

PLANT BASED

MEINE VEGANEN
LIEBLINGSREZEPTE

EMF



ELENA CARRIÈRE

ELENA CARRIÈRE

PLANT
BASED

MEINE VEGANEN
LIEBLINGSREZEPTE

IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER

2. Auflage 2022

© 2022 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

COVERGESTALTUNG, LAYOUT UND SATZ: Sonja Bauernfeind

HERSTELLUNG: Carina Ries

REDAKTION UND LEKTORAT: Lena Buch, Isabell Stegmeier

PEOPLEFOTOGRAFIE: Linda Böse, Hamburg

FOODFOTOGRAFIE: Annamaria Zinnau, Hamburg

BILDNACHWEIS: S. 51, 59, 63, 65, 69, 71, 75, 80, 89, 115, 119, 121, 125, 131, 147, 153: ©Irina Vaneeva/Shutterstock; S. 65, 91, 93, 97, 109, 115, 129: ©Zhemchuzhina/Shutterstock; S. 139:

©rraya/Shutterstock; S. 121, 123, 141, 147, 151: ©Cat_arch_angel /Shutterstock; S. 53,107, 119: ©Angelina de Sol/Shutterstock; S. 103: ©Alina Inova/Shutterstock; S. 81: ©nafanya241/Shutterstock; S. 49, 57, 67, 73: ©uladzimir zgurski/Shutterstock; S. 27, 129: ©Victoria Sergeeva/Shutterstock

Herzlichen Dank gilt auch Sinikka Harms (www.sinikkaharms.de) und Jasper Techel für die großartige Geschirrlleihgabe.

ISBN 978-3-7459-1134-3

www.emf-verlag.de

INHALT

GRUNDLAGEN

[My Journey](#)

[Vegan werden – Wie dir der Umstieg gelingt](#)

[My daily morning routine](#)

[Meine vegane Ernährung](#)

[Die Holistische Ernährung und die 5 Elemente](#)

[Cucina Italiana Vegana](#)

[Basics in meinem Vorratsschrank](#)

TAPAS & APPETIZER

[Rosmarin-Knäckebrot à la Ines](#)

[Zweierlei Hummus – sweet & salty](#)

[Smashed Potatoes – Crunchy Ofenkartoffeln](#)

[Karamellisierte Aubergine](#)

[Gebackener Zimt-Kürbis](#)

[Glasierte Möhrenstreifen](#)

[Gebackener Tempeh mit Miso-Sauce](#)

[Gefüllte Süßkartoffeln mit crunchy Kichererbsen](#)

BREAKFAST

[Overnight Oat Porridge](#)

[Tofu-Scramble auf Sauerteigbrot](#)

[Flipped Oat Pudding](#)

[Die Frühstücks-Kartoffel](#)

[Chia-Joghurt-Bowl](#)

[Ovenbaked Oats](#)

[Acai Bowl](#)

[Different Cinnamon-Baked Oatmeal](#)

[Maulbeeren-Breakfast-Jook](#)

FAMILY & FRIENDS

[Wirsing-Kartoffel-Eintopf](#)
[Cremige Süßkartoffeln aus dem Ofen](#)
[Peanut Butter Comfort Curry](#)
[Pistazienreis](#)
[Gebratener Reis – Oriental Style](#)
[Brokkoli-Kichererbsen-Stir-Fry](#)
[Ramen-Style-Nudeln mit knusprigem Tofu](#)
[Süßkartoffel auf Artischocken-Creme](#)
[Linseneintopf mit Kokosreis](#)
[Eifreies Shakshuka mit Bratkartoffeln](#)

PASTA & ITALIAN FOOD

[Kalter Pastasalat](#)
[Lieblings-Rotwein-Pasta](#)
[Creamy Spaghetti mit Weißweinsauce](#)
[Mamas grüne Kräuter-Spaghetti](#)
[One Pot Mushroom Pasta Bake](#)
[Caponata – Elena-Style](#)
[Knusprig gebratene Gnocchi mit Tomatensugo](#)
[Spinat-Ricotta-Cannelloni](#)
[Mamas Veggie-Pasta](#)

SALATE & SUPPEN

[Spargel-Quinoa-Salat mit Erdbeeren](#)
[Lauwarmer Süßkartoffel-Spinat-Salat](#)
[Warmer Quinoasalat mit Pekannüssen](#)
[Roher Brokkolisalat](#)
[Brokkoli-Kokos-Suppe](#)
[No-Waste-Kürbissuppe](#)
[Rote-Bete-Salat mit Linsen und Sprossen](#)
[Orientalischer Blumenkohlsalat](#)
[Keto-Tofu-Bowl á la Sofia](#)
[Kidney-Winter-Bowl](#)

SWEETS

[Mein weltbestes Bananenbrot](#)

[Peanut Butter Cookie Bars](#)

[Nussige Zimtsterne](#)

[Cool Butterfingers](#)

[Mandel-Karamell-Shortbread](#)

[No-Bake-Beeren-Tartes](#)

[Macadamia White Chocolate Cookies](#)

[Birthaday Brownies](#)

[Ástin Mín Salty Caramel Bars](#)

[Cookie Dough Berry Cake](#)

HINTER DEN KULISSEN

AUTORIN & FOTOGRAFIN

GRUNDLAGEN



MY JOURNEY

„Erwarte nichts, nur das Unerwartbare“ und „Vertraue dem Universum“. Diese Mottos treffen meinen bisherigen Lebensweg, glaube ich, ganz gut. Denn ich habe mich nie auf etwas fokussiert oder wollte etwas Bestimmtes erreichen, die Gelegenheiten sind mir zugeflogen, und dafür bin ich jeden Tag dankbar.

„Erwarte nichts, nur das Unerwartbare“

Ich arbeitete mittlerweile erfolgreich als **Model, Schauspielerin, Event Host und Content Creator**. Aber inzwischen fokussiere ich mich hauptsächlich auf Social Media und Offline-Projekte, in denen ich inspirierende Messages, gute Werte und Denkanstöße liefere. Ursprünglich wollte ich eigentlich einen Nine-to-five-Job, am besten als Anwältin. Das könnte ich mir heute gar nicht mehr vorstellen! Ich war aber auch nie besonders ehrgeizig, damit habe ich sicherlich viele Chancen vertan.

Als **Content Creator** möchte ich meine Community informieren, entertainen und vor allem die richtigen Werte mitgeben. Die Branche reduziert sich schon sehr auf Oberflächlichkeiten. Deshalb haben Influencer*innen auch einen negativen Ruf. Von dem Vorurteil möchte ich mich lösen, es ist ein ernstzunehmender Job, WENN man seine Reichweite richtig und verantwortungsvoll nutzt.

Mein Instagram-Account ist mir durch GNTM zugeflogen, es war nie mein Ziel, diesen zu erstellen, um damit Geld zu verdienen. Aber nachdem ich die Möglichkeit dazu hatte, wollte ich damit etwas Sinnvolles angefangen und eben gute Werte vermitteln.

Aber Moment, am besten fange ich ganz vorne an.

Meine Kindheit verbrachte ich in Italien. Nach der Trennung von meinem Vater Mathieu ist meine Mutter Bettina mit mir nach Venedig gezogen. Damals war ich fünf Jahre alt. Meine Mama wollte mich eigentlich nur für ein Jahr einschulen, daraus wurden dann

zehn. In der Lagunenstadt aufzuwachsen war das Paradies auf Erden. Venedig ist eigentlich ein Dorf mit viel Wasser rundherum. Die perfekte Kleinstadt für Kinder: Es gibt keinen Autoverkehr und man wächst dort sehr sicher und behütet auf. Und wenn man von den vielen Touristen absieht, dann leben dort nur alte Menschen und viele Familien.

Meine Leidenschaft für Ernährung stammt mit auch aus dieser Zeit. Ich stand schon immer auf italienisches Essen. Und meine Mutter zauberte aus den köstlichen italienischen Produkten tolle Gerichte und ließ es sich nicht nehmen, als deutsche Mama „den gesunden Öko-Touch“ einfließen zu lassen. Während die italienischen Kinder Nussnougatcremebrote und Schokoriegel dabei hatten, gab mir meine Mutter Möhren und Schwarzbrot mit. Das fand ich damals natürlich nicht so toll. Mit mir wollte schon mal niemand tauschen. Aber es prägte mich und meine Liebe zum Essen.

Mit 15 bin ich nach Hamburg gekommen und war erst mal überwältigt vom Großstadtleben. Nach dem Abitur war klar, dass ich einen „sicheren“ Job als Steuerberaterin oder Anwältin haben wollte. Also komplett das Gegenteil vom freiberuflichen Leben meiner Eltern. Von der Medienbranche hatte ich mich bewusst abgekapselt, das Leben als Selbstständige schien mir emotional anstrengend und unsicher.

Dann kam Heidi Klums Modelshow **Germany's Next Topmodel**. Was viele vielleicht nicht wissen: Ich wurde angerufen und habe lange mit meiner Familie Pro- und Contra-Listen geführt, ob ich teilnehmen soll. Die Modeexpertin und Chefredakteurin der französischen *Vogue* (die Freundin meines Vaters) meinte dann: „Elena, du hast nichts zu verlieren. Auch wenn du nur 15. wirst, dann könntest du umsonst reisen und tolle Dinge erleben. Du hast dein Abitur in der Tasche und liebst es doch, neue Kulturen zu entdecken. Das kannst du dort machen.“

Während meiner Zeit bei GNTM fing es an, dass **Social Media** immer wichtiger wurden. Vom Sender wurde mir ein Account erstellt. Durch

meine Teilnahme und den zweiten Platz bin ich deutschlandweit bekannt geworden. Über Nacht habe ich mehrere Tausende neue Instagram-Follower bekommen. Ein Ziel, das ich damals gar nicht hatte. Ich war zu Beginn auch ziemlich überwältigt und habe Dinge gepostet, die ich nicht mehr veröffentlichen würde. Dennoch bin ich mit meinem Weg im Reinen. Bei GNTM würde ich nicht mehr teilnehmen, aber ich bereue nichts. Schließlich hat es mir viele Möglichkeiten eröffnet und mich dorthin gebracht, wo ich heute stehe. Mittlerweile bin ich auch sehr selbstbewusst und sehe die Modebranche mit anderen Augen.

Anfangs war es eine tolle Zeit als Model. Ich bin viel gereist, habe viel gesehen und war irgendwann bei Pariser und New Yorker Modelagenturen unter Vertrag. Ich habe in dieser Zeit unfassbar viel gelernt, vor allem über mich und meine Art, mit einigen extremen Situationen umzugehen. Ich habe Menschen kennengelernt, die andere als Poster an der Wand hängen haben, und Orte gesehen, deren Schönheit ich mir nicht mal im Traum hätte ausdenken können. Von außen also ein sehr glamourös, voller Events, Prominenten und tollen Hotels. So viel Bereicherung, wie für gleich mehrere Menschenleben.

Doch der **Job als Model** bringt auch viele Schattenseiten mit sich. In der Branche herrscht ein großer Druck. Man rennt täglich von Casting zu Casting und muss mit viel Ablehnung kämpfen, die man nicht persönlich nehmen darf, sonst ist man psychisch schnell am Ende. Auch wenn es so scheint – Modeln ist nicht oberflächlich: Man hat unglaublich viel und tief mit sich selbst zu kämpfen. Auf körperlicher und psychischer Ebene ist es relativ hart. Der größte Druck bei mir ist nicht der von außen, sondern mein eigener. Ständig vergleicht man sich mit Kolleg*innen und muss Riesenmengen an Energie aufbringen, um ständig auf Zack zu sein, zu lächeln, freundlich zu sein und immer zu funktionieren. Das ist beim Influencer*innen-Dasein nicht anders. Es sind beides unglaubliche mentale Zumutungen, gerade für junge Menschen, die in ihrer Identität vielleicht noch gar nicht richtig gefestigt sind. Wie soll man herausfinden, wer man ist, was man wirklich will, wenn einem ständig

von außen vorgegeben wird, wie man zu sein hat? Es hinterlässt auch im Nachhinein Spuren, löst übermäßige Selbstreflektion und Zweifel aus und gibt einem auf Dauer im schlimmsten Fall ein vollkommen unrealistisches Bild von sich selbst und seinem Körper – was zu Essstörungen und Depressionen führen kann.



Vor einiger Zeit entschloss ich mich dann, den Weg als klassisches Model erst mal hinter mir zu lassen, um meine Energie in meine eigenen Projekte zu stecken. Ich bin heute sehr zufrieden mit dieser Entscheidung. Ich glaube, alles ist eine Frage von Timing, Energie und Bedürfnissen. Auf seinen Körper zu hören und dem auch zu folgen, ist das Allerwichtigste!



LEBEN IN DER ÖFFENTLICHKEIT

Mit negativen Kommentaren ging es bereits bei GNTM los. Mit den „Hatern“ hatte ich nie ein Problem, denn für mich war schon immer klar: Die Leute kennen mich nicht und können mich daher nicht beurteilen. Ich sage immer: „Nimm keine Kritik von jemandem an, den du nicht um Rat bitten würdest.“

Von meinem Papa habe ich gelernt: Wenn du in die Öffentlichkeit

gehst, dann muss dir klar sein, dass auch Gegenwind kommt. Es gibt nichts Langweiligeres als jemanden, der in der Öffentlichkeit steht und nicht polarisiert. Ich liebe es zu polarisieren. Ich finde es gut, dass es Menschen gibt, die mich nicht gut finden. Sonst würde es ja auch keine Menschen geben, die mich gut finden. Ich will meine ungefilterte Meinung sagen können und die konstruktive Kritik und Diskussionen, die daraus entstehen, heiße ich mit offenen Armen willkommen! Es ist für mich wie Geben und Nehmen – oder wie es das Yin- und Yang-Prinzip aussagt: ohne Positives kein Negatives.

Ende 2017 war ich das erste Mal in einer Fastenklinik. Ich kann gar nicht genau sagen, woher das Interesse kam, aber in meinem Job als Model geht es ja viel um Ernährung und Gesundheit. Davor hatte ich mich nicht besonders mit den gesundheitlichen Aspekten der Ernährung auseinandergesetzt. Auf meinem Speiseplan nahmen verarbeitete Produkte wie Süßigkeiten und Fertigprodukte einen recht großen Platz ein.

In der Klinik nahm ich zehn Tage lang keine feste Nahrung zu mir und konnte in dieser Zeit zahlreiche Vorlesungen und Workshops zum Thema Ernährung besuchen. Was ich dort lernte und auch körperlich erfahren habe, verblüffte mich: Der Mensch benötigt eigentlich gar kein Fleisch, um gesund zu leben. Im Gegenteil, zu viel kann vom Körper nicht verarbeitet werden. Da ich den Geschmack von Fleisch noch nie mochte, habe ich mich entschieden, Vegetarierin zu werden. Bis heute vermisse ich nichts!

Vegan zu werden dagegen, war eine ganz andere Geschichte. Käse, Butter und Eier wegzulassen, bedeutete für mich damals, auf meine heiß geliebten Streuselschnecken und Käsebrötchen vom Bäcker zu verzichten. Oder die Pasta mit Parmesan von meiner Mama!

Da ich aber Gesundheitstrends gegenüber immer schon aufgeschlossen war, wollte ich mir selbst eine Challenge setzen und schauen, was passiert! Ich habe einfach die tierischen Produkte weggelassen und mich erst mal nur noch von Beilagen ernährt, also ziemlich „plain“ gegessen. Ich habe anfangs sogar auf Nudeln, Brot,

Frittiertes etc. verzichtet, da ich es mit meiner „alten“ Ernährungsweise in Verbindung gebracht habe.

Industriell hergestelltes Fake-Fleisch, Tofu-Wurst, Erbsenprotein, Seitan etc. gab es damals noch nicht in der Produktbreite wie heute, sodass ich quasi keinen Zugriff auf Ersatzprodukte hatte. Diese esse ich heute tatsächlich nach wie vor nicht, da ich sie einfach nicht gerne mag. Zudem konnte ich früher auch noch nicht wirklich kochen und hatte mich nie mit Nährstoffen auseinandergesetzt. Ich aß daher fast nur einfache Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Gemüse, Salaten und Obst.



Also alles ziemlich radikal! Ich habe damals sehr wenig Ballaststoffe gegessen und auch Gewicht verloren. Zudem habe ich es vernachlässigt, meinen Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen und hatte erste Mangelerscheinungen. Das war der Punkt, an dem ich mich mit der veganen Ernährungsweise intensiver auseinandergesetzt habe und auseinandersetzen musste.

Ich war überrascht, wie vielfältig die vegane Küche ist. Isst man vegan, beginnt man automatisch, bei den Lebensmitteln im Supermarkt genau hinzusehen und die Inhaltsstoffe durchzulesen. Man realisiert schnell, was bereits vegan ist. So hat sich mein Speiseplan Stück für Stück erweitert. Mit der Zeit integrierte ich immer mehr neue vollwertige pflanzliche Lebensmittel in meine Ernährung. Ich lernte Hülsenfrüchte lieben und wurde großer Fan

von Pseudogetreide. Außerdem erhöhte ich den Rohkostanteil, und dadurch verbesserte sich nicht nur meine Verdauung.

Ich war überrascht, wie vielfältig die vegane Küche ist.

An das **vegane Backen** habe ich mich als Letztes herangetraut. War Backen doch immer meine große Leidenschaft, aber wie sollte das funktionieren, so ohne Ei? Meine ersten Versuche waren nicht von Erfolg gekrönt. Zum Glück ist das Ausprobieren von Rezepten und Zutaten unglaublich kommunikativ und die Geschmackserfahrungen wollen geteilt werden. Meine Eltern und Freunde haben sich tapfer durch meine Versuche gekämpft und ungeschöntes Feedback gegeben. Aber ich habe nicht aufgegeben, viel experimentiert und mich vor allem auf meinen Gaumen und meine Intuition verlassen. Als ich dann zu Weihnachten meiner Mutter meine veganen Zimtsterne präsentierte und sie völlig aus dem Häuschen war, wusste ich: **Es geht steil bergauf!**



WOMEN'S EMPOWERMENT

Was den generellen Druck und den Zusammenhalt in der Branche (der Instagram-Bubble) angeht, muss ich sagen, leiden wir in Deutschland wirklich intensiv unter einer Ellenbogen-Mentalität! In anderen Ländern unterstützen sich Content Creator viel mehr und pushen sich gegenseitig, während ich hier die Erfahrung gemacht habe, dass sich nur wenige Leute den Erfolg untereinander gönnen. Ich habe schon zu Topmodel-Zeiten nicht verstanden, wieso speziell unter Frauen so viel Feindseligkeit herrscht. Ich war meinen Kolleginnen gegenüber immer offen und freundlich. Mir war vom Modeln her schon klar, dass dich ein Kunde aufgrund deines Auftretens und deiner Einzigartigkeit bucht. Man kann sich nichts im Leben

wegnehmen, jeder bekommt das, was er in dem Moment bekommen soll. Jedoch fand ich nie Anschluss, die Mentalität war verschlossen. Irgendwann fing ich daher an, mich neben Nachhaltigkeit, mentaler und körperlicher Gesundheit (wie veganer Ernährung, Yoga und Meditation) auch mehr mit Themen wie Body Positivity, Women's Empowerment und Support zu beschäftigen. Mittlerweile organisiere ich Women Circles und gewinne immer mehr tolle weibliche Wesen zu meinen engen Kreisen dazu, wofür ich unglaublich dankbar bin. Ich befinde mich zwar immer noch in dem Prozess, mich in das Thema einzulesen, aber ich spüre jetzt schon, wie wunderschön diese Art von Zusammenhalt und Wertschätzung sein kann.



Den Großteil meines Lebens habe ich mit Männern verbracht. Ich dachte immer, dass es schwierig sei, mit Frauen ehrliche Beziehungen aufzubauen. Mit Jungs unterwegs zu sein, war doch „viel cooler“. Ich habe gelernt: Diese Denkweise kam ebenfalls vom Patriarchat! Uns Frauen wird von klein auf suggeriert, der Mann sei das „stärkere und bessere“ Geschlecht, es sei gut, sich dem anzupassen. Wir Frauen haben eine so harte Geschichte an Unterdrückung und Sexualisierung hinter uns und wir brauchen einander, um uns zu stärken und gegenseitig Energie zu geben. Wir sind magische Wesen und dieses Gefühl möchte ich Frauen vermitteln. Ich möchte, dass sich junge Mädchen trauen, ihre Power

zu nutzen und dass sie ihren Wert erkennen und spüren, dass sie alles schaffen können. Ob durch „reality check pose“-Postings, Storys zu diesen Themen oder Events mit dem Ziel, Frauen zu reconnecten. Ich gebe mein Bestes, um diese Werte unter anderem durch Social Media um mich herum zu verbreiten. Dennoch weiß ich: **Ich bin nicht perfekt, ich mache nach wie vor Fehler.** Aus diesen möchte ich gemeinsam mit meiner Community lernen.



VEGAN WERDEN – WIE DIR DER UMSTIEG GELINGT

Du möchtest dich jetzt vegan ernähren. Das kann ganz unterschiedliche Gründe haben: der positive Effekt auf die Umwelt, aus Tierliebe oder die positiven Auswirkungen auf deine Gesundheit. Egal, warum du dich dafür entschieden hast, jeder hat einen anderen Ansatz. Nachdem ich mich schon seit mehreren Jahren rein pflanzlich ernähre, sind all diese Punkte im Lauf der Zeit für mich relevant geworden und bestärken mich, weiterhin vegan zu essen. Ich vermisse nichts, im Gegenteil – ich habe vieles dazugewonnen.

FIND WHAT WORKS FOR YOU – wähle den Weg, der passend für dich ist. Der Umstieg zu einer veganen Ernährung ist immer ein **Prozess**, der mit Höhen und Tiefen verbunden ist. Ich möchte dir daher ein paar meiner Tipps mit auf den Weg geben, damit der Umstieg für dich einfacher wird.

BABY STEPS – LASS DIR ZEIT

Ich kann verstehen, dass du sofort mit der veganen Ernährung durchstarten möchtest. Allerdings: Die wenigsten Veganer*innen sind von heute auf morgen auf einen pflanzlichen Lebensstil umgestiegen. Sicherlich gibt es einige Menschen, bei denen die Entscheidung von einem auf den anderen Tag fällt und die das dann konsequent durchziehen.

Es gibt aber auch viele, denen eine Veränderung schwerfällt und die Zeit brauchen, bis sie sich an **neue Gewohnheiten** angepasst haben. Das ist absolut nicht schlimm und völlig in Ordnung. Ich selbst habe auch mit Baby Steps angefangen. Nach meinem ersten

Aufenthalt in einer Fastenlinik habe ich mich dazu entschieden, mich erst einmal vegetarisch zu ernähren. Ich lernte von den dortigen Ärzt*innen und Wissenschaftler*innen vieles darüber, wie der Körper funktioniert, und bemerkte, dass der Mensch eigentlich gar kein Fleisch braucht, um gesund zu sein. Im Gegenteil, ich sah an mir selbst, wie schwer es für meinen Darm eigentlich war, Käse und Fleisch zu verdauen! Da beschloss ich: das möchte ich ihm nicht mehr zumuten. Der Schritt zum Veganismus war dann nur noch eine Frage der Zeit.

Mach dich daher nicht verrückt und nimm dir die Zeit, die du brauchst. Ob du dich schrittweise umstellst oder von einem Tag auf den nächsten, ist vor allem eine Typ-Frage und lässt sich nicht pauschal für jeden Menschen festlegen. Für den Umstieg auf eine vegane Ernährung sollte jeder sein eigenes Tempo finden.

MEINE TIPPS FÜR DEN ANFANG

- Anstatt in die Vollen zu gehen, kannst du deine Ernährung zunächst auf vegetarisch umstellen, um nicht alles auf einmal zu verändern.
- Lass erst mal nur ein tierisches Produkt weg, das du nicht so oft isst, wie Wurst, Fleisch oder Käse.
- Gestalte eine Mahlzeit vegan. Ersetze beim Frühstück z. B. die Milch im Porridge durch einen pflanzlichen Drink.
- Plane einen veganen Tag pro Woche ein und steigere dies nach und nach auf mehr Tage.
- Setze dir selbst eine Challenge und versuche, eine Woche oder einen Monat komplett vegan zu leben, und beobachte, wie es dir damit geht.

BE IMPERFECT – DU MUSST NICHT PERFEKT SEIN

Nur weil man sich für eine vegane Ernährung entschieden hat, erhofft sich niemand, dass man alles von heute auf morgen ändert und nie wieder tierische Produkte isst. Erwarte es deshalb auch nicht von dir selbst! Du wirst sicherlich aus Versehen etwas essen, das sich im Nachhinein als nicht 100 Prozent vegan herausstellt. Das wird passieren, und ganz ehrlich – das ist auch kein Weltuntergang!

Achte nur auf DICH, schaue nicht nach links und rechts. **Es gibt keine*n „perfekte*n“ Veganer*in**, denn es kommt immer auf die persönliche Geschichte dahinter an. Was dir guttut, könnte jemand anderem beispielsweise eher schaden, und umgekehrt. Lerne deinen Körper kennen, ohne ihn für seine Bedürfnisse und Fähigkeiten zu verurteilen.

Ich verwende z. B. immer noch ab und zu Honig (siehe auch Kapitel [Basics in meinem Vorratsschrank - Süßungsmittel](#)) – er muss aus Deutschland kommen und nachhaltig hergestellt sein, aber ich verzichte eben nicht darauf.

Ganz selten genehmige ich mir sogar etwas Fisch, wenn ich z. B. im Urlaub an der Küste Portugals bin, wo die Fischer vor unserer Tür am Morgen den Fisch fair und ökologisch vertretbar gefischt haben, dafür gerecht bezahlt werden und der mitunter weite Transportweg entfällt. Ich schätze die **gesundheitlichen Vorteile** dieser Lebensmittel und bin mir dessen bewusst, was und wie ich konsumiere. Ich nehme mir vor dem Essen einen Moment Zeit und bedanke mich bei dem Lebewesen dafür, dass nun seine Energie, seine Lebenskraft zu meiner werden darf.

Dankbarkeit und Wertschätzung für Lebensmittel, die uns zur Verfügung stehen, zusammen mit deren Qualität und energetischem Wert, sind viel wichtiger als die soziale Moral oder gesellschaftliche Zwänge. Versuche dich einfach nach und nach an die vegane Thematik heranzuwagen. Verlasse dich dabei stets auf dein Gefühl und setze nur um, was dir guttut. Du wirst sehen, die Erfolge werden dich weiter anspornen.

