom Herd nehmen, Misopaste und Sojasauce unterrühren.
6. Auf Schüsseln verteilen und mit Frühlingszwiebelringen garnieren.



REZEPT 27
von Eat this!

REZEPT 27

TOFU SCRAMBLE MIT KURKUMA UND KALA NAMAK



ZUTATENLISTE:

- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Tofu
- ½ TL Salz
- 4 EL Sojajoghurt
- 1 TL Kurkuma
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kala Namak
- 3 EL Schnittlauch, gehackt

FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **30 MIN.**

Aus dem Buch „Vegan frühstücken kann jeder“

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel schälen und klein würfeln.
2. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten.
3. Tofu grob mit den Händen zerbröseln. Zusammen mit Salz und Kurkuma in die Pfanne geben und 7 Minuten braten.
4. Pfanne vom Herd nehmen, Joghurt einrühren und mit Kala Namak würzen.
5. Mit frisch gehacktem Schnittlauch servieren.

SOPHIA **HOFFMANN**

Vegan kochen



[Sophia Hoffmann](#) lebt in Berlin und sie war eine der ersten Persönlichkeiten der veganen Szene, die ich nach meinem Umzug nach Berlin kennenlernen durfte. Ich traf sie, als ich einen ihrer großartigen Dinnerclubs besuchte, um dort in den Genuss ihrer farbenfrohen und schmackhaften Gerichte zu kommen. Seit unserem ersten Kennenlernen in 2013 ist viel bei Sophia passiert und es freute mich sehr, die Veröffentlichung ihrer drei empfehlenswerten Kochbücher „[Sophias vegane Welt](#)“*, „[Zero Waste Küche](#)“* und „[Vegan Queens](#)“* sowie die Entstehung ihres sehenswerten [YouTube-Kanals](#) mitzuverfolgen. Vor allem das Thema Lebensmittelverschwendung und die Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln im Allgemeinen wurden in den letzten Jahren vermehrt Sophias Kernthema wie auch ihr drittes Buch „[Zero Waste Küche](#)“* zeigt. Ich schätze an Sophia sehr, dass sie nicht nur eine begabte Köchin ist, sondern sich auch für viele weitere wichtige Themen wie Feminismus, Gleichberechtigung und soziales Engagement einsetzt. Sophia begeistert durch ihre sympathische Art auch die härtesten Vegan-Kritiker und Kritikerinnen und bringt es selbst am besten auf den Punkt: „Ja, vegan schmeckt. Schmeckt es nicht, hat wahrscheinlich einfach jemand schlecht gekocht“. Damit es zukünftig auf jeden Fall schmeckt, hat Sophia drei leckere und alltagstaugliche Rezepte aus ihren beiden Büchern beigesteuert. Viele weitere kostenlose Rezepte gibt es darüber hinaus auf ihrer Webseite.



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 28
von Sophia Hoffmann

REZEPT 28

ORANGE GLÜCKSSCHÜSSEL



ZUTATENLISTE:

- 4 mittelgroße Süßkartoffeln (1 kg)
- 4 Möhren
- 1 Orange
- 4 EL Tahini (Sesampaste)
- 4 TL Kurkuma
- 1 Messerspitze Chilipulver
- 4 EL hochwertiges Olivenöl oder geröstetes Mandelöl
- 2 TL (Räucher)salz
- 4 TL Sesamkörner
- Salz, Pfeffer

FÜR 4 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: **30 MIN.**
Aus dem Buch „Vegan Queens“

ZUBEREITUNG:

1. Die Süßkartoffel schälen, halbieren und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf Wasser aufsetzen und die Stücke ca. 6 Minuten weich kochen.
2. Die Möhren waschen, gegebenenfalls schälen und mit einem Sparschäler, einem Möhrenspitzer oder einem Spiralschneider zerkleinern.
3. Die Orange schälen und filetieren. Hierzu einfach mit einem scharfen Messer ringsum die Fruchtfleisch-Filets innerhalb der weißen Schalen-Kammern herausschneiden. In mundgerechte Stücke teilen.
4. Aus dem Orangenrest den Saft in eine Schüssel pressen. Den so gewonnenen Orangensaft mit Tahini, Kurkuma und Chilipulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die gekochten Süßkartoffeln mit dem Öl und dem (Räucher)Salz vermengen.
6. Auf vier tiefe Schüsseln verteilen, genauso wie die Möhren und die Orangenfilets. Das Dressing darüber geben und das Ganze mit Sesam bestreuen.



REZEPT 29
von Sophia Hoffmann

PETERSILIENKARTOFFELN „INTERNATIONAL“

REZEPT 29



ZUTATENLISTE:

1 kg Kartoffeln, festkochend
50 g glatte Petersilie
5 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
5 EL Wasser
4 EL Tahini (Sesampaste)
Rosmarin-Meersalz
frischer Pfeffer
nach Belieben etwas Kreuzkümmel
200 g grüner Spargel
2 EL Sesam
1 Granatapfel

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: **40 MIN.**
Aus dem Buch „Vegan Queens“

ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln waschen und in einem großen Topf in Salzwasser weich kochen. Das dauert je nach Größe zwischen 20 und 25 Minuten. Zwischendurch mit der Gabel testen ob sie schon weich sind (Fixer geht es mit dem Schnellkochtopf).
2. In der Zwischenzeit Petersilie von den Stielen befreien, gut waschen und anschließend mit einem Küchentuch trocken tupfen.
3. Für die Fried Tahini Soße die Hälfte der gewaschenen Petersilie zusammen mit 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und 5 EL Wasser in einem Standmixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Eine Pfanne erhitzen und das grüne Püree hinein geben, 1 Minute ordentlich einköcheln lassen. Dann erst das Tahini dazu geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel abschmecken.
4. Die gekochten Kartoffeln schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die zweite Hälfte der Petersilie grob hacken und zusammen mit 2 EL Olivenöl unter die Kartoffeln mischen.
5. Den Spargel putzen, gegebenenfalls die Enden abschneiden und in einer Pfanne in etwas Öl knusprig braun anbraten und zum Schluss den Sesam darüber geben.
6. Den Granatapfel am Besten in einer Schüssel unter Wasser entkernen. Hierfür den „Deckel“ abschneiden und dann ringsherum mit einem scharfen Messer die einzelnen Kammern der Frucht heraus schneiden. Alle Kerne der Reihe nach heraus pulen. Unter Wasser spritzt es nicht. Im Anschluss die Kerne durch ein Sieb abgießen.
7. Die Petersilienkartoffeln mit Sesamspargel, Fried Tahini Soße und Granatapfelkernen anrichten.



REZEPT 30
von Sophia Hoffmann



ZUTATENLISTE (für 1 Blech):

PIZZABODEN

300 g Polenta-Grieß (Minuten-Polenta)
800 ml Wasser
2 gehäufte EL Gemüsebrühe

BELAG

Gemüse für den Belag, z.B.:
4 große Champignons
1 Stange grüner Spargel
1 große Ochsenherztomate
½ dünne geschnittene Aubergine
1 kleine rote Zwiebel
¼ Hokkaido Kürbis
250 g passierte Tomaten
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Muskatnuss
Pfeffer
Salz
jeweils 1 Handvoll frischer Basilikum, Thymian und Oregano

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **60 MIN.**

Aus dem Buch „Sophias vegane Welt“

ZUBEREITUNG:

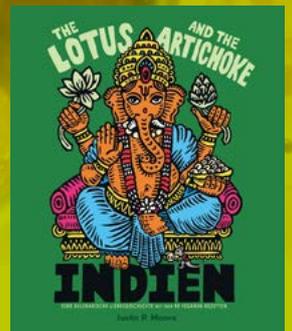
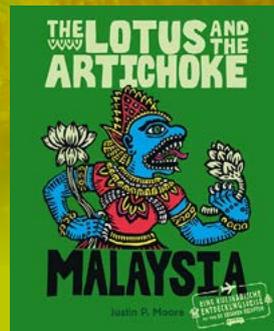
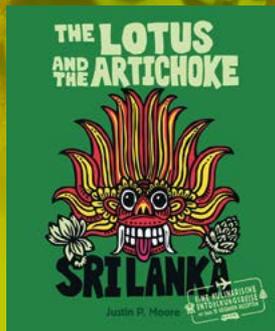
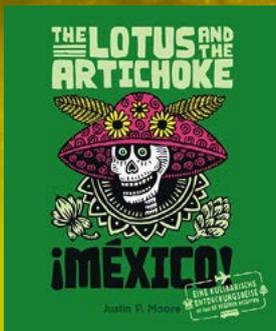
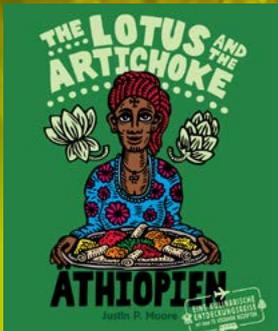
1. Das Wasser in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Sobald es kocht die Gemüsebrühe, 2 TL Salz und die Polenta mit einem Schneebesen zügig in das Wasser einrühren und kurz aufkochen lassen. Einen Schuss Olivenöl und etwas geriebene Muskatnuss unterrühren und bei Bedarf etwas nachsalzen.
2. Mithilfe eines Teigschabers auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Sollte die Polenta-Masse zu sehr kleben, etwas Wasser darauf verteilen, dann lässt sie sich besser austreichen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die passierten Tomaten zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen, der Hälfte der frischen Kräuter und 2 EL Olivenöl in den Mixer geben und zu einer sämigen Tomatensoße pürieren.
4. Die Soße auf dem Polentaboden verteilen und darauf das Gemüse platzieren. Ich versuche immer die Pizza wie ein Bild und das Gemüse wie Farben zu behandeln –male mit dem Gemüse!
5. Die Pizza bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen, bis der Rand schön knusprig ist und das Gemüse durchgezogen, aber noch schön saftig ist. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

JUSTIN P. MOORE

Vegan kochen

[Justin P. Moore](#) ist in den USA geboren, lebt aber schon viele Jahre in Berlin. Dadurch hatte ich die Freude ihn direkt in meiner Anfangszeit in Berlin kennenzulernen. Seitdem verfolge ich seine mehrteilige „The Lotus and the Artichoke“-Buchreihe. Diese vegane Kochbuchreihe ist inspiriert von Justins vielen Reisen rund um den Globus und nach dem ersten internationalen Kochbuch widmete sich jedes weitere seiner Bücher aus dieser Reihe einem eigenen Land. Auf seiner gleichnamigen Webseite veröffentlicht Justin darüber hinaus zahlreiche weitere kostenlose Rezepte sowie interessante Reiseberichte, Anekdoten und Fotografien seiner Abenteuer in den Küchen der Welt. Als Justin 1992 vegan wurde, war ich gerade erst ein Jahr alt und ich kann mir daher nur ansatzweise vorstellen, wie schwierig es zu dieser Zeit gewesen sein muss sich rein pflanzlich zu ernähren. Von daher gebührt ihm mein größter Respekt für seine langjährige Pionierarbeit im Bereich der veganen Küche und ich freue mich, nachfolgend drei meiner Lieblingsrezepte aus seinen Büchern vorstellen zu dürfen.

© Ashley Ludaetscher



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 31
Justin P. Moore

REZEPT 31

TEMPEH-SALAT-TOMATE-SANDWICH



ZUTATENLISTE:

- 170 g Tempeh
- 1 mittelgroße Tomate (in Scheiben geschnitten)
- 5-6 große Salatblätter
- 2 große (Vollkorn)-Brötchen oder 4 Scheiben Brot

TEMPEH-BACON-MARINADE

- 2 EL Zitronensaft oder 1 EL Reissessig
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Ahorn-, Zuckerrüben- oder Agavensirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Ingwer (fein gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- ½ kleine rote Zwiebel (fein gehackt)
- 1 TL Kräuter der Provence
- ½ TL Koriander (gemahlen)
- ½ TL schwarzer Pfeffer (gemahlen)
- ¼ TL Paprikapulver
- 60 ml Wasser
- 2 EL Öl
- 1 TL Sesamöl

FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **30 MIN.**

MARINIEREN: **40 Minuten**

Aus dem Buch „The Lotus and the Artichoke
– Vegane Rezepte eines Weltreisenden“

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Pfanne alle Zutaten für die Marinade gut vermischen.
2. Tempeh in zirka 1 cm dicke Scheiben schneiden (3 oder 4 Scheiben pro Sandwich)
3. Tempeh in Marinade wenden. Jeweils 20 Minuten pro Seite (insgesamt 40 Minuten) marinieren.
4. Pfanne mit Tempeh und Marinade auf mittlerer Flamme erhitzen. Zum köcheln bringen und zirka 10 Minuten halb abgedeckt garen bis die Marinade halb eingekocht ist. Die Scheiben wenden und weitere 5-10 Minuten schmoren, bis die Flüssigkeit absorbiert ist und die Tempehscheiben goldbraun und knusprig sind.
5. Salatblätter, geschmorte Tempehscheiben und Tomaten auf dem Brot anrichten und servieren.



REZEPT 32
Justin P. Moore

REZEPT 32

DUM ALOO TOMATEN-KARTOFFEL -CURRY



FÜR 2 BIS 3 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **45 MIN.**

Aus dem Buch „The Lotus and the Artichoke
- Vegane Rezepte eines Weltreisenden“

ZUTATENLISTE:

- 2 mittelgroße Tomaten (gehackt)
- 1 kleine rote Zwiebel (gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 2 cm Ingwer (fein gehackt)
- 40 g Cashewkerne
- 360 ml Wasser
- 2 EL Öl
- 1 TL Koriander (gemahlen)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ½ TL Garam Masala
- 1 Prise Asafoetida (optional)
- 4-5 mittelgroße Kartoffeln (geschält, grob gewürfelt)
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1 EL (Vollrohr)zucker oder alternatives Süßungsmittel
- 1 TL Salz
- Frische Korianderblätter zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Cashewkerne 30 Minuten in 120 ml Wasser einweichen und abschließend abgießen.
2. Gehackte Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Cashewkerne und 120 ml frisches Wasser im Mixer oder in der Küchenmaschine glatt pürieren.
3. In einem großen Topf Öl auf mittlerer Flamme erhitzen.
4. Gemahlene Koriander, Kreuzkümmel, Garam Masala und Asafoetida (optional) zugeben und eine Minute anbraten.
5. Kartoffelwürfel und Kurkuma hinzufügen und 5-7 Minuten unter Rühren braten.
6. Zitronensaft und Tomatenmark einrühren und auf mittlerer Flamme weitere 2-3 Minuten garen.
7. Püree unterrühren und 5-7 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind und die Soße eingedickt ist.
8. 240 ml Wasser, Kichererbsenmehl, Zucker und Salz hinzufügen. 5 Minuten abgedeckt auf niedriger Flamme köcheln.
9. Mit Korianderblättern garnieren. Mit Basmati-Reis, Naan-oder Chapatibrot servieren.



REZEPT 33
Justin P. Moore

REZEPT 33

DAL TARKA PUNJABI LINSEN- CURRY



FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **45 MIN.**

Aus dem Buch „The Lotus and the Artichoke – INDIEN“

ZUTATENLISTE:

190 g Toor Dal oder rote/gelbe Linsen
80 g Tomaten (gehackt)
1 kleine Zwiebel (gehackt)
2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
2 cm frischer Ingwer (fein gehackt)
1 rote oder grüne Chilischote (entkernt, fein gehackt)
720 ml Wasser
2-3 EL Öl
1 TL schwarze Senfsamen
2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1 TL Koriander (gemahlen)
½ TL Garam Masala
¼ TL Asafoetida (optional)
1 schwarze Kardamomkapsel
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
¾ TL Kurkuma
1 TL Meersalz
1 TL (Vollrohr)zucker oder alternatives Süßungsmittel
1 EL Limetten- oder Zitronensaft
1 Handvoll frisches Koriandergrün (gehackt)
Limettenspalten (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG:

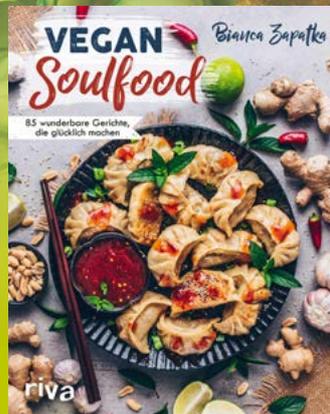
1. Dal oder Linsen spülen und abgießen. In einem mittelgroßen Topf 480 ml Wasser zum Kochen bringen. Dal/Linsen 15 bis 25 Minuten abgedeckt auf niedriger Flamme köcheln, bis sie weich sind. Je nach Bedarf weitere 120-240 ml Wasser einrühren.
2. In einem großen Topf oder Wok Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Senfsamen hineingeben. Nach deren Aufplatzen (20 bis 30 Sekunden) gehackte Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, Asafoetida (optional), Kardamom, Zimt, Lorbeerblatt und Nelken hineingeben. 3 bis 5 Minuten unter regelmäßigem Rühren rösten, bis die Zwiebel weich wird und es sehr aromatisch duftet.
3. Gehackte Tomaten zugeben. 3 bis 5 Minuten unter regelmäßigem Rühren schmoren, bis die Tomaten zerfallen.
4. Gekochtes Dal oder Linsen hinzufügen und gut umrühren. 10 bis 15 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Währenddessen bei Bedarf nach und nach weitere 120-240 ml Wasser einrühren.
5. Kurkuma, Salz, Zucker (oder alternatives Süßungsmittel), Limettensaft (oder Zitronensaft) und die Hälfte des gehackten Koriandergrüns einrühren. Flamme abstellen. Bis zum Servieren abgedeckt ziehen lassen.
6. Mit dem Rest des Koriandergrüns garnieren. Mit Limettenspalten und Reis, Roti oder Naan servieren.

BIANCA ZAPATKA

Vegan kochen



[Bianca Zapatka](#) und ihren gleichnamigen Foodblog kenne und schätze ich schon längere Zeit. Zusammen mit den Foodblogs von „Eat this!“ von Nadine & Jörg und „Veggies“ von Lea, Simply Vegan von Tamara und Sebastian und „Zucker&Jagdwurst“ von Isa und Julia bildet Biancas Foodblog meine Top 5 der besten veganen Foodblogs in Deutschland. In diesem präsentiert sie sowohl in deutscher als auch englischer Sprache eine große Vielfalt an äußerst ansprechenden (und schön fotografierten!) veganen Rezepten. So verwundert es auch nicht, dass ihr mittlerweile über 720.000 Personen (Stand Juli 2021) auf [Instagram](#) folgen und ihre Kochbücher zu Bestsellern wurden. Für das E-Book hat Bianca sowohl ein Rezept aus ihrem ersten Kochbuch „[Vegan Foodporn](#)“* als auch zwei weitere aus ihrem zweiten Kochbuch „[Vegan & Easy](#)“* beige-steuert.



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 34
von BIANCA ZAPATKA

© Riva Verlag / Foto: Bianca Zapatka

KARTOFFEL- COUSCOUS- KÜCHLEIN

REZEPT 34



ZUTATENLISTE:

Für den Gurkensalat

- 1 große Salatgurke (ca. 600 g)
- 7 EL Sojajoghurt (ungesüßt)
- 3-4 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll frischer Dill

Für die Kartoffel-Couscous-Küchlein

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 200 g Couscous
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver
- 1 EL Kräuter der Provence Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll frische Petersilie
- Öl zum Braten
- 1 Avocado
- Zitronensaft zum Beträufeln

FÜR 4 PERSONEN (10 KÜCHLEIN)

ZUBEREITUNGSZEIT: **45 MIN.**

Aus dem Buch „VEGAN & EASY“

ZUBEREITUNG:

1. Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln.
2. Sojajoghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Den Dill grob hacken und unterrühren. Gurkenscheiben hinzugeben, alles vermischen und abschmecken. Anschließend den Gurkensalat abgedeckt im Kühlschrank ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Kartoffel-Couscous-Küchlein

1. Die Kartoffeln samt Schale ca. 25 Minuten weich garen. Anschließend das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln abkühlen lassen. Dann vorsichtig pellen und stampfen.
2. Währenddessen den Couscous in eine Schüssel geben, mit kochender Gemüsebrühe übergießen, abdecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Den gequollenen Couscous zu den Stampfkartoffeln geben und mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kräutern der Provence sowie Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie fein hacken und untermengen.
4. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Taler formen.
5. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Taler von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
6. In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Das Fruchtfleisch klein schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
7. Die Kartoffel-Couscous-Küchlein mit dem frischen Gurkensalat und Avocado servieren.



REZEPT 35
von BIANCA ZAPATKA

PASTA MIT RUCOLA-WALNUSS- PESTO

REZEPT 35



ZUTATENLISTE:

200 g Spaghetti
150 g weiße Bohnen, abgewaschen und abgetropft
Granatapfelkerne
etwas Rucola zum Garnieren

Für das Rucola-Walnuss-Pesto

50 g Walnüsse
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 EL Hefeflocken
 $\frac{2}{3}$ TL Salz
100 g Rucola + etwas mehr zum Garnieren
1 EL Zitronensaft
50 ml Wasser

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **25 MIN.**

Aus dem Buch „VEGAN & EASY“

ZUBEREITUNG:

1. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser laut Packungsanweisung al dente kochen.
2. In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten. Hierfür die Walnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl kurz anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend auf ein Schneidebrett geben und grob hacken.
3. In derselben Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Den Knoblauch schälen, hacken und im heißen Öl ein paar Sekunden anrösten. Anschließend zusammen mit den restlichen Zutaten für das Pesto in eine Küchenmaschine geben oder mit einem Pürierstab zu einer Creme pürieren. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
4. Die Spaghetti abgießen und mit den weißen Bohnen und dem Pesto vermischen. Nach Belieben mit Granatapfelkernen und Rucola garnieren.



REZEPT 36
von BIANCA ZAPATKA

REZEPT 36

TORTILLA LASAGNE



ZUTATENLISTE:

2 TL Olivenöl
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver oder Chilipulver
1 Dose (400 g) schwarze Bohnen
⅓ Dose Mais (190 g)
360 ml Tomatensoße
⅓ TL Salz
6 MaisTortillas (20/22cm Durchmesser)
80 ml vegane Mayonnaise,
Aioli oder Sour Cream
1 Chipotle Jalapeño in Adobo Soße
oder etwas Chilisoße
170 g veganer Käse, gerieben
Guacamole zum Servieren

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **30 MIN.**

Aus dem Buch „VEGAN FOODPORN“

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen und eine Auflaufform (21 x 21 cm) etwas einfetten.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Paprikahälften würfeln.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauch, gewürfelte Paprika, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzugeben. Unter gelegentlichem Rühren etwa 3–5 Minuten anbraten, bis das Gemüse außen schön gebräunt ist und die Gewürze duften. Bohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen, dann unter das Gemüse rühren, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.
4. Die Tortillas in Streifen schneiden.
5. Die Jalapeño mit der veganen Mayonnaise vermischen.
6. Etwas Tomatensoße auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Dann die Hälfte der Tortillastreifen darauf verteilen, sodass sie sich überlappen. Die Hälfte des Gemüses darauf verteilen. Die vegane Chipotle Aioli und die Hälfte der restlichen Tomatensoße darübergeben, etwas glatt streichen und mit der halben Menge Käse bedecken. Das Ganze für eine weitere Schicht wiederholen. Die restlichen Tortillastreifen darauflegen, dann Gemüse, restliche Tomatensoße und zuletzt den restlichen Käse daraufgeben.
7. Die Auflaufform mit Alufolie (oder Backpapier) abdecken und 15 Minuten backen. Dann die Folie abnehmen und weitere ca. 5–8 Minuten backen, bis der Auflauf durchgegart und der Käse perfekt geschmolzen ist.
8. Anschließend 3–5 Minuten abkühlen lassen, dann schneiden. Mit Guacamole und frischen Kräutern servieren.

HIER KOCHT **ALEX!**

Vegan kochen



[Alexander Flohr](#) ist einer meiner langjährigsten Bekannten in der veganen Bewegung. Ursprünglich kennengelernt habe ich Alex bei einer gemeinsamen Fortbildung im Bereich der pflanzlichen Ernährung in Berlin und ich habe mich sehr gefreut einige Jahre später mitzuerleben, wie er seine eigene YouTube-Kochshow „[Hier kocht Alex](#)“ in Zusammenarbeit mit PETA veröffentlichte, auf zahlreichen veganen Events Kochshows machte und zwei erfolgreiche veganen Kochbücher veröffentlichte. Aus seinem neuesten Kochbuch „[Oberlecker: Vegane Powerküche](#)“* hat er auch drei Rezepte für dieses E-Book beigesteuert.

Alex ist für mich vor allem deshalb so ein spannender Charakter, weil er nicht nur ein begabter Koch ist, sondern in seinem ersten Berufsleben Handwerksmeister war und eine eigene Baufirma leitete. Wenn Bayerns Wirtschaftsminister Hubert Aiwanger also sagt, dass schwer arbeitende Bauarbeiter zwingend Fleisch brauchen, weil sie sonst vom Gerüst fallen würden, tritt Alex den Gegenbeweis an und zeigt durch seine Person, dass dies schlichtweg falsch ist. Alex ist seit 2012 Veganer und arbeitete mit seinem Team Vollzeit auf der Baustelle bis er sich dazu entschloss seine Baufirma 2019 zu schließen, um sich in Vollzeit seiner Tätigkeit als veganer Koch zu widmen.



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 37
von ALEXANDER FLOHR



ZUTATENLISTE:

5 Merguez Würstchen
 (eine etwas schärfere Wurst aus Seitan)
 175 g Tofu geräuchert
 2 Zwiebeln
 2 Zehen Knoblauch
 2 Dosen (250g Abtropfgewicht) Kidneybohnen
 1 Dose (250g Abtropfgewicht) weiße Bohnen
 2 Dosen geschälte Tomaten
 1 TL getrockneten Thymian
 1 TL Paprikapulver edelsüß
 1 TL schwarzen Pfeffer
 ½ TL Cayennepfeffer
 1 EL Liquid Smoke (Raucharoma)
 Salz
 Olivenöl zum Anbraten

FÜR 6 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **30 MIN.**

Aus dem Buch „OBERLECKER:
VEGANE POWERKÜCHE“

ZUBEREITUNG:

1. Würstchen in Scheiben, Tofu in kleine Würfel schneiden und beides in Olivenöl knusprig anbraten.
2. Zwiebel klein würfeln und glasig mit anschwitzen. Die Flüssigkeit beider Bohnensorten weggießen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
3. Dosentomaten, Bohnen, Knoblauch, die Gewürze sowie Liquid Smoke und 2 Prisen Salz dazugeben, mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Anschließend den Deckel abnehmen und offen für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Ab und an vorsichtig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß verputzen.

Den Baboumian-Topf kann man im Übrigen auch sehr gut draußen über offenem Feuer zubereiten.

Dieses Gericht ist meinem Freund Patrik Baboumian gewidmet. Er ist veganer Strongman, Buchautor, einer der stärksten Männer der Welt und für seine Kraft braucht er natürlich eine Menge Eiweiß. Bohnen sind unter anderem ein sehr guter Lieferant dafür. Bei dem Bohnentopf denke ich auch an meine frühen Kindheitshelden Bud Spencer und Terence Hill. Die brauchten für ihre zahlreichen Schlägereien ja auch ordentlich Bumms in den Armen. Allerdings haben die beiden Typen es verpasst, ihre Großherzigkeit auch in ihren Speisen widerzuspiegeln. Ihre Pfanne war immer voll mit Fleisch. Deshalb hat der Bohnentopf den Namen meines Freundes Patrik verdient.



REZEPT 38
von ALEXANDER FLOHR

GEMÜSE- GESCHNETZELTES IN PFEFFERRAHMSSOSSE

REZEPT 38



ZUTATENLISTE:

200 g Jasminreis
700 g Aubergine
400 g Champignons
1 rote Spitzpaprika
1 große Zwiebel
3 Frühlingszwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 EL grünen Pfeffer (ganz)
1 TL bunten Pfeffer (ganz)
200 ml Weißwein
250 ml Hafersahne
Salz
3 EL Olivenöl

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **20 MIN.**

Aus dem Buch „OBERLECKER:
VEGANE POWERKÜCHE“

ZUBEREITUNG:

1. Jasminreis nach Packungsangabe garkochen.
2. Aubergine in mundgerechte Streifen schneiden, mit $\frac{1}{2}$ TL Salz in eine Schüssel geben und für ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Zwiebel in dünne Streifen schneiden, die Frühlingszwiebel in dünne Ringe.
4. Wenn das Wasser der Champignons komplett ausgetreten und verkocht ist, die Zwiebeln mit dazu geben und kräftig mit anbraten. Etwas von dem Zwiebelauch zum Garnieren beiseite legen.
5. Wenn auch die Zwiebeln Farbe bekommen haben, mit den Händen kräftig das Wasser aus den Auberginen pressen und mit einer großen Prise Salz zum Rest geben. Für ca. 4 Minuten mitbraten lassen.
6. Anschließend den Weißwein dazugeben und etwas einköcheln lassen. Hafersahne und Pfefferkörner dazugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen.
7. Paprika in sehr dünne Streifen schneiden und unter das Gemüse heben. Mit Salz abschmecken und frisch zum Reis servieren.



© Grüner Sinn Verlag / Foto: Alexander Flohr

REZEPT 39
von ALEXANDER FLOHR

SPAGHETTI IN LIMETTENSOSSE MIT AUBERGINE

REZEPT 39



ZUTATENLISTE:

500 g Spaghetti
1 Avocado
200 g Sojajoghurt Natur
2 Limetten (den Saft davon)
1 Bund Basilikum
1 Frühlingszwiebel
2 Zehen Knoblauch
6 EL Olivenöl sowie etwas zum Braten
2 Auberginen
1 TL Paprikapulver edelsüß
Salz, Pfeffer

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **25 MIN.**

Aus dem Buch „OBERLECKER:
VEGANE POWERKÜCHE“

ZUBEREITUNG:

1. Nudeln nach Packungsangabe kochen.
2. Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in einen Mixbecher oder ein anderes hohes Gefäß geben.
3. Joghurt, Limettensaft, Basilikumblätter, Frühlingszwiebel, Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzugeben und alles zu einer glatten Soße pürieren.
4. Aubergine in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz mischen. Für mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
5. Anschließend das Wasser aus den Auberginenwürfeln drücken und in Olivenöl knusprig anbraten. Paprikapulver dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Alles zusammen anrichten und genießen.

NADINE & PHILIPP **STEUER**

Vegan kochen



Ich kenne [Nadine](#) und [Philipp](#) nun schon eine ganze Weile und habe mich gefreut, als sie in 2019 und 2020 jeweils ihre ersten veganen Back- und Kochbücher veröffentlichten. So war für mich klar, dass sie mit einigen ihrer Rezepte ebenfalls unbedingt Teil der Erweiterung dieses E-Books werden sollen und ich freue mich, dass es geklappt hat.

Das vegane Power-Paar zeigt auf Social Media eindrucksvoll, wie alltagstauglich, einfach und lecker die vegane Ernährung sein kann. Sowohl [Nadine](#) (unter dem Namen Kupferfuchs) als auch [Philipp](#) (unter seinem bürgerlichen Namen) betreiben beide YouTube-Kanäle mit jeweils über 200.000 (!) Abonnentinnen und Abonnenten mit jeder Menge leckerer Rezepte und sonstigen Inhalten rund um ihren veganen Lebensstil.

Mit Nadines Kochbuch "[Einfach Vegantastisch backen](#)" und Philipps Kochbuch "[Einfach Vegantastisch kochen](#)" sind die beiden zusammen erfolgreich als Autorin und Autor tätig.

Im Herbst 2020 erschien außerdem ihr erstes gemeinsames veganes Kochbuch "[Einfach vegantastisch!: Vegane Rezepte für deinen Alltag](#)".



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 40
von PHILIPP STEUER

WEISSE BOHNEN- BÄLLCHEN MIT KARTOFFELPÜREE

REZEPT 40



FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **45 MIN.**

Aus dem Buch „EINFACH
VEGANTASTISCH KOCHEN“

ZUTATENLISTE:

8–10 Kartoffeln
2 EL Gemüsebrühe
1 rote Zwiebel
Rapsöl
2 Knoblauchzehen
400 g Dose weiße Bohnen
1 TL Oregano
Salz und Pfeffer
2 EL Mehl

Dunkle Sauce:

2 EL Olivenöl
2 EL Mehl
400 ml Gemüsebrühe
2 EL dunkle Sojasauce
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Koch die geschälten Kartoffeln in Gemüsebrühe bis sie gar sind.
2. Würfel in der Zwischenzeit die Zwiebel und brat sie in etwas Öl für fünf Minuten an, bis sie weich sind. Gib dann die gepressten Knoblauchzehen hinzu und brat beides für weitere fünf Minuten auf mittlerer Hitze an.
3. Kipp nun die weißen Bohnen und die Hälfte der Dosenflüssigkeit in die Pfanne, schmeck die Mischung mit Oregano, Salz und Pfeffer ab. Lass es für etwa acht Minuten simmern, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist.
4. Nimm die Pfanne im Anschluss vom Herd, kipp die Mischung in eine Schüssel, zerdrück alles mit einer Gabel und rühr dann das Mehl ein. Lass alles abkühlen.
5. Kipp die gegarten Kartoffeln ab und zerdrück sie ebenfalls mit einer Gabel zu Püree und schmeck das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.
6. Sobald die Bohnen-Mischung abgekühlt ist, form daraus tennisballgroße Bällchen und brat diese für zehn Minuten bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in einer Pfanne an.
7. Währenddessen setzt du die Sauce auf. Erwärm dafür das Olivenöl, rühr das Mehl ein und warte 4-5 Minuten, bis es braun wird. Rühr die Gemüsebrühe vorsichtig ein und lass alles für zehn Minuten köcheln. Gib zum Abschluss die Sojasoße, Salz und Pfeffer hinzu.
8. Ist alles fertig, richte die Bällchen neben dem Kartoffelpüree auf einem Teller an und gib die braune Sauce dazu.

Guten Appetit!



REZEPT 41
von PHILIPP STEUER

GEBACKENER CURRY- BLUMENKOHLE

REZEPT 41



ZUTATENLISTE:

1 kleinerer Blumenkohl
Salz
250 g Passata (passierte Tomaten)
3 EL Currypulver
2 EL Kokosnussmilch
Salz und Pfeffer
Rapsöl

Ergänze nach Belieben:
Bulgur, Quinoa oder Reis

FÜR 2 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: **40 MIN.**
Aus dem Buch „EINFACH
VEGANTASTISCH KOCHEN“

ZUBEREITUNG:

1. Setz einen Topf mit Salzwasser auf und koch den Blumenkohl für fünf Minuten.
2. Heiz währenddessen den Ofen auf 190 °C Umluft vor
3. Nimm eine Auflaufform und gib dort die Passata, zwei EL Currypulver, die Kokosnussmilch und eine Prise Salz und Pfeffer hinzu.
4. Platzier den abgekippten und abgetropften Blumenkohl in der Mitte.
5. Mix einen Schuss Öl, einen EL Currypulver sowie Salz und Pfeffer in einer kleinen Schale zusammen und bestreich den Blumenkohl damit großflächig.
6. Pack das Ganze für mindestens 25 Minuten in den Ofen und mach anschließend mit einer Gabel den Gartest. Geht die Gabel leicht rein, ist er durch, ist er noch hart, pack ihn zurück in den Ofen.

Zum Blumenkohl und der Sauce passen als Beilage perfekt Bulgur, Quinoa oder Reis



REZEPT 42
von NADINE STEUER

GRANOLA- KIWI-SCHNITTEN

REZEPT 42



ZUTATENLISTE:

Boden

250 g Haferflocken
50 g Walnüsse
50 g Haselnüsse
100 g Mandeln, gehackt
100 ml Ahornsirup
60 g Kokosöl
1 TL Vanilleextrakt
1 EL Rohrohrzucker
1 TL Zimt
1 Prise Salz
1 Portion Liebe

Füllung

5–6 Kiwis
500 ml Traubensaft, hell
2 Pck. Agar-Agar
400 g Creme Vega
100 g Zucker oder
Kokosblütenzucker
5 Kiwis für die Dekoration

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: **20 MIN.**
BACKZEIT: **30 MIN.**
WARTEZEIT: **4 STD.**
Aus dem Buch „EINFACH
VEGANTASTISCH BACKEN“

ZUBEREITUNG:

1. Nehmt euch einen kleinen Kochtopf zur Hand und gebt dort das Kokosöl hinein. Lasst das Öl auf kleiner Flamme schmelzen und gebt dann den Rohrohrzucker hinein. Lasst alles 3–4 Minuten köcheln und nehmt den Topf anschließend vom Herd. Gebt den Ahornsirup und den Vanilleextrakt hinzu und rührt alles ordentlich durch, anschließend könnt ihr den Topf zum Abkühlen an die Seite stellen.
2. Derweilen könnt ihr alle Nüsse klein hacken und mit den Haferflocken, dem Salz und dem Zimt in eine Schüssel geben und grob vermengen.
3. Kippt nun die Nüsse in die Kokosölmischung und mischt alles ordentlich durch, bis eine klebrige Masse entsteht. Legt euren Backrahmen nun mit Backpapier aus und gebt eure Mischung darauf. Verteilt alles und drückt es mit einem Löffel leicht am Boden fest.
4. Der Boden sollte etwa 1–2 cm dick sein. Backt euren Boden nun für 25–30 Min. bei 170° Ober-/Unterhitze. Ggf. auch ein wenig kürzer, da Granola schnell anbrennen kann. Nach dem Backen ist der Boden noch leicht weich. Das ist aber in Ordnung, da er durch das Auskühlen die perfekte Konsistenz erhält und härter wird.

REZEPT 42



5. Vermutlich habt ihr am Ende noch etwas Nussmasse übrig. Diese könnt ihr einfach auf einem mit Backpapier ausgekleideten Backblech ebenfalls auf etwa 1 cm ausstreichen und nach dem Boden ebenfalls in den Backofen schieben. Das Granola lässt sich anschließend nach dem Backen und Auskühlen wunderbar in mundgerechte Stücke brechen und in einem Glas oder einer Dose eine ganze Weile aufbewahren. Schmeckt super zu Sojajoghurt, Müsli oder auch "Sojaeis."

6. Lasst den Boden nach dem Backen auf einem Kuchengitter auskühlen. Derweilen könnt ihr schon einmal mit der Kiwicreme weitermachen.

7. Nehmt nun als Nächstes die Kiwis, schält sie und schneidet sie quer durch in feine Scheiben. Platziert diese nun so auf eurem Granola-Boden, das alles bedeckt ist, und stellt es wieder kurz beiseite.

8. Nehmt euch nun einen kleinen Kochtopf zur Hand und kocht dort das Agar-Agar mit 150 ml von eurem Traubensaft auf. Lasst alles kurz aufkochen und dann unter gelegentlichem Rühren ca. 1–2 Minuten köcheln. Nehmt anschließend alles von der Herdplatte und gebt den restlichen Traubensaft dazu.

9. Nehmt euch nun eine weitere Rührschüssel zur Hand und schlägt dort die Creme Vega zusammen mit dem Zucker auf. Wenn eure Traubensaft-Mischung etwas abgekühlt ist, könnt ihr 3 EL der Creme zum Angleichen dazu geben.

10. Verrührt nun alles gut miteinander und gebt schließlich die restliche Agar-Agar-Mischung in die Creme. Vermengt alles zügig und ordentlich und gebt es anschließend auf euren Kiwi-Boden. Stellt alles nun erst einmal für 2 Stunden in den Kühlschrank, dort muss es in Ruhe fest werden.

11. Wenn die 2 Stunden vorüber sind, könnt ihr den Kuchen kurz rausholen. Nehmt eure übrigen Kiwis und schneidet sie ebenfalls in Scheiben, mit diesen könnt ihr nun den Kuchen noch ausgiebig dekorieren, bevor eure Schnitten für weitere 2 Stunden in den Kühlschrank gehen.

Wenn alles fest geworden ist, könnt ihr eure Schnitten in kleine Quadrate, Rechtecke oder andere geometrische Formen schneiden.

12. Genießen und sich ausprobieren! Auch Erdbeeren, Mangos, Mandarinen oder Heidelbeeren lassen sich toll für dieses Rezept verarbeiten und schmecken zu einem Granola-Boden köstlich.

TIMO FRANKE

Vegan kochen



[Timo Franke](#) war eine der ersten Personen der veganen Szene, die ich kurz nach meinem Umzug nach Berlin kennenlernte. Mit Timo habe ich 2014 mein allererstes veganes Event mit den Spreeganern (eine vegane Ortsgruppe aus Berlin) veranstaltet, in dem wir zu zweit ein mehrgängiges Menü für die Ortsgruppe gezaubert haben und ich meinen allerersten öffentlichen Vortrag zu veganer Ernährung gehalten habe. Seither sind Timo und ich gute Freunde und ich verfolge mit Spannung seine Projekte.

Als ich erfuhr, dass Timo 2021 sein erstes eigenes Kochbuch „[Rustikal – Radikal](#)“* beim Ventil Verlag veröffentlichen wird (Ventil hat 2018 auch mein erstes Buch veröffentlicht), war für mich klar, dass er auch mit Rezepten in diesem eBook vertreten sein muss. Ich habe mich in der Rezeptauswahl auf die „rustikalen“ Rezeptvarianten beschränkt, weil diese alltags-tauglicher sind, aber auch die „radikalen“ Interpretationen dieser Gerichte sind auf jeden Fall die Mühe wert!

© Foto: Marius Ladner



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 43
von TIMO FRANKE

APFEL ROTKOHL SUPPE

REZEPT 43



4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **50 MIN.**

Aus dem Buch „RUSTIKAL – RADIKAL“

ZUTATENLISTE:

100 g Zwiebeln
400 g Rotkohl
100 g Kartoffeln
3 EL Olivenöl
200 ml Rotwein
800 ml Gemüsebrühe
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch
2 Bio-Orangen
20 g frischer Ingwer
2 säuerliche Äpfel
(z. B. Boskop)
1 TL Koriander, gemahlen
2 EL Dattelsirup
1 EL Apfelessig
250 ml Pflanzensahne
3 Scheiben Toastbrot
30 g Margarine
½ gestr. TL Zimt, gemahlen

Außerdem:

Hochleistungsmixer

ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden, Rotkohl mit einem großen Messer vierteln und in Streifen schneiden, Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.

2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Rotkohl und Kartoffeln zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und fast komplett einkochen lassen. Mit Brühe auffüllen, etwas salzen und pfeffern und zugedeckt für 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

3. In der Zwischenzeit eine Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Was von der Orange übrig bleibt mit den Händen ausdrücken und den Saft (40–50 ml) auffangen. Zweite Orange auspressen (ca. 150 ml) und den Saft ebenfalls auffangen. Ingwer schälen und fein würfeln, Äpfel vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

4. Nach 20 Minuten Garzeit Orangensaft, Ingwer und Äpfel zum Rotkohl geben und zugedeckt weitere 5 Minuten mitgaren. Dann in einem Hochleistungsmixer (unbedingt notwendig!) sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Koriander, Dattelsirup und Essig abschmecken. Zum Schluss die Sahne untermixen und zugedeckt warm halten.

5. Für die Zimt-Croûtons das Toastbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Zimt dazugeben und alles gut verrühren. Die Toastbrotwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Schwenken hellbraun rösten, dann sofort auf einen Teller geben. Die Suppe in vorgewärmte Schalen füllen und mit den Orangenfilets garnieren. Mit den Croûtons bestreuen und sofort servieren.



REZEPT 44
von TIMO FRANKE

TIROLER APFELSTRUDEL

REZEPT 44



EIN GROSSER STRUDEL

ZUBEREITUNGSZEIT: **2 STD. 30 MIN.**

Aus dem Buch „RUSTIKAL – RADIKAL“

ZUTATENLISTE:

300 g Mehl
2 TL Backpulver
200 g Margarine, zimmerwarm
100 g Puderzucker
3 EL Apfelmus
1 Zitrone
2 Vanilleschoten
700 g Äpfel
50 g Marzipan
60 g Zucker
50 g Rosinen
60 g Semmelbrösel
40 g Pinienkerne
2 EL Rum
2 TL Zimt
½ Tonkabohne
20 ml Sojadrink
Puderzucker zum Bestreuen
Vanillesoße

ZUBEREITUNG:

1. Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben. Eine kleine Mulde in das Mehl drücken und Margarine in Stückchen hinzugeben. Puderzucker, Apfelmus, den Abrieb einer halben Zitrone und das Mark einer Vanilleschote hinzugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und für 1,5 Stunden kalt stellen.

2. Äpfel in schmale Scheiben schneiden und Marzipan zerbröseln, beides in eine Schüssel geben. Zucker, Rosinen, Semmelbrösel, Pinienkerne, Rum, Zimt und den Abrieb einer halben Tonkabohne ebenso hinzufügen. Den Abrieb der zweiten Zitronenhälfte und Mark der zweiten Vanilleschote ebenfalls hinzugeben und alles gründlich vermengen.

3. Den Backofen auf 175 C vorheizen (Umluft). Den Teig aus dem Kühlschrank entnehmen und auf einer bemehlten Fläche zu einem ca. 30 x 40 cm großen Rechteck ausrollen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

4. Die Apfelmasse längs auf das mittlere Drittel des ausgerollten Teiges geben. Äußere Drittel darüber schlagen und die kurzen Enden mit einer Gabel andrücken. Mit Sojadrink bestreichen und für ca. 30–40 Minuten backen. Den Strudel auskühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und mit Vanillesoße servieren.



REZEPT 45
von TIMO FRANKE

UNGARISCHES GULASCH

REZEPT 45



4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **2 STD. 30 MIN.**

Aus dem Buch „RUSTIKAL – RADIKAL“

ZUTATENLISTE:

250 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 kg Jackfruit aus der Dose
50 g Zwiebelschmalz
3 TL Paprikapulver, edelsüß
2 TL scharfes geräuchertes
Paprikapulver
(Pimentón Picante)
Salz
1 TL Kümmel
5 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
200 ml trockener Rotwein
3 rote Paprikaschoten (à 200 g)
Abrieb einer Zitrone
Zucker

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und beides in feine Würfel schneiden.
2. Jackfruit abgießen und abspülen. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und die Jackfruit für ca. 30 Minuten bei 170 °C Ober-/Unterhitze im Ofen backen.
3. Zwiebelschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch mit dünsten.
4. Beide Paprikapulver zusammenmischen und unter die Zwiebeln rühren. Jackfruit in 2 Schritten unterrühren und bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, dabei häufig umrühren. Mit Salz und Kümmel würzen. Tomatenmark mit 250 ml kochend heißer Gemüsebrühe und Rotwein verrühren. Zur Jackfruit geben, zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Stunde schmoren.
5. Paprikaschoten vierteln, putzen und entkernen. Die Viertel in 3 cm große Stücke schneiden, unter die Jackfruit mischen und weitere 30 Minuten schmoren. Das Gulasch mit Zitronenabrieb, Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln.

TAMARA UND SEBASTIAN

Vegan kochen



Tamara und Sebastian von **Simply Vegan** habe ich das erste Mal 2017 auf der Veggie World Messe in Düsseldorf kennengelernt und verfolge seither ihre Arbeit. Ihr Blog [Simply Vegan](#), den ich für einen der fünf besten veganen Rezeptblogs Deutschlands halte, wurde bereits 2012 gestartet und mittlerweile haben die beiden auch schon zwei eigene Kochbücher (ihr erstes ist leider nicht mehr erhältlich) veröffentlicht. Auf ihrem Blog gibt es weit über 200 Rezepte, angefangen von Frühstücksgerichten über Suppen, Salate, Hauptgerichte, Süßspeisen und vieles mehr, die von den beiden selbst auch durch ihre tollen Food-Bildern wunderschön in Szene gesetzt werden. Neben den Rezepten gibt es noch zahlreiche vegane Produktreviews und kulinarische Städtetrips in Form der Blogkategorie „Vegan unterwegs“. Ich habe mich für drei Rezepte aus ihrem zweiten Kochbuch „[Simply Vegan - Einfach saisonal kochen](#)“* entschieden, in dem sie zeigen, dass veganes saisonales Kochen einfach, lecker und alltagstauglich sein kann.



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 46
von SYMPPLY VEGAN

GEBRATENER CHICORÉE AUF TOPINAMBURSTAMPF

REZEPT 46



4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **45 MIN.**

Aus dem Buch „SIMPLY VEGAN –
EINFACH SAISONAL KOCHEN“

ZUTATENLISTE:

800 g Topinambur
800 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
4 Chicorée
4 EL Rapsöl
4 EL Balsamico-Essig
4 EL Agavendicksaft
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
8 EL Olivenöl
½ Bund frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Topinamburknollen und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen.
2. Den Chicorée waschen und halbieren. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Chicorée darin einige Minuten bei mittlerer Hitze weich und goldbraun anbraten. Essig und Agavendicksaft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Chicorée damit ablöschen. In dem Sud noch etwa 2 Minuten köcheln lassen.
3. Topinambur und Kartoffeln abgießen und mit dem Olivenöl begießen. Mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen Püree zerdrücken. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und untermischen. Den Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Jeweils mit zwei gebratenen Chicoréehälften garnieren und servieren.



REZEPT 47
von SYMPPLY VEGAN



4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **45 MIN.**

Aus dem Buch „SIMPLY VEGAN –
EINFACH SAISONAL KOCHEN“

ZUTATENLISTE:

Für die Erdnussauce

1 EL Agavendicksaft
2 EL Erdnussbutter
3 EL Sesamöl
1 EL Zitronensaft
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse

4 große Süßkartoffeln (ca. 1,5 kg)
5 EL Olivenöl
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Brokkoli
3 Pak Choi
80 g entsteinte Datteln
2 EL Sesamsaat
frische Rettichsprossen

ZUBEREITUNG:

1. Für die Sauce den Agavendicksaft mit der Erdnussbutter in eine kleine Schale geben und gut verrühren. Sesam Öl und Zitronensaft hinzugeben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

2. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit 3 EL Olivenöl vermischen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Würfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen.

3. In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Auch den Stiel in Würfel schneiden. Pak Choi in Streifen schneiden und waschen. Beides mit 2 EL Olivenöl in eine hohe Pfanne geben und bei mittlerer Hitze andünsten. Etwa 10–15 Minuten anbraten, bis das Gemüse gar. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischendurch umrühren.

4. Die Datteln in kleine Ringe schneiden. Die Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen und in einer großen Schüssel mit Datteln und Erdnussauce vermischen. Auf Teller verteilen, Brokkoli und Pak Choi darübergeben, mit Sesam bestreuen und die Sprossen darübergeben.



REZEPT 48
von SYMPPLY VEGAN

KNUSPRIGE QUINOA-PIZZA

REZEPT 48



4 PIZZEN ODER 8 MINIPIZZEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **60 MIN.**

Aus dem Buch „SIMPLY VEGAN –
EINFACH SAISONAL KOCHEN“

ZUTATENLISTE:

Für den Quinoa-Boden

300 g bunte Quinoa

1 l Gemüsebrühe

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Belag

300 g Sojajoghurt Natur

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 EL Zitronensaft

1 Dose weiße Riesenbohnen

(250 g Abtropfgewicht)

150 g Zuckerschoten

130 g getrocknete Tomaten

1 Bund frische Minze

60 g Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG:

1. Die Quinoa in einem Sieb unter Wasser gut abbrausen. Die Gemüsebrühe aufkochen, Quinoa hinzugeben und 10 Minuten kochen. Flüssigkeit abgießen und die Quinoa mit einem Pürierstab mixen, bis eine teigartige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Aus dem Quinoapüree mit angefeuchteten Händen zunächst Kugeln formen, diese dann auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und zu runden Fladen platt drücken – je nach gewünschter Größe lassen sich daraus acht kleine oder vier normale Pizzaböden herstellen. Die Fladen sollten maximal 1 cm dick sein. Diese im vorgeheizten Backofen 25 Minuten vorbacken.

3. Aus Sojajoghurt, Salz, Pfeffer und Zitronensaft die Sauce anrühren. Die Riesenbohnen in ein Sieb abgießen und gut mit Wasser abbrausen. Die Zuckerschoten waschen und in 1–2 cm lange Stücke schneiden. In einem kleinen Topf Wasser aufkochen, die Zuckerschoten darin 5 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen.

4. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Die Fladen aus dem Backofen holen, mit dem Zitronenjoghurt bestreichen und mit Bohnen, Zuckerschoten und Tomaten belegen. Im Backofen 10–15 Minuten backen.

5. In der Zwischenzeit die Minzeblätter abzupfen und grob hacken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Wenn die Pizzen fertig gebacken sind, diese mit frischer Minze und den Kernen bestreuen.

SERAYI

Vegan kochen



[Serayi](#) von „**Orient trifft vegan**“ lebt seit 2015 vegan und hat sich seither der Frage gewidmet, wie sie all ihre geliebten orientalischen Gerichte ohne tierische Produkte zubereiten kann. So vegansisierte sie ihr geliebten Kindheitsessen wie Sucuk, Lahmacun, Yufka oder Kebab Spieße und zeigt, wie man diese spannende Küche auch rein pflanzlich zubereiten kann. All das vereinte sie schließlich in ihrem 2021 erschienen ersten Kochbuch „[Orient trifft vegan](#)“, das es in die Top 10 der Spiegel-Bestsellerliste schaffte. Ihr Buch überzeugt mit unkomplizierten Rezepten und leicht zu beschaffenden Zutaten. Lediglich einige der benötigten Gewürze muss man separat im orientalischen Supermarkt besorgen oder sie alternativ direkt auf Serayis Webseite bestellen. Mehr Informationen zu ihrer Arbeit gibt es auf ihrem Blog sowie ihrem [Instagram-Account](#).



*(Bei den Links zu den Büchern handelt es sich um Affiliate-Links)



REZEPT 49
von SERAYI

Fasulya Hummus- Weiße-Bohnen-Püree

REZEPT 49



ZUTATENLISTE:

200 g weiße Bohnen (aus der Dose oder frisch gegart)
2 Bund Knoblauchzehen
½ TL Bund glatte Petersilie
½ TL Pul Biber
¼ EL Kreuzkümmelpulver
1 EL Tahin
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Saft von ½ Zitrone

Zum Verschönern und Verfeinern

Olivenöl
gestiftete Mandeln
Granatapfelkerne
edelsüßes Paprikapulver

FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **20 MIN.**

Aus dem Buch „ORIENT TRIFFT VEGAN“

ZUBEREITUNG:

Fasulya Hummus ist ein Vorspeisen-Klassiker, der auf keiner Mezze- Tafel fehlen darf! Hier lernst du das Grundrezept kennen, doch wie oft so bei orientalischen Gerichten gibt es auch bei diesem unzählige Varianten: Mal kommen klein gehackte getrocknete Tomaten dazu, Mal frische Minze oder auch Chili-Öl und geröstete Pinienkerne.

1. Die gegarten Bohnen in eine Schüssel geben. Dosenware zuvor gründlich unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen abzupfen und beiseitelegen, den Rest grob hacken.

3. Jetzt Knoblauch, gehackte Petersilie, Pul Biber, Kreuzkümmel und Tahin zu den Bohnen geben. 3 EL Olivenöl und 3 EL kaltes Wasser hinzufügen, dann alles mit dem Pürierstab oder im Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Fasulya Hummus in einer flachen Schale anrichten. Mit einem Löffel feine Mulden in die Creme ziehen und mit Olivenöl beträufeln. Dann mit den Petersilienblättchen, Mandelstiften und ein paar Granatapfelkernen dekorieren.

5. Zum Finish etwas Olivenöl mit Paprikapulver verrühren. Eine Gabel in die Flüssigkeit tunken und mit den Zinken ein Muster in den Randdrücken.

Tipp: Hummus- egal welche Art- lebt von schöner Deko! Je bunter und kreativer, desto besser.



REZEPT 50
von SERAYI

Quitaa Tahin- salzige Tahin Karamell Schnitten

REZEPT 50



ZUTATENLISTE:

Für den Boden

180 g gemahlene Haselnusskerne
1 Vanilleschote
3 EL Kokosöl
2 EL Ahornsirup
1 Prise Salz

Für die Tahin- Karamell Soße

70 g Kokosfett
1 Vanilleschote
110 ml Ahornsirup
1 Prise Salz

Für die Schokokruste

150 g Zartbitterkuvertüre
10 g Kokosfett

Zum verfeinern

getrocknete Rosenblätter
gehackte Pistazienkerne

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **50 MIN.**

Aus dem Buch „ORIENT TRIFFT VEGAN“

ZUBEREITUNG:

Mit Tahin werden nicht nur Köstlichkeiten wie Hummus oder Baba Ghanoush zubereitet, die cremige Sesampaste ist auch bei vielen orientalischen Süßspeisen unentbehrlich. Süß oder salzig? Beides! Die zwei passen zusammen wie Aladdin und Jasmin.

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit Backpapier auslegen, dabei das Papier an den Seiten der Form hochziehen.

2. Gemahlene Haselnüsse kurz ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

3. Für den Boden die gerösteten Nüsse, das Vanillemark, Kokosöl, Ahornsirup und Salz in einer Schüssel vermengen. Dann die Masse mit den Fingern in die Auflaufform drücken.

4. 10 Minuten im Ofen backen, anschließend 10 Minuten abkühlen lassen.

5. Für die salzige Tahin- Karamell- Soße das Kokosfett erwärmen und zusammen mit dem Mark der zweiten Vanilleschote und allen weiteren Soßenzutaten verquirlen. Auf niedriger Stufe in einem Topf erhitzen und 3-4 Minuten karamellisieren lassen.

6. Jetzt die Tahin- Karamell- Soße in die Auflaufform gießen und diese für 40-60 Minuten ins Gefrierfach stellen.

7. Nach der Gefrierzeit geht es an die Schokokruste. Dafür die Kuvertüre mit dem Kokosfett über einem Wasserbad schmelzen lassen. Kokosfett lässt die Schokolade milder schmecken und macht sie schön knackig! Die flüssige Schoki als dritte Schicht in die Auflaufform geben.

8. Nach Wunsch dekorieren. Ich habe mich hier für die Rosenblätter und Pistazien entschieden.

9. Zum guten Schluss kommen die salzigen Tahin- Karamell- Schnitten nochmals für 10-15 Minuten ins Gefrierfach. Kalt servieren und genießen.

Tipp: Quitaa Tahin sind super sättigend, und lassen sich auch wunderbar einfrieren.



REZEPT 51
von SERAYI

Daal Kofta- Linsenbällchen in Paprika- Curry Soße

REZEPT 51



FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **20 MIN.**

Aus dem Buch „ORIENT TRIFFT VEGAN“

ZUBEREITUNG:

Hülsenfrüchte sind nicht nur ein wertvoller Eiweißlieferant, sie sind auch unglaublich vielseitig verwendbar. Unter anderem für dieses Gericht hier: gebackene Linsenbällchen in einer würzigen Currysoße, verfeinert mit Kräutern und Kokosmilch. Klingt das nicht schon zum Reinlegen?! Serviert werden die Bällchen gern mit Reis oder frischem Naan Brot.

1. Die grünen Linsen waschen, kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und in 2 EL Rapsöl andünsten. Tomatenmark kurz mitanbraten.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Dann mit den Linsen, den Semmelbröseln, den Gewürzen und der Zwiebel Mischung in einen Mixer geben und kurz mixen.
4. Die Masse zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Dann den Teig mit feuchten Händen zu Bällchen formen. Er ist sehr weich, wird aber im Ofen fest, keine Sorge. Die Linsenbällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen.
6. Für die Soße noch einmal 3 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebeln fein hacken, den Knoblauch pressen. Die Spitzpaprika waschen, putzen und klein würfeln.
7. Das Rapsöl in einer etwas tieferen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Dann die Paprikawürfel hinzufügen und mitanrösten.
8. Kurkuma, Garam Masala, Curry und Zimt dazugeben. Mit der Kokosmilch ablöschen und noch 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die gebackenen warmen Linsenbällchen vorsichtig in die Soße legen und so servieren.

Tipp: Rote Linsen oder braune Tellerlinsen funktionieren bei diesem Rezept ebenso.

ZUTATENLISTE:

170 g grüne Linsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
1 ½ Bund glatte Petersilie
3 EL Semmelbrösel
1 ½ EL Ras el Hanout
1 TL gemahlener Koriander
Salz

Für die Paprika- Curry- Soße

3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 Spitzpaprika
2 EL Rapsöl
1 TL Kurkuma
1 Messerspitze Zimt
400 ml Kokosmilch
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Danksagung.

Zum Abschluss möchte ich diese Gelegenheit nutzen, um allen Personen, Unternehmen und Organisationen zu danken, die meinen beruflichen Werdegang in großem Maße unterstützt haben und es mir ermöglichen, meine Botschaft in die Mitte der Gesellschaft zu tragen.

Mein großer Dank geht an **Benjamin Ploberger** und **Katharina Frauenknecht**, die mich in sämtlichen Tätigkeiten unterstützen und ohne die viele der Projekte nicht bzw. zumindest nicht in dieser Zeitspanne möglich gewesen wären. Mein großer Dank gilt auch **Nina Kanani** und **Tanja Notschaele**, die für die Gestaltung dieses E-Books verantwortlich sind. Ohne Tanjas Mithilfe wären auch viele weitere meiner Veröffentlichungen nicht so ansprechend.

Mein tiefster Dank geht an **Sebastian Joy** und das gesamte Team von **ProVeg** (ehemals Vegetarierbund e.V.), die mich seit dem ersten Tag meiner Selbstständigkeit unterstützen und den Stein sozusagen ins Rollen gebracht haben. ProVeg bewegt mit seinen großartigen Projekten so viel in unserer Gesellschaft und ich freue mich Teil einiger dieser Projekte sein zu dürfen. Großer Dank geht auch an **Hendrik Schellkes** und das gesamte Team der **VeggieWorld**, die mir seit 2015 die Gelegenheit geben, auf ihren Bühnen in ganz Deutschland und darüber hinaus zu sprechen und so mehr Aufmerksamkeit auf die Wichtigkeit einer pflanzlichen Ernährung zu lenken. Es ist schön zu sehen, wie die VeggieWorld Jahr für Jahr wächst und zehntausende Menschen von einer pflanzlichen Ernährung überzeugt. Ebenso freut es mich sehr, dass ich seit Beginn der ersten Veggienale-Messe Teil dieser stetig wachsenden Messereihe sein darf. Daher gilt mein besonderer Dank **Daniel Sechert** und dem gesamten Team der **Veggienale & FairGoods** für ihre wichtige Arbeit.

Darüber hinaus möchte ich meinen geschätzten Kolleginnen und Kollegen danken, die großartige Rezepte aus ihren fantastischen Kochbüchern zu diesem Projekt beigesteuert haben, um zu zeigen, dass eine vollwertige, vegane Ernährung nicht nur gesund, sondern auch sehr schmackhaft sein kann. Daher geht mein herzlichster Dank an die talentierten Köche und Köchinnen

Sebastian Copien, Stina Spiegelberg, Boris Lauser, Björn Moschinski, Nicole Just, Lea Green, Jérôme Eckmeier, Kirstin Knufmann & Jörg Ullmann, Nadine Horn & Jörg Mayer (Eat This!), Sophia Hoffmann, Justin P. Moore, Bianca Zapatka, Alexander Flohr (Hier kocht Alex), Nadine & Philipp Steuer, Timo Franke, Sebastian Schwarz & Tamara Münster-Pieta (Simply Vegan) und Serayi (Orient trifft vegan). Herzlich danken möchte ich auch **Dr. Ludwig Manfred Jacob, Dr. Kurt Schmidinger** und **Patrick Schönfeld** für ihre Gastbeiträge zu diesem eBook. Sie alle sind wahre Expertinnen und Experten in ihrem Gebiet und ich freue mich, mit ihnen arbeiten zu dürfen.

Von großer Bedeutung sind für mich auch die zahlreichen Magazine und Multiplikatoren, die meiner Arbeit ihre großartige Plattform bieten. Großer Dank geht außerdem an **Markus Meygeri** vom [Welt Vegan Magazin](#), der mein erstes großes Interview veröffentlicht und meine Arbeit seitdem in zahlreichen Ausgaben präsentiert hat. Mein Dank geht darüber hinaus an **Joachim Hiller** und **Uschi Herzer**, die mir in 2017 mein erstes Coverinterview auf ihrem Magazin [Kochen ohne Knochen](#) ermöglichten und mir diese Ehre seitdem zwei weitere Male zu Teil werden ließen. Mein herzlicher Dank geht auch an **Dirk Müller** und dem Team von [Vegan für mich](#) die mit ihrem Heft ebenso wichtige Arbeit leisten und mir die Möglichkeit geben durch sie mehr Leute für gesunde Ernährung zu begeistern. All diese Medien und noch viele weitere bieten regelmäßig eine wichtige Informationsquelle und ich freue mich meine Ernährungsinformationen dort bereitstellen zu können.

Zu zahlreich sind die vielen weiteren Personen, die mich und meine Arbeit unterstützen und denen ich danken möchte. Daher mögen sich bitte hiermit all die weiteren Wegbegleiter und Wegbegleiterinnen angesprochen fühlen, die mit mir gemeinsam an einer Veränderung unserer Ernährungs- und Lebensgewohnheiten arbeiten. Mein Dank geht abschließend an jede Person, die sich für eine gewaltfreie und umweltfreundliche, pflanzliche Ernährung entscheidet.

Ihr alle seid die
Veränderung, die
wir uns in der Welt
wünschen!

Weitere Informationen über den Autor

Coverartikel & Coverinterviews

Vielen herzlichen Dank an all die Magazine, die meine Arbeit in den vergangenen Jahren in ihren Veröffentlichungen unterstützt haben. Nachfolgend können durch Klicken auf das jeweilige Cover sämtliche Artikel, die nach ihrem Erscheinungsdatum gereiht sind, eingesehen werden.



Weitere Informationsquellen zu veganer Ernährung

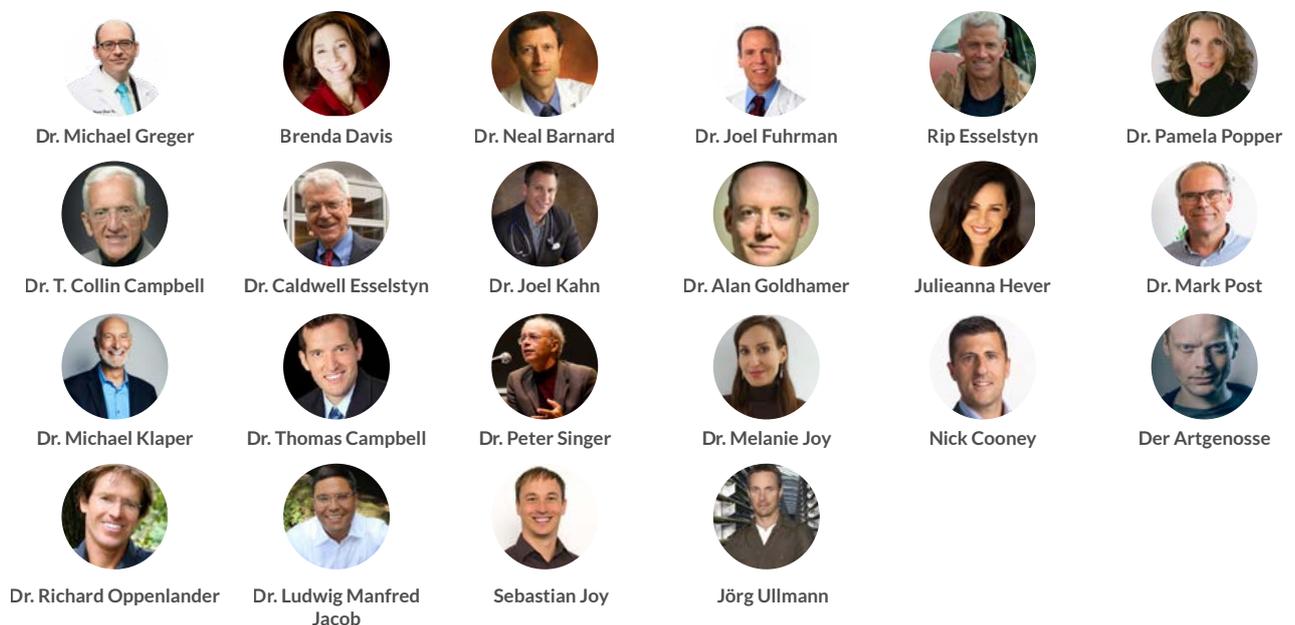
Mehr zum Thema der (veganen) Ernährung gibt es in der Top-5-Reihe auf YouTube, in der zahlreiche vegane (Fach-)bücher, ernährungswissenschaftliche Grundlagenwerke, YouTube-Kanäle, Webseiten und Events vorgestellt werden:





Das [Plant Based Symposium](#) ist eine kostenlose Videoreihe zum Thema der pflanzlichen Ernährung, die erstmals nationale und internationale Fachkräfte aus den Bereichen Ernährung, Medizin, Ökologie, Psychologie und Ethik in einer gemeinsamen Reihe zusammenführt.

Ins Leben gerufen wurde das Plant Based Symposium im Jahr 2016 von Niko Rittenau, der persönlich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer interviewt hat und so für eine durchgängig hohe inhaltliche Qualität sorgt. Aus dem ursprünglichen Gedanken ein einmaliges virtuelles Onlinesymposium zu veranstalten ist die Idee erwachsen, die Inhalte durchgehend kostenlos jeder interessierten Person zur Verfügung zu stellen, um das wichtige Wissen über bedarfsgerechte pflanzliche Ernährung jeder Person zu jeder Zeit zugänglich zu machen und dazu zu animieren, die Informationen zu teilen und zu verbreiten. Damit soll das Bewusstsein für die positive gesundheitliche Wirkung einer pflanzlichen Ernährung in der Prävention und Therapie chronisch-degenerativer Erkrankungen sowie die Auswirkungen der Ernährung auf Mensch, Tier und Umwelt geschärft werden. Alle Videos können daher zu jeder Zeit kostenlos auf dem [YouTube Kanal von Niko Rittenau](#) angesehen werden. Sämtliche Videos verfügen über deutsche und englische Untertitel, die in den Videoeinstellungen auf YouTube ausgewählt werden können.



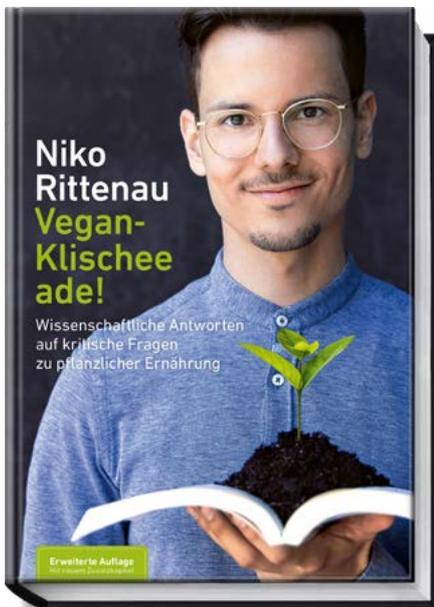
Weitere **Kochtipps & Rezeptvideos**

Neben all den vielen Rezepten von zahlreichen veganen Köchen und Köchinnen gibt es darüber hinaus noch eine Reihe an weiteren Rezepten in Form von Rezeptvideos auf YouTube und auch einige Koch-Theorievideos, die wichtige Hilfestellung in Bezug auf Kochtechniken, Geschmackslehre und Speisenkomposition geben:



Vegan-Klischee ade!

Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu pflanzlicher Ernährung



Becker Joest Volk Verlag
Hardcover/vollfarbig
512 Seiten, 26,50 €
ISBN 978-3-95453-189-9

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

Weitere Informationen unter
www.nikorittenau.com/buch

“Vegan-Klischee ade!” räumt auf mit den häufigsten Vorurteilen gegenüber der veganen Ernährung. Wissenschaftlich fundiert, aber allgemein verständlich, beantwortet das Buch wichtige Fragen zur Versorgung mit essenziellen Nährstoffen wie Protein, Eisen, Calcium, B₁₂, Omega 3 und weiteren. Bei richtiger Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel kann eine vegane Ernährung gesundheitsförderlich und effektiv in der Prävention chronisch-degenerativer Erkrankungen sein – und dieser Ratgeber zeigt worauf es dabei ankommt. Es wird erläutert, warum manche Ernährungsgesellschaften eine vegane Ernährung für alle Altersgruppen empfehlen, während andere davon abraten.

Antworten auf die häufigsten Vorurteile

Das Buch erklärt praxisnah, wie man sich mit den vielfältigen pflanzlichen Lebensmitteln im Alltag bedarfsdeckend vegan ernährt. Klischees werden objektiv auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft und, wo nötig, widerlegt. Enthält Soja wirklich Östrogene, die Männer verweiblichen und Brustkrebs bei Frauen begünstigen? Ist zu viel Fructose durch Obst schädlich und machen kalorienreiche Nüsse dick? Schadet Gluten im Getreide und was hat es mit den angeblich toxischen Antinährstoffen in Hülsenfrüchten auf sich? All diese und viele weitere Vorurteile werden basierend auf der aktuellen Studienlage objektiv und undogmatisch erläutert. “Vegan-Klischee ade!” klärt ernährungswissenschaftlich Interessierte über viele Mythen rund um die vegane Ernährung auf, bietet aber auch vegan lebenden Menschen neue Erkenntnisse.



[Reaktionsvideo](#) zur Kritik an meinem Buch



Einblicke in die [Entstehung und Entwicklung](#) meines ersten Buches

Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch

Kompaktes Wissen, leckere Rezepte



Dorling Kindersley Verlag
Hardcover/vollfarbig
256 Seiten, 24,95 €
ISBN 978-3-8310-3885-5



Weitere Informationen unter
www.nikorittenau.com/kochbuch

Unter dem Motto „Ernährungswissenschaft trifft Kulinarik“ zeigt „Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch“ wie man schmackhafte und zugleich gesundheitlich optimierte vegane Gerichte kochen kann, die Freude bereiten und gleichzeitig auch den Nährstoffbedarf optimal decken. Innerhalb kürzester Zeit konnte das ergänzende Kochbuch an den Erfolg des Vorgängers „Vegan-Klischee ade!“ anknüpfen und auch viele Nicht-Veganerinnen und Veganer von der rein pflanzlichen Küche überzeugen.

Mit dem Baukastensystem für vegane Gerichte

Im ersten Teil des Kochbuches finden sich ausführliche Erklärungen zum veganen Ernährungsteller samt aller Hauptlebensmittelgruppen, eine ausführliche Warenkunde aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu Essigen, Ölen, Süßungsmitteln und weiterem sowie die „10 Tipps für eine gesunde vegane Ernährung“, welche die Quintessenz der Ernährungswissenschaft in Bezug auf vegane Ernährung zusammenfassen und alltagstaugliche Handlungsempfehlungen aufzeigen.

Im zweiten Teil zeigt Sebastian Copien vielfältige Rezepte im Baukastensystem, mit dessen Hilfe man durch die Kombination der verschiedenen Komponenten wie Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse optimal mit Nährstoffen versorgt wird. Mal wird das Blumenkohlsteak mit Hirsepolenta und Curry-Hülsenfrüchte-Salat kombiniert, mal mit Soja-Paneer, Vollkornreis und Koriander-Pesto serviert. Unzählige andere Kombinationen sind darüber hinaus noch möglich und bieten an, sich kreativ auszuleben.



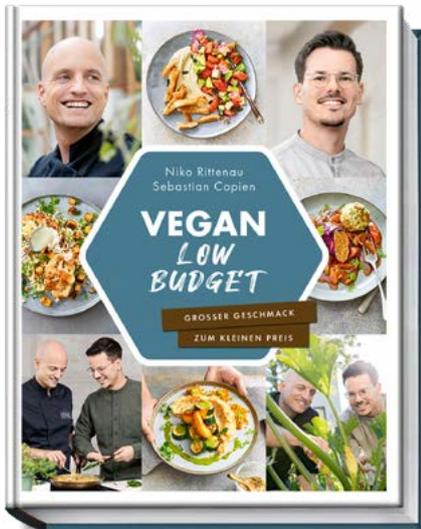
[Einblicke in das Konzept](#) unseres gemeinsamen Kochbuchs



[Erklärung des Baukastensystems](#) der Hauptgerichte unseres Kochbuchs

Vegan Low-Budget

Großer Genuss zum kleinen Preis



Veganismus ist ein Luxusproblem und ohnehin nur für Besserverdienerinnen und -verdiener leistbar? Mitnichten! Die Bestsellerautoren Niko Rittenau und Sebastian Copien zeigen in „Vegan Low-Budget“, dass eine vegane Ernährung das genaue Gegenteil eines Erste-Welt-Problems ist und nicht nur ein effektiver Lösungsansatz für viele der drängendsten Probleme unserer Zeit sein kann, sondern darüber hinaus bei richtiger Umsetzung auch für jeden Geldbeutel leistbar ist.

Großer Genuss zum kleinen Preis

Der Titel ist dabei Programm – nährstoffreiche, alltagstaugliche und natürlich rein pflanzliche Küche für jedes Budget. Dabei werden keine Kompromisse gemacht und trotz des günstigen Preises aller Gerichte bleiben Geschmack und Gesundheitsbewusstsein nicht auf der Strecke.

Becker Joest Volk Verlag

Hardcover/Vollfarbig
260 Seiten, 19,95 €
ISBN 3954532026

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

Weitere Informationen unter
www.nikorittenau.com/vegan-low-budget

Wie auch in ihrem ersten gemeinsamen Kochbuch ergänzen sich die beiden Autoren hierbei perfekt: Niko Rittenau liefert das theoretische Fundament, um ernährungswissenschaftlich optimierte vegane Ernährungskonzepte zu kreieren und Sebastian Copien kombiniert dieses Wissen mit Handwerk und Küchentechniken, um schmackhafte und kreative Gerichte zu entwickeln.



Einblicke in das Kochbuch unseres
gemeinsamen Kochbuchs



Die besten veganen Schnäppchen für die
preiswerte vegane Küche finden

„Vegan ist Unsinn!“

Populäre Argumente gegen den Veganismus und wie man sie entkräftet



Becker Joest Volk Verlag
Hardcover/Vollfarbig
368 Seiten, 23,50 €
ISBN 978-3-95453-194-3

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

Weitere Informationen unter
www.nikorittenau.com/vegan-ist-unsinn

„Vegan ist Unsinn!“ – Aussagen wie diese hört und liest man immer wieder. Die hinter dem Veganismus stehende Philosophie könnte jedoch nicht weiter davon entfernt sein und gibt wichtige Antworten auf Fragen, die zunehmend an gesellschaftlicher Bedeutung gewinnen:

Was schulden wir den Tieren? Wie gehen wir verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen um? Und wie ernähren wir die wachsende Weltbevölkerung nachhaltig?

Während „Vegan-Klischee ade!“ das „Wie“ der veganen Ernährung erklärt, setzt „Vegan ist Unsinn!“ noch davor an und erklärt das „Warum“ des Veganismus. Zusammen mit dem international bekannten britischen Aktivisten Ed Winters („Earthling Ed“) sowie dem Social-Media-Aktivist Patrick Schönfeld („Der Artgenosse“) werden in diesem Buch primär die ethischen Argumente des Veganismus besprochen, aber auch zahlreiche ernährungsphysiologische und ökologische Themen werden adressiert.

In den 30 Hauptkapiteln samt ausführlicher Einleitung zu den Grundlagen der Ethik werden über 50 häufige Vorurteilen gegenüber dem Veganismus besprochen und aufgezeigt, welche Fehlschlüsse und Irrtümer diesen Einwänden zugrunde liegen und wie man diesen ohne erhobenen moralischen Zeigefinger begegnen kann.



[Einblick in das neue Sachbuch
„Vegan ist Unsinn!“](#)



[Einblick in die Inhalte des Buchkapitels
„Veganismus ist unnatürlich!“](#)

— VEGAN —
MASTERCLASS



Nutrition MASTERCLASS

mit Niko Rittenau
und Sebastian Copien

In diesem Kurs erwartet dich geballtes Wissen von Ernährungsexperte Niko Rittenau. Erfahre alles über **kritische Nährstoffe, Kalorienzufuhr** und eine **ausgewogene Ernährung**. Profikoch Sebastian Copien zeigt dir im praktischen Teil des Kurses mit viel Spaß und Leidenschaft, wie du deinen Nährstoffbedarf vollwertig vegan und mit abwechslungsreichen und kreativen Rezepten decken kannst. Gesunde Küche war nie so lecker!

Jetzt teilnehmen auf
www.vegan-masterclass.de



Save 10% mit dem Code: Niko10

Kostenlose Videoreihe: Q&As zu veganen Multinährstoffen

Im Rahmen der Veröffentlichung der veganen Multinährstoffe bei [Vivo Life*](#) und [Sunday Natural*](#) wurden alle Community-Fragen gesammelt und in einer mehrteiligen Videoreihe beantwortet. Bis dato sind folgende Q&A-Videos erschienen:



Das vegane Musikprojekt: **Musik vermittelt, wenn Worte nicht ausreichen**



Tieren eine Stimme geben

Das hat sich das vegane Musikprojekt [VWANDEL](#) zur Aufgabe gemacht. In ihren Texten greifen sie viele gesellschaftlich relevante Themen wie die Welthungerproblematik, die Massentierhaltung und weitere auf. Präsentiert wird ihre Arbeit von Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau, der sie in der Entstehung ihrer „Vegan EP“ unterstützt hat. Auf ihrer ersten Veröffentlichung kooperieren sie unter anderem mit den Musiker*innen Queen V (Jen Armstrong, UK), Andy Jones (D) und IFEEL (HRV).

Sämtliche Streamingeinnahmen der VEGAN EP kommen dem Tierschutz zugute und werden an Das Tierschutzbüro e.V. und ProVeg Deutschland e.V. gespendet.

Jeder Stream ist ein Teil der Veränderung!



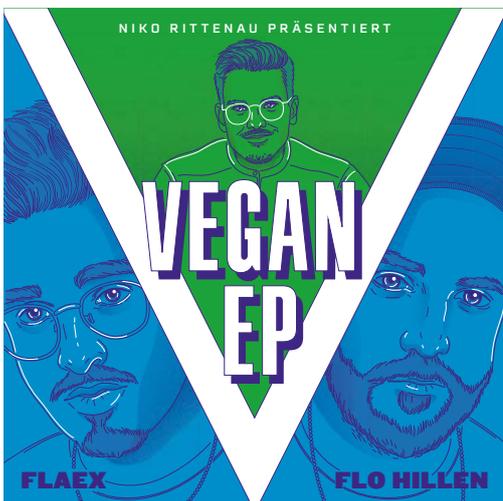
„VEGAN EP“ - Trailer [hier](#) downloaden



Tracklist

(Auf Titel klicken um zum Musikvideo zu gelangen)

1. **Intro** feat. DJ Grzly Adams
2. **1 Milliarde**
3. **See the Stars Shine** feat. IFEEL
4. **Blauer Planet** feat. Niko Rittenau
5. **I See You** feat. Andy Jones
6. **What Hell Is Like** feat. Queen V



Unser Ziel ist es möglichst viel für den Tierschutz zu sammeln. Wenn man abseits des Streamens unserer Songs den Tierschutz unterstützen möchte, dann bitte unter dem nachfolgenden Link auf unser Spendenkonto für ProVeg e.V. oder das Deutsche Tierschutzbüro spenden:



Alle weiteren Informationen:
www.eine-Stimme-geben.de



T-Shirt-Kooperation „BLEED X NIKO RITTENAU“



Im Frühjahr 2020 erschien das, unter fairen Bedingungen in Portugal produzierte, Bio-Baumwoll- Shirt „bleed x Niko Rittenau“ bei der veganen Bekleidungsmarke [bleed](#).

Auf der Vorderseite befindet sich ein Print der offiziellen veganen Flagge und auf der Rückseite der Schriftzug „No racism, no sexism, no speciesism - veganism“ als Zeichen, dass die vegane Bewegung für die Rechte aller Tiere eintritt – auch jene der Menschen.

Das T-Shirt wurde von Niko Rittenau gestaltet, um zum einen ein klares Statement durch Kleidung auf der Straße zu setzen und zum anderen, um die Existenz der veganen Flagge als Symbol der veganen Bewegung auch in Deutschland bekannter zu machen.

[Interview zur Entstehungsgeschichte](#)

Die vegane Flagge – The Vegan Flag

Die vegane Flagge wurde vom israelischen Designer Gad Hakimi zusammen mit einem internationalen Team an veganen Designerinnen und Designern und Aktivistinnen und Aktivisten konzipiert. Sie wurde gestaltet, um ein gemeinsames Symbol für die vegane Bewegung zu kreieren.

Die Farben grün, weiß und blau repräsentieren dabei die Lebensräume der Tiere: Land, Himmel und Meer. Das „V“ steht für vegan und Designer Gad Hakimi interpretiert es nach seiner Aussage zusätzlich als „eine umgedrehte Pyramide als Symbol der Umsetzung des scheinbar Unmöglichen“.



[Zur Webseite der Vegan Flag](#)

Back



Front



[T-Shirt bestellen bei Ventil-Vegan](#)

Literaturverzeichnis

¹ Orlich, M.J., Singh, P.N., Sabaté, J., Jaceldo-Siegl, K., Fan, J., Knutsen, S. et al. (2013). Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. *JAMA Intern Med*, 173(13), 1230-1238.

² Pettersen, B.J., Anousheh, R., Fan, J., Jaceldo-Siegl, K. & Fraser, G.E. (2012). Vegetarian diets and blood pressure among white subjects: results from the Adventist Health Study-2 (AHS-2). *Public Health Nutr*, 15(10), 1909-1916.

³ Tonstad, S., Stewart, K., Oda, K., Batech, M., Herring, R.P. & Fraser, G.E. (2013). Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 23(4), 292-299.

⁴ Tantamango-Bartley, Y., Jaceldo-Siegl, K., Fan, J. & Fraser, G. (2012). Vegetarian Diets and the incidence of cancer in a low-risk population. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 22(2), 286-294.

⁵ Tantamango-Bartley, Y., Knutsen, S.F., Knutsen, R., Jacobsen, B.K., Fan, J., Beeson, W.L. et al. (2016). Are strict vegetarians protected against prostate cancer? *Am J Clin Nutr*, 103(1), 153-160.

⁶ (*) Die 7 Kalorien pflanzliche Nahrung für 1 Kalorie Fleisch als globaler Mittelwert sind eine eigene Berechnung mit einer gewissen Schätz-Komponente, weil bisher keine solche Zahl auf einer soliden Rechengrundlage in der Literatur zur Verfügung stehen. Das Verhältnis ist auf Basis von folgenden Inputs errechnet:

a) Tabelle 3.3 (S.64) in Dr. Schmidingers Dissertation: www.futurefood.org/DissertationSchmidinger.pdf

b) Weitere Paper, die die schwache Kalorienausbeute bestätigen, sind: www.iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/11/10/105002/pdf (Grafik auf Seite 3 bzw. im pdf auf Seite 4, US-Zahlen) www.wri.org/blog/2016/04/sustainable-diets-what-you-need-know-12-charts (7. Grafik unter -> The biggest beef is with beef)

c) Das muss man jetzt gewichten nach dem Anteil der jeweiligen Tierart am globalen Fleischkonsum, siehe z.B. <https://bit.ly/2D9fcZ8>

Zwischenfazit: Hierbei gelangt man zunächst auf noch schlechtere Umwandlungsraten als 7:1.

37% Schweinefleisch mit 9% Umwandlung

34% Geflügel mit 11% Umwandlung

21% Rindfleisch mit 3% Umwandlung (3%)

5% andere Wiederkäuer mit max. 3% Umwandlung

3% übrige Tiere mit unbekannter Umwandlung, irrelevant aufgrund des geringen Anteils, wir rechnen mit 10% Umwandlung. $9 \cdot 0,37 + 11 \cdot 0,34 + 3 \cdot (0,21 + 0,05) + 10 \cdot 0,03 = 8,15\%$, oder 1:12 Kalorien.

d) Bei den Rindern muss man jetzt den weltweiten Anteil an Grünfütter schätzen, also das, was wir Menschen nicht direkt essen können. Das macht dann deren Verhältnis pflanzlicher Input (für uns essbar) zu Fleisch- Output dann deutlich besser. Hier beginnt aber das Schätzen. In den Industrieländern gehe ich von 50% Grünfütter aus, im Rest von 90%, Südamerika dazwischen. Rinderverteilung so, dass mit 70% gerechnet wird Dann hätten wir 10% Futtermittelverwertung bei Rindern und anderen Wiederkäuern, und die Rechnung wäre nun: $9 \cdot 0,37 + 11 \cdot 0,34 + 10 \cdot (0,21 + 0,05) + 10 \cdot 0,03 = 9,97\%$, oder 1:10 Kalorien.

e) Bei allen Tierarten muss man darüber hinaus einen kleinen Anteil am Futter einberechnen, der aus Abfällen (Ernte, Küche) besteht, die wir auch nicht direkt essen könnten. In der EU ist das sehr gering, in anderen Teilen der Welt teilweise etwas höher.

Für c) und d) fehlen exakte Zahlen, weshalb eine finale exakte Berechnung nicht möglich ist, aber eben eine plausible Schätzung, die irgendwo zwischen 6:1 und 8:1 liegt.

⁷ Animal Charity Evaluators. (2018). Trends in Meat Production. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/3jY3gdv>

⁸ Brindis, D. (2009). Greenpeace-International - Slaughtering the Amazon. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2EzM1yR>

⁹ UNESCO World Water Assessment Programme. (2009). Water in a changing world: the United Nations world water development report 3 (S. 107ff). Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/3ffYI4a>

¹⁰ Hoekstra, A.Y. (2008). The water footprint of food. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/33ey2ZO>

¹¹ Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2018). Pollutants from agriculture a serious threat to world's water. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/30YsMXa>

¹² Burkholder, J.A., Libra, B. et al. (2007). Impacts of Waste from Concentrated Animal Feeding Operations on Water Quality. *Environ Health Perspect*, 115(2), 308-312.

¹³ Steinfeld, H., Gerber, P., Wassenaar, T., Castel, V., Rosales, M. & de Haan, C. (2006): Livestock's long shadow. Environmental issues and options. Rom: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

¹⁴ Gerber, P.J., Steinfeld, H., Henderson, B., Mottet, A., Opio, C., Dijkman et al. (2013). Tackling Climate Change through Livestock - A global assessment of emissions and mitigation opportunities. Rom: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

¹⁵ Stehfest, E., Bouwman, L., van Vuuren, D.P., den Elzen, M.G.J., Eickhout, B. & Kabat, P. (2009). Climate benefits of changing diet. *Climatic Change*, 95(1-2), 83-102.

Literaturverzeichnis

- ¹⁶ World Health Organization. (2017). Stop using antibiotics in healthy animals to prevent the spread of antibiotic resistance. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/3hR0k0k>
- ¹⁷ Ritchie, H. (2017). How do we reduce antibiotic resistance from livestock? Global use of antibiotics for livestock. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/39HWNys>
- ¹⁸ Van Boeckel, T., C. Brower et al. (2015). Global trends in antimicrobial use in food animals. *PNAS*, 112(18), 5649-5654.
- ¹⁹ Taylor, L.H., Latham, S.M. et al. (2001). Risk factors for human disease emergence. *Phil Trans R Soc Lond*, 356(1411), 983-989.
- ²⁰ Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2009). The state of food and agriculture – livestock in the balance. Rom: Food and Agriculture Organisation.
- ²¹ World Organisation for Animal Health (OIE). (2008). Zoning and compartmentalisation. In: *Terrestrial Animal Health Code*. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/3hXfS2S>
- ²² Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). Protecting people and animals from disease threats. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2XeXAlu>
- ²³ Adalja, A. (2017). The Increasing Pandemic Potential of H7N9 Avian Influenza. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/30YSMXa>
- ²⁴ Looi, L.M. & Chua, K.B. (2007). Lessons from the Nipah virus outbreak in Malaysia. *Malays J Pathol*, 29(2), 63- 67.
- ²⁵ Morse, S., Mazet, J. et al. (2012). Prediction and prevention of the next pandemic zoonosis. *Lancet*, 380(9857):,1956–1965.
- ²⁶ Geisler, A. & Schneider, M. (2020). Stern.de - Virologe Christian Drosten: „Wir haben in Deutschland einige Vorteile gegenüber anderen Ländern“. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2CYdZEh>
- ²⁷ Melina, V., Craig, W., Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 116(12), 1970-1980.
- ²⁸ Canadian Paediatric Society. (2016). Vegetarian Diets in Children and Adolescents. *Paediatr Child Health*, 15 (5), 303-314.
- ²⁹ The Association of UK Dieticians. (2014). Food Fact Sheet – Vegetarian Diets. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/3giOXOK>
- ³⁰ National Health and Medical Research Council of Australia. (2013). Australian Dietary Guidelines - Providing the scientific evidence for healthier Australian diets. Australien: National Health and Medical Research Council, 21.
- ³¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2016). Vegane Ernährung - Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). *Ernaehrungs Umschau*, 4, 92-102.
- ³² Österreichische Gesellschaft für Ernährung (2014). Vegane Ernährung: Gesundheitliche Vorteile und Risiken. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/33bK7i7>
- ³³ Max Rubner-Institut. (2008). Nationale Verzehrs Studie II Ergebnisbericht, Teil 2. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2C6k0It>
- ³⁴ Greenberg, J.A., Bell, S.J., Guan, Y. & Yu, J.H., (2011). Folic Acid Supplementation and Pregnancy: More Than Just Neural Tube Defect Prevention. *Rev Obstet Gynecol*, 4(2), 52–59.
- ³⁵ Schüpbach, R., Wegmüller, R., Berguerand, C., Bui, M. & Herter-Aeberli, I. (2017). Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur J Nutr*, 56(1),283-293.
- ³⁶ Sobiecki, J.G., Appleby, P.N., Bradbury, K.E. & Keya, T.J. (2016). High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Oxford study. *Nutr Res*, 36(5), 464–477.
- ³⁷ Rittennau, N. & Copien, S. (2020). *Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch - Kompaktes Wissen, leckere Rezepte*. München: DK Verlag, 76.
- ³⁸ Skerrett, P.J. & Willett, W.C. (2010). Essentials of Healthy Eating: A Guide. *J Midwifery Womens Health*, 55(6), 492–501
- ³⁹ Fletcher, R.H. & Fairfield, K.M. (2002). Vitamins for chronic disease prevention in adults: clinical applications. *JAMA*, 287(23), 3127-3129.
- ⁴⁰ Marra, M. V., & Boyar, A. P. (2009). Position of the American Dietetic Association: nutrient supplementation. *J Am Diet Assoc*, 109(12), 2073-2085.
- ⁴¹ Russell, R.M., Rasmussen, H. & Lichtenstein, A.H. (1999). Modified Food Guide Pyramid for people over seventy years of age. *J Nutr*, 129(3), 751-753.

Literaturverzeichnis

- ⁴² Harvard T.H. Chan School of Public Health. (o.D.). Nutrition Insurance Policy: A Daily Multivitamin. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/3en4yfa>
- ⁴³ European Food Safety Authority. (2018). Food Supplements. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/3aaVjeR>
- ⁴⁴ Starr, R.R. (2015). Too Little, Too Late: Ineffective Regulation of Dietary Supplements in the United States. *Am Public Health*, 105(3), 478–485.
- ⁴⁵ Bundeszentrum für Ernährung. (2019). Nährwertkennzeichnung: Seit Dezember 2016 Pflicht. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2ndlbUw>
- ⁴⁶ Institute of Medicine. (2003). Dietary Reference Intakes: Guiding Principles for Nutrition Labeling and Fortification - Overview of Food Fortification in the United States and Canada. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/36uuOQI>
- ⁴⁷ Government of Canada. (2012). Prohibition against the sale of unenriched white flour and products containing unenriched flour. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/35mznuM>
- ⁴⁸ Aro, A., Alfthan, G. & Varo, P. (1995). Effects of supplementation of fertilizers on human selenium status in Finland. *Analyst*, 120(3), 841–843.
- ⁴⁹ Wortmann, L., Enneking, U. & Daum, D. (2018). German Consumers' Attitude towards Selenium-Biofortified Apples and Acceptance of Related Nutrition and Health Claims. *Nutrients*, 10(2), 190.
- ⁵⁰ Europäische Kommission (2004). Verzeichnis der zugelassenen Futtermittel-Zusatzstoffe. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2vlakG9>
- ⁵¹ Richter, M., Boeing, H., Grünewald-Funk, D., Heseker, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Oberritter, H., Strohm, D. & Watzl, B. (2016). Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) – Vegane Ernährung. *Ernährungs Umschau*, 63(04), 92–102.
- ⁵² Ward, E. (2014). Addressing nutritional gaps with multivitamin and mineral supplements. *Nutr J*, 13, 72.
- ⁵³ Kornsteiner, M., Singer, I. & Elmadfa, I. (2008). Very low n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid status in Austrian vegetarians and vegans. *Ann Nutr Metab*, 52(1), 37–47.
- ⁵⁴ Rosell, M. S., Lloyd-Wright, Z., Appleby, P. N., Sanders, T. A., Allen, N. E. & Key, T. J. (2005). Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids in plasma in British meat-eating, vegetarian, and vegan men. *Am J Clin Nutr*, 82(2), 327–34
- ⁵⁵ Global Organization For EPA & DHA Omega-3s. (2015). Global Recommendations for EPA and DHA Intake (Rev 18 March 2015). Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2MWjrce>
- ⁵⁶ Biesalski, H. K. (2016). Vitamine und Minerale – Indikation, Diagnostik, Therapie. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 108.
- ⁵⁷ Tinelli, C., Di Pino, A., Ficulle, E., Marcelli, S. & Feligioni, M. (2019). Hyperhomocysteinemia as a Risk Factor and Potential Nutraceutical Target for Certain Pathologies. *Front Nutr*, 6, 49..
- ⁵⁸ Richter, M., Boeing, H., Grünewald-Funk, D., Heseker, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Oberritter, H., Strohm, D. & Watzl, B. (2016). Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) – Vegane Ernährung. *Ernährungs Umschau*, 63(04), 92–102.
- ⁵⁹ Watanabe, F., Yabuta, Y., Bito, T. & Teng, F. (2014). Vitamin B12-Containing Plant Food Sources for Vegetarians. *Nutrients*, 6(5), 1861–1873.
- ⁶⁰ Watanabe, F., Yabuta, Y., Tanioka, Y. & Bito, T. (1988). Biologically active vitamin B12 compounds in foods for preventing deficiency among vegetarians and elderly subjects. *Agric Food Chem*, 61(28), 6769–6775.
- ⁶¹ Gu, Q., Zhang, C., Song, D., Li, P. & Zhu, X. (2015). Enhancing vitamin B12 content in soy-yogurt by *Lactobacillus reuteri*. *Int J Food Microbiol*, 206, 56–59.
- ⁶² Kumudha, A., Selvakumar, S., Dilshad, P., Vaidyanathan, G., Thakur, M. S. & Sarada, R. (2015). Methylcobalamin – a form of vitamin B12 identified and characterised in *Chlorella vulgaris*. *Food Chem*, 170, 316–320
- ⁶³ Fang, H., Kang, J. & Zhang, D. (2017). Microbial production of vitamin B12: a review and future perspectives. *Microb Cell Fact*, 16, 15.
- ⁶⁴ Breves, G. & von Engelhardt, W. (2005). Physiologie der Haustiere. Stuttgart: MVS Medizinverlage, 614.
- ⁶⁵ Herbert, V. (1988). Vitamin B-12: plant sources, requirements, and assay. *Am J Clin Nutr*, 48(3), 852–858
- ⁶⁶ Robbins, W. J., Hervey, A. & Stebbins, M. E. (1950). Studies on *Euglena* and vitamin B12. *Science*, 112(2912), 455.
- ⁶⁷ Insel, P., Ross, D., McMahon, K. & Bernstein, M. (2017). Nutrition (6. Aufl.). Burlington: Jones & Barlett Learning, 506.
- ⁶⁸ Schüpbach, R., Wegmüller, R., Berguerand, C., Bui, M. & Herter-Aeberli, L. (2017). Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur J Nutr*, 56 (1), 283–293.

Literaturverzeichnis

- ⁶⁹ Schüpbach, R., Wegmüller, R., Berguerand, C., Bui, M. & Herter-Aeberli, L. (2017). Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur J Nutr*, 56 (1), 283–293.
- ⁷⁰ Ancuceanu, R., Dinu, M., Hovaneț, M.V., Anghel, A.I., Popescu, C.V. & Negreș, S. (2015). A Survey of Plant Iron Content—A Semi-Systematic Review. *Nutrients*, 7(12), 10320–10351.
- ⁷¹ United Nations Children’s Fund, United Nations University & World Health Organization. (2001). Iron Deficiency Anaemia. Assessment, Prevention, and Control – A guide for programme managers. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2oQ9jGT>
- ⁷² World Health Organization. (2015). The global prevalence of anaemia in 2011. Zugriff am 1. Juni 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2Hm3n27>
- ⁷³ Sheftel, A. D., Mason, A. B. & Ponkac, P. (2012). The Long History of Iron in the Universe and in Health and Disease. *Biochim Biophys Acta*, 1820(3), 161–187.
- ⁷⁴ Eaton, S. B. & Konner, M. (1985). Paleolithic nutrition. A consideration of its nature and current implications. *N Engl J Med*, 312, 283–289.
- ⁷⁵ Eaton, S. B., Eaton, S.B. 3rd & Konner, M. J. (1997). Paleolithic nutrition revisited: a twelve-year retrospective on its nature and implications. *Eur J Clin Nutr*, 51(4), 207–216.
- ⁷⁶ Government of Canada. (2012). Prohibition against the sale of unenriched white flour and products containing unenriched flour. Zugriff am 1. Juni 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/35mznuM>
- ⁷⁷ Insel, P., Ross, D., McMahon, K. & Bernstein, M. (2017). *Nutrition* (6. Aufl.). Burlington: Jones & Bartlett Learning, 485.
- ⁷⁸ Gröber, U. (2011). *Mikronährstoffe: Metabolic Tuning – Prävention – Therapie* (3. Aufl.). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 209.
- ⁷⁹ Iguacel, I., Miguel-Berges, M.L., Gómez-Bruton, A., Moreno, L.A. & Julián, C. (2019). Veganism, vegetarianism, bone mineral density, and fracture risk: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev*, 77(1), 1–18.
- ⁸⁰ Keller, J. (2011). Laktoseintoleranz – Der aktuelle Kenntnisstand zu Diagnostik und Therapie. *Arzneiverordnung in der Praxis*, 38(4), 75–78.
- ⁸¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2011). Essen und Trinken bei Laktoseintoleranz. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/1PzXzvf>
- ⁸² Wermuth, J., Braegger, C., Arndt, D. & Meier, R. (2008). Laktoseintoleranz. *Swiss Medical Forum*, 8(40), 746–750.
- ⁸³ Séguirel, L. & Bon, C. (2017). On the Evolution of Lactase Persistence in Humans. *Annu Rev Genomics Hum Genet*, 18, 297–319.
- ⁸⁴ Hahn, A., Ströhle, A. & Wolters, M. (2016). *Ernährung – Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie* (3. Aufl.). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 1084.
- ⁸⁵ Deng, Y., Misselwitz, B., Dai, N. & Fox, M. (2015). Lactose Intolerance in Adults: Biological Mechanism and Dietary Management. *Nutrients*, 7(9), 8020–8035.
- ⁸⁶ Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. (2013). Ernährung bei einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit). Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2KaaCYF>
- ⁸⁷ Eaton, S. B. & Nelson, D. A. (1991). Calcium in evolutionary perspective. *Am J Clin Nutr*, 54(1), 281–287.
- ⁸⁸ Insel, P., Ross, D., McMahon, K. & Bernstein, M. (2017). *Nutrition* (6. Aufl.). Burlington: Jones & Bartlett Learning, 488.
- ⁸⁹ Knopfler, M. (2016). How Compatible is Cow’s Milk with the Human Immune System? *The Science Journal of the Lander College of Arts and Sciences*. 9(2), 182–190.
- ⁹⁰ Munro, H. N. (1971). FAO/WHO ad hoc Committee of Experts on Energy and Protein: Requirements and Recommended intakes: Principles and Methods of Estimating Protein Requirements for Maintenance. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2Ci7e9F>
- ⁹¹ Hoffman, J. R. & Falvo, M. J. (2004). Protein – Which is Best? *J Sports Sci Med*, 3(3), 118–130.
- ⁹² Woolf, P. J., Fu, L. L. & Basu, A. (2011). Protein: Identifying Optimal Amino Acid Complements from Plant- Based Foods. *PLoS One*, 6(4), e18836.
- ⁹³ Young, V. R. & Pellett, P. L. (1994). Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *Am J Clin Nutr*, 59 (5), 1203–1212.
- ⁹⁴ Lenihan-Geels, G., Bishop, K. S. & Ferguson, L. R. (2013). Alternative Sources of Omega-3 Fats: Can We Find a Sustainable Substitute for Fish? *Nutrients*, 5(4), 1301–1315.
- ⁹⁵ Tortosa-Caparrós, E., Navas-Carrillo, D., Marín, F. & Orenes-Piñero, E. (2017). Anti-inflammatory effects of omega 3 and omega 6 polyunsaturated fatty acids in cardiovascular disease and metabolic syndrome. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 57(16), 3421–3429.

Literaturverzeichnis

- ⁹⁶ Hamilton, M. C., Hites, R. A., Schwager, S. J., Foran, J. A., Knuth, B. A. & Carpenter, D. O. (2005). Lipid composition and contaminants in farmed and wild salmon. *Environ Sci Technol*, 39(22), 8622–8629.
- ⁹⁷ Arbeitskreis Jodmangel. (2013). Jod: Mangel und Versorgung in Deutschland – Aktuelles zum derzeitigen Versorgungsstand und Handlungsbedarf. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2vPqltT>
- ⁹⁸ Max Rubner-Institut. (2008). Nationale Verzehrs Studie II – Ergebnisbericht, Teil 2. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/23d1feH>
- ⁹⁹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. (2015). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr – Jod. (2. Aufl.). Bonn: Neuer Umschau Verlag.
- ¹⁰⁰ Jopke, P., Fleckenstein, J., Schnug, E. & Bahadir, M. (1997). Spurenanalytik von Iod in Böden und Pflanzen. In: Günzler, H. et al., Hrsg.: Analytikertaschenbuch 15. Berlin: Springer, 122.
- ¹⁰¹ Souci, S. W., Fachmann, W. & Kraut, H. (2016). Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwerttabellen (8. Aufl.). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart.
- ¹⁰² Kiferle, C., Gonzali, S., Holwerda, H. T., Ibaceta, R. R. & Perata, P. (2013). Tomato fruits: a good target for iodine biofortification. *Front Plant Sci*, 4, 205.
- ¹⁰³ Kulling, S. E. & Watzl, B. (2003). Phytoöstrogene. *Ernährungs-Umschau*, 50(6), 234–239.
- ¹⁰⁴ Kulling, S. E. & Watzl, B. (2003). Phytoöstrogene. *Ernährungs-Umschau*, 50(6), 234–239.
- ¹⁰⁵ Shu, X. O., Zheng, Y., Cai, H., Gu, K., Chen, Z. et al. (2009). Soy food intake and breast cancer survival. *JAMA*, 302(22), 2437–2443.
- ¹⁰⁶ Setchell, K. D., Brown, N. M., Zhao, X., Lindley, S. L., Heubi, J. E., King, E. C. & Messina, M. J. (2011). Soy isoflavone phase II metabolism differs between rodents and humans: implications for the effect on breast cancer risk. *Am J Clin Nutr*, 94(5), 1284–1294.
- ¹⁰⁷ Focus Online. (2015). Fleischkonsum - Deutsche essen im Leben mehr als 1000 Tiere. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2BUuela>
- ¹⁰⁸ Albert Schweitzer Stiftung. (2020). Schlachtzahlen 2019 um 8 Mio. Tiere gesunken. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2BNRwcb>
- ¹⁰⁹ Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (2018). Verwendung von Versuchstieren im Jahr 2018. Zugriff am 1. Juli 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/39OCQ9p>
- ¹¹⁰ Ison, S., Clutton, E., Di Giminiani, P. & Rutherford, K. (2016). A Review of Pain Assessment in Pigs. *Front Vet Sci*, 3, 108.
- ¹¹¹ Committee on Recognition and Alleviation of Pain in Laboratory Animals, National Research Council (2009). Recognition and Alleviation of Pain in Laboratory Animals. Washington (DC): National Academies Press.
- ¹¹² Braithwaite, V. (2010). Do Fish Feel Pain? Oxford: Oxford University Press
- ¹¹³ Balcombe, J. (2016). What a fish knows. London: Oneworld Publication.
- ¹¹⁴ Willett, W.C., Koplan, J.P., Nugent, R., Dusenbury, C., Puska, P. & Gaziano, T.A. (2006). Chapter 44 - Prevention of Chronic Disease by Means of Diet and Lifestyle Changes. In: Jamison, D.T., Breman, J.G., Measham, A.R. et al., Hrsg: Disease Control Priorities in Developing Countries (2. Aufl.). New York: Oxford University Press.