

LENA MERZ

GESUND  
ESSEN

# VEGAN RUNDUM VERSORGT

Mit  
ausführlichem  
**Nährstoff-  
Check**

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autorin**

*Rezepte für jeden Tag*

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Verena Kordick, Melanie Loser

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Korrektur: Adriane Andreas

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7762-9

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Coco Lang

Illustrationen: Ela Strickert

Fotos: Katrin Winner, Andrea Mühleck, iStock, Shutterstock, Adobe Stock, Stocksy, Getty Images

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7762 11\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,  
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können  
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr  
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets  
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten  
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen  
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich  
ändern.

 [www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

### KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

## Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



## AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS: So gelingt gesundes Genießen.

### **Absolut alltagstauglich:**

Vegane Rezepte für jeden Geschmack und jede Gelegenheit

### **Rundum versorgt:**

Gesund genießen und fit bleiben dank ausgewogener Nährstoffzufuhr

### **Expertenwissen:**

Neueste Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften zur optimalen Nährstoffversorgung ohne tierische Produkte

### **Auf den Punkt:**

Alles Wissenswerte rund um vegane Ernährung anschaulich und leicht verständlich erklärt

### **Auf einen Blick:**



Der vegane Teller – alle wichtigen  
Lebensmittelgruppen für eine gesunde Rundum-  
Versorgung



---

## RUNDUM VERSORGT – mit veganer Ernährung

---

Beschäftigen Sie sich ausführlich mit veganer Ernährung – denn dann können Sie nicht nur die ethischen und ökologischen Vorteile nutzen, sondern auch gesundheitlich profitieren. Wichtig: Schwangere, Säuglinge und Kinder sollten nur dann vegan ernährt werden, wenn eine sorgfältige Nahrungszusammenstellung sowie die Einnahme von Supplementen gesichert ist.

# VEGAN KOCHEN – gewusst wie

---

**Vegane Rezepte schmecken nicht nur, sondern sind auch gesund. Je mehr Hintergrundwissen zu den Nährstoffen vorhanden ist, umso entspannter lässt es sich angehen.**

Die Nahrung versorgt uns einerseits mit Energie zum Leben, andererseits mit Makro- und Mikronährstoffen, die uns helfen gesund zu bleiben. Da unser Körper Mikronährstoffe (wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie regelmäßig aufnehmen. Je einseitiger dabei die Ernährung, umso schwieriger ist es, alle Nährstoffe abzudecken. In der veganen Ernährung sind einige Lebensmittel ausgeschlossen, daher ist es von entscheidender Bedeutung zu wissen, mit welchen Lebensmitteln wir die essenziellen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe zu uns nehmen können.

## BUNT UND VIELFÄLTIG

Als vegan lebender Mensch kann man immer noch aus einer breiten Lebensmittelpalette wählen. Je bunter und vielfältiger Sie dabei essen, desto mehr unterschiedliche Inhaltsstoffe nehmen Sie auf. Greifen Sie also zu Lebensmitteln in allen Farben des Regenbogens, zu weichen, knackigen, scharfen, süßen, würzigen, milden, heißen und kalten Zutaten

und – nicht vergessen! – trinken Sie auch ausreichend.

## **KLAR IM VORTEIL**

Neben den positiven Auswirkungen auf die Umwelt durch einen geringeren CO<sub>2</sub>-Verbrauch der konsumierten Lebensmittel, liegt in der rein pflanzlichen Ernährung auch ein starkes Gesundheitspotential. Die hohe Nährstoffdichte von pflanzlichen Lebensmitteln bei gleichzeitig niedriger Energiedichte hat einen positiven Einfluss auf viele Krankheiten – allen voran Adipositas, Diabetes Typ 2 sowie Bluthochdruck. Veganer essen im Schnitt mehr Ballaststoffe, weniger ungesunde Fette und wesentlich mehr Gemüse und Obst, was Einfluss auf viele Zivilisationskrankheiten hat.

### **Ihre tägliche Orientierung**

Sollten Sie sich dauerhaft für eine vegane Ernährung entscheiden, sind regelmäßige Bluttests sinnvoll. So können Sie auf Ihren Körper abgestimmt herausfinden, welche Nährstoffe Ihnen eventuell fehlen, und diese über Nahrung oder Supplemente zuführen. Für die tägliche Praxis bietet Ihnen die vegane Lebensmittelpyramide (s. >) eine gute Orientierung, um sich bedarfsgerecht zu ernähren. Das Prinzip: Je weiter unten an der Basis ein Lebensmittel steht, umso öfter sollte es auf den Teller kommen.



## DIE VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Pyramide zeigt, wie sich eine tägliche vegane Ernährung gestalten lässt. Dabei steht es Ihnen frei, welche Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte Sie auswählen, um den Bedarf zu decken. Wichtig: Vitamin D kann über Sonneneinstrahlung auf der Haut gebildet werden. In den Wintermonaten ist eventuell eine Supplementierung erforderlich. Ausreichend Trinken ist essenziell, um die Nährstoffe optimal aufnehmen zu können. Vitamin B<sub>12</sub> kommt in pflanzlichen Lebensmitteln nicht ausreichend vor – daher sind Ergänzungsmittel nötig.



1. Aufenthalt im Freien = Vitamin D
2. Vitamin B<sub>12</sub>
3. Süßigkeiten und Alkohol
4. Pflanzliche Fett und Öle
5. Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen
6. Nüsse und Saaten
7. Milchalternativen
8. Vollkornprodukte und Kartoffeln
9. Gemüse
10. Obst

## 11. Getränke

# OBST UND GEMÜSE – Vitaminpower für jeden Tag

---

**Zuviel Obst und Gemüse? Gibt es nicht! Sie bilden die Basis der veganen Ernährungspyramide - täglich sollten mindestens 5 Portionen auf den Teller.**

Gemüse punktet mit seiner hohen Nährstoffdichte – bei gleichzeitiger Energiearmut. Wir nehmen also wenig Kalorien und dafür viele Nährstoffe zu uns, wenn unsere Gerichte viel Gemüse enthalten. Vor allem für sekundäre Pflanzenstoffe wie Lycopin oder Glucosinolate ist Gemüse unverzichtbar, weil diese nur in Pflanzen vorkommen.

## GEMÜSE IST TRUMPF

Schon mit der richtigen Auswahl an Gemüse können Sie den Baustein für eine hochwertige Versorgung legen. Einige Gemüsesorten liefern uns besonders viele Mikronährstoffe (s. Kasten >). Außerdem kommen in Gemüse viele Ballaststoffe vor, ungesunde Fette dafür kaum. Ein weiterer Pluspunkt sind die sekundären Pflanzenstoffe, die in tierischen Lebensmittel kaum und in Obst und Gemüse reichlich vorkommen. Sie haben krankheitsvorbeugende Wirkung, und ein Mangel kann das Erkrankungsrisiko erhöhen.



## **BESONDERS NÄHRSTOFFREICH**

Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler sowie Zwiebelgewächse gelten als besonders gesund. Dazu zählen Knoblauch, Zwiebeln, Bärlauch, Lauch, Rosenkohl, Grünkohl, Rote Bete, Brokkoli, Weißkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Radieschen.

### **Gemüse richtig lagern**

Saisonales, nicht gelagertes Gemüse frisch vom Feld enthält die meisten Nährstoffe. Sie können aber auch auf TK-Gemüse zurückzugreifen. Verstauen Sie das Gemüse direkt nach dem Einkauf bei 0–2° im Kühlschrank und lagern Sie es dunkel.

Kälteempfindliche, mediterrane Sorten am besten dunkel bei 5–10° aufbewahren. Generell gilt: schnell verzehren und nicht zu lange lagern.

### **Schonend zubereiten**

Wer damit argumentiert, dass ihm Gemüse nicht schmeckt, hat mit Sicherheit die richtige Art der Zubereitung noch nicht kennengelernt. Schuld daran sind vermutlich auch viele traditionelle Gerichte, die oft aus völlig zerkochten Gemüsebeilagen bestehen. Das gilt für ein nährstoffschonendes Garen:

- Das Gemüse im Ganzen waschen und erst danach zerkleinern.
- Beim Putzen nur entfernen, was weg muss. Bio-Möhren mit Schale essen, Brokkolistiele schmecken ebenfalls.

- Lieber dünsten oder backen als kochen – je weniger Wasser im Topf, desto weniger wasserlösliche Vitamine schwemmen aus.
- Pro Mahlzeit 3–5 g Fett aus Avocado, Pflanzenölen, Nüssen oder Saaten erhöhen die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.

## **ROHKOST – MUSS DAS SEIN?**

Die Mischung macht's. Es hat sich gezeigt, dass die Energieausbeute aus erwärmtem Gemüse höher und die Verdauung besser ist. Allerdings können beim Erhitzen wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine inaktiviert werden. Wenn Sie Ihren Gemüseverzehr durch Rohkost steigern, wirkt das positiv. Ein Trick: Rohes und gekochtes Gemüse innerhalb einer Mahlzeit kombinieren – damit lässt sich die krebshemmende Wirkung von Schwefelverbindungen erhöhen.

## **WELCHE ROLLE SPIELT OBST?**

Der Verzehr von Obst gehört zur ausgewogenen Ernährung dazu. Obst liefert im frischen, saisonalen und reifen Zustand viele Nährstoffe, allerdings können diese mit langer Lager- und Transportzeit abnehmen. Obst eignet sich für Desserts oder als Snack und um Vitamine aufzunehmen. Dabei spielt es keine so große Rolle wie andere Lebensmittelgruppen. Zudem ist die Sättigungsleistung von Obst nicht sehr hoch.

## **Das kann Obst**

Die sekundären Pflanzen- und Ballaststoffe in Früchten wirken blutzuckerregulierend. Der Mythos, Obst sei aufgrund des vielen Fruchtzuckers schädlich, ist widerlegt. Allerdings kommt es auf die Art des Verzehrs an: Ganze Früchte haben nicht nur mehr Ballaststoffe und machen daher länger satt, sondern sind auch am nährstoffreichsten. Mit jedem Verarbeitungsschritt gehen Inhaltsstoffe verloren. So sind Smoothies nicht mehr so optimal wie Stückobst – und Säfte schneiden noch schlechter ab, da hier die Ballaststoffe fast vollständig fehlen.

### **BESONDERS NÄHRSTOFFREICH**

Auch innerhalb der Obstgruppe gibt es Sorten mit höherer gesundheitlicher Wirkung. Dazu zählen vor allem antioxidantienreiche Sorten wie Beeren: Blau-, Erd- und Himbeeren liefern reichlich Farbstoffe, ebenso Pflaumen und Granatäpfel.

## **AUF EINEN BLICK**

Essen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst in unterschiedlichen Farben und Zubereitungen über den ganzen Tag verteilt.

# GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE – Eiweiß und Energie pur

---

**Ob Hafer oder Dinkel, Bohne oder Linsen - sie sind der Garant für unsere tägliche Versorgung mit Kalorien und entscheidend für eine gesunde Ernährung.**

Seit Zehntausenden von Jahren sind verschiedene Getreidesorten und Hülsenfrüchte Teil unserer Nahrung. Das ergibt sich zum einen aus der langen Lagerfähigkeit, zum anderen aus dem wertvollen Inhalt, weil sie bis auf einige Ausnahmen einen Großteil der für den Mensch essenziellen Nährstoffe liefern. Der tägliche Energiebedarf variiert zwar von Mensch zu Mensch und hängt von individuellen Merkmalen wie körperlicher Aktivität, Lebensphase (z. B. Schwangerschaft) und Alter ab – lässt sich aber durch den Verzehr von Getreide und Hülsenfrüchten nachhaltig decken. Die beiden Gruppen bilden die zweite Basis der veganen Lebensmittelpyramide (s. >).

## KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Etwa 50 Prozent der Nahrungsenergie sollte laut DGE (Deutscher Gesellschaft für Ernährung) aus Kohlenhydraten stammen. Nur durch den regelmäßigen Verzehr von Getreide können wir

dieses Ziel dauerhaft schaffen. Trotz widersprüchlicher Publikationen ist sich die Wissenschaft einig: Vollkorn ist gesund und liefert viele Vorteile – wie positive Effekte auf Cholesterinspiegel, Körpergewicht oder Blutdruck.

## **Getreide in der Praxis**

Die Rezepte ab > zeigen, dass sich Getreide täglich in den Speiseplan einbauen lässt. Vollkornmehl schmeckt in Pancakes am Morgen, Graupen mittags in einer Bowl und Hirse in leckeren Feierabend-Bratlingen. Getreide gibt es als ganzes Korn oder geschrotet, als Flocken oder Brei, in Brot oder Pasta. Sowohl die Ursprungsgetreide Dinkel, Weizen, Kamut und Emmer als auch Verwandte wie Reis oder Hirse und Pseudogetreide wie Buchweizen, Amarant und Quinoa lassen sich flexibel einsetzen. Abwechslung auf dem Teller sorgt für Vielfalt bei der Nährstoffversorgung.

## **Das steckt drinnen**

Vollkorngetreide liefert uns viele Nährstoffe, die vor allem in den Randschichten sitzen. Je weniger stark verarbeitet das Getreide wurde, desto wertvoller ist es für den Körper. Dabei stehen an erster Stelle die Ballaststoffe. Neben Protein versorgen uns viele Sorten außerdem mit essenziellen Mikronährstoffen wie Eisen, Magnesium, Zink, Vitamin E und B<sub>1</sub> sowie Folsäure. Die Bekömmlichkeit stark stärkehaltiger Getreidesorten, von Weißmehlprodukten und Reis kann durch die Zugabe von Essig verbessert werden.

Essig hat positiven Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel.

### **BESONDERS NÄHRSTOFFREICH**

Am besten wählt man Getreide aus dem vollen Korn – gegarter Kamut, Hirse, Emmer oder Dinkel. Sowie die Pseudogetreidesorten Amarant und Quinoa, die reichlich Protein, Eisen und Zink enthalten.

## **LINSEN, BOHNEN & CO.**

Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte wie Tofu oder Tempeh haben ein großes gesundheitliches Potential. Einerseits aufgrund ihrer Zusammensetzung mit 15–23 Prozent Ballaststoffen und 25–35 Prozent Protein, andererseits sind sie fett- und kalorienarm. Dunkle Sorten wie Kidneybohnen und schwarze Bohnen haben dabei die größte antioxidative Kraft. In der veganen Ernährung spielen Hülsenfrüchte eine besonders große Rolle bei der Proteinversorgung. Sie liefern vor allem die essenzielle Aminosäure Lysin, auf deren Zufuhr der Körper angewiesen ist. Lysin hilft beim Aufbau von Muskeln, Hormonen und Enzymen. Es ist essenziell für die Wundheilung und hat Einfluss auf den Eisen- und Kalziumstoffwechsel.

### **Hülsenfrüchte in der Praxis**

Bohnen, Erbsen und Linsen bereichern das kulinarische Spektrum. Essen Sie die bunten Lebensmittel im Ganzen in Suppe, Pastagericht oder

Bowl! Aber auch zerstoßen im Bratling, püriert im Dip oder im Brotaufstrich schmecken sie lecker.

Das sollten Sie beim Zubereiten beachten:

- Hülsenfrüchte mit Vollkorn kombiniert steigern die biologische Wertigkeit der enthaltenen Aminosäuren (s. >).
- Einweichen über Nacht mit 0,5–1 g Natron pro Liter Wasser mildert Blähungen.
- Ebenso helfen Gewürze wie Kreuzkümmel, Zimt und Kurkuma bei der Verdauung. Starten Sie mit gut verdaulichen Sorten wie Mung Dhal und roten Linsen.

### **BESONDERS NÄHRSTOFFREICH**

Dunkle Sorten wie Kidneybohnen, Schwarze Bohnen, Pintobohnen und Berglinsen liefern reichlich bioaktive Substanzen, zum Beispiel Anthocyane und Phenole. Auch helle Sorten wie weiße Bohnen sind Nährstoffbomben.

### **AUF EINEN BLICK**

Essen Sie täglich Hülsenfrüchte und Getreide! Idealerweise nicht jeden Tag die gleichen Sorten und Zubereitungen – variieren Sie in Farbe, Mahlgrad und Zubereitung und kombinieren Sie beides häufig miteinander.

# NÜSSE, SAMEN UND PFLANZENDRINKS

---

**Kleine Kraftpakete, die im Alltag oft zu kurz kommen: Walnüsse, Leinsamen & Co. bereichern den veganen Speiseplan - egal, ob im Ganzen oder als Drink.**

Nüsse und Samen haben einen hohen Proteingehalt und liefern vor allem gesunde einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Saaten und Kerne sind ballaststoffreich, enthalten Vitamine und verschiedene Mineralstoffe – und sind ebenfalls voller sekundärer Pflanzenstoffe. Leider werden sie auf dem Speiseplan oft vernachlässigt – das hängt damit zusammen, dass oft ihr hoher Fettgehalt gefürchtet wird.

## **NUSSKERNE – ENERGIE PUR**

Zugegeben, Nüsse haben einen hohen Energiegehalt, jedoch sättigen sie dank ihrer Kombination mit den ebenfalls reichlich enthaltenen Ballaststoffen und Proteinen entsprechend. Während der Verstoffwechslung wird außerdem nicht das gesamte Fett der Nuss resorbiert, sondern ein Teil an unverdauliche Ballaststoffe gebunden und wieder ausgeschieden. Nüsse sind hinsichtlich ihres Gehalts an sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Phenolsäuren und Phytosterinen) kaum zu toppen. Nicht nur ganze



Nüsse, auch Nussmus oder gemahlene Nüsse sichern eine gute Nährstoffversorgung in der veganen Küche.

### **BESONDERS NÄHRSTOFFREICH**

Nüsse unterscheiden sich in ihrem antioxidativen Potenzial. Spitzenreiter sind Pekan-, Wal- und Haselnüsse. In Bezug auf das Omega-3- zu Omega-6-Verhältnis schneiden Hanf- und Leinsamen am besten ab.

## **SAMEN UND KÖRNER**

Egal ob Protein, Zink, Eisen oder Kalzium – Spitzenreiter mit hohem Gehalt an diesen Nährstoffen sind fast immer Samen, Saaten und Co. So ist es nicht verwunderlich, dass das heimische Superfood Leinsamen ganz oben auf der Liste von Veganern stehen sollte. Sie sind nicht nur ein sehr guter Lieferant für Omega-3-Fettsäuren, sondern enthalten außerdem Lignane – eine Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die zu den Phytoöstrogenen zählt und den Cholesterinspiegel reguliert. Leinsamen am besten geschrotet essen – und viel dazu trinken. Frisch geschrotete Saaten können super in Bratlingen, Saucen, Teigen oder Dips eingearbeitet werden.

## **BESONDERS NÄHRSTOFFREICH**

Verschiedene Nüsse und Saaten liefern unterschiedliche Nährstoffe:

- Protein: Kürbiskerne, Hanf- und Leinsamen
- Eisen: Kürbiskerne, Sesam und Hanfsamen
- Kalzium: Sesam und Chiasamen
- Zink: Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- Selen: Paranüsse
- Omega-3- und -6-Fettsäuren im richtigen Verhältnis: Lein-, Chia- und geschälte Hanfsamen.

## **PFLANZENDRINKS**

Den meisten fällt es schwer, auf milchähnliche Getränke zu verzichten – sei es im Kaffee, Tee oder Müsli. Gut, dass es mittlerweile nicht nur köstliche, sondern auch nährstoffreiche Pflanzendrinks gibt. Kuhmilchalternativen sind aus Getreide oder Hülsenfrüchten wie Reis, Hafer oder Soja hergestellt, andere aus Nüssen wie Cashewkernen, Haselnüssen, Mandeln oder Kokos. Im Buch finden Sie ein Rezept für selbst gemachten Nussdrink (s. >). Besonders praktisch ist es, wenn diese Drinks gleich mit Kalzium oder Vitamin B<sub>12</sub> angereichert sind – so eignen sie sich in doppelter Hinsicht, um den Nährstoffbedarf zu decken. Wichtig: Am besten Produkte ohne Zuckerzusatz wählen!