BE PREPARED – VORBEREITUNG

Eine Veränderung bedeutet, am Anfang immer gewohnte Pfade zu verlassen. Mehr Aufwand und Zeit sollten dich aber keineswegs davon abschrecken. Denn trotz aller guten Gründe, sich vegan zu ernähren, läufst du ohne ausreichende Vorbereitung Gefahr, nach kurzer Zeit enttäuscht aufzugeben. Leg dir einen Vorrat an veganen Lebensmitteln zu, die lange haltbar sind. Dazu habe ich dir die **Basics aus meinem veganen Vorratsschrank** ([siehe hier](#)) aufgelistet, mit dem du problemlos viele Gerichte aus dem Buch zaubern kannst. So vermeidest du diverse Besuche im Supermarkt und sparst nicht nur Zeit, sondern schonst auch deinen Geldbeutel.

BALANCED – ISS AUSGEWOGEN

Veganismus ist bekannt als eine Ernährung ohne Tierprodukte. Doch ganz so einfach ist es nicht. Wer zuvor viel Fleisch, Milch und Eier verzehrt hat und diese einfach weglässt, wird schnell frustriert aufgeben. In schweren Fällen kann es durch eine einseitige Ernährung sogar zu einem Mangelzustand kommen. So erging es mir anfangs auch, davon habe ich dir ja bereits in meiner Geschichte berichtet ([siehe hier](#)). Wechsle stattdessen die Perspektive und richte deinen Fokus auf all die veganen Alternativen, die du noch nicht kennst: Die Auswahl an rein pflanzlichen Gerichten und Genüssen ist schier endlos.

Vegan zu leben, hat nichts mit Verzicht zu tun. Ganz im Gegenteil: es kann als Anreiz gesehen werden, Neues zu probieren und dabei eine Vielfalt an unbekanntem, aber gesunden Lebensmitteln und köstlichen Gerichten zu testen.

SOCIAL LIFE – INFORMIERE DEIN UMFELD

Essen ist eine höchst **soziale Tätigkeit**. Daher ist Unterstützung im Freundes- und Familienkreis besonders wichtig beim Umstieg. Nicht

zuletzt auch deshalb, weil sich viele Vorstellungen und Vorurteile hartnäckig halten. Ein Umfeld, das dir einreden möchte, deine Entscheidung sei ungesund, ist dabei ebenso kontraproduktiv wie strenge Veganer*innen, die dir keine Zeit für eine langsame Umstellung zugestehen. Meine Mutter und mein Vater sind hier sehr aufgeschlossen und haben mich immer unterstützt. Und hey, Mathieu ernährt sich dank mir inzwischen nur noch vegetarisch. Damit will ich sagen, ich hatte Glück, aber ich weiß, wie schwer es sein kann, sich nicht vom Umfeld abhängig zu machen und eventuelle Urteile und Bewertungen von außen abprallen zu lassen. Verfolge einfach dein Ziel, höre dabei auf deinen Körper und vermittele stets offen und nett, aber mit Stärke, dass du diesen Weg für dich wählen möchtest und diese Entscheidung auch von allen akzeptiert werden sollte!

Vegan zu leben, hat nichts mit Verzicht zu tun.

STAY SOCIAL – RESTAURANTBESUCH

Tatsächlich ist es einfach, sich vegan zu ernähren, wenn du für dich selbst einkaufst, kochst und von morgens bis abends selbst bestimmen kannst, was du wann isst. Gar nicht mehr ins Restaurant zu gehen, ist aber keine Option für mich.

Mittlerweile gibt es zumindest in den Großstädten unzählige vegane Restaurants, die du mit deinen Freund*innen erkunden kannst. Wenn dein Umfeld veganen Restaurants nichts abgewinnen kann, dann recherchiere ein paar Restaurants, die für jeden von euch passen. Es bringt total viel Spaß, gemeinsam neue Restaurants auszuprobieren, und wenn deine Freund*innen dann mal bei deinem veganen Teller probieren können, werden sie wahrscheinlich überrascht sein, wie gut es schmecken kann!

Immer eine gute Wahl sind asiatische Restaurants (wie z. B. vietnamesisch, indisch) oder aus dem östlichen Raum wie libanesisch. Dort finden alle ihr Lieblingsgericht, und wenn nicht,

können die vegetarischen Gerichte leicht „veganisiert“ werden.