

Veronika Pichl

Die Veggie Challenge

30 Tage vegetarisch essen –
mit 60 leckeren fleischlosen Rezepten

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: Vorderseite oben: Elena Veselova/Shutterstock.com, unten: JeniFoto/Shutterstock.com;

Rückseite: Stephanie Just

Satz: Müjde Puzziferri, MP Medien, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1725-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1414-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1415-1



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Inhalt

8 *Meine 30-Tage-Veggie-Challenge*

- 9 Vegetarische Ernährung ist mehr als nur ein Modetrend
- 10 Warum es sich lohnt, auf Fleisch zu verzichten
- 10 Vegetarier leben gesünder
- 11 Ein hoher Fleischkonsum belastet die Umwelt
- 11 Fleischkonsum ist ineffizient und erzeugt Hunger auf der Welt
- 11 Vegetarisch leben für mehr Tierwohl
- 12 Vegetarisches Essen schmeckt
- 12 Vegetarier »auf Probek« mit der Veggie-Challenge

13 *Die Challenge*

- 14 Dein Challenge-Tag – Erklärung
- 16 Tag 1 – Worauf musst du bei einer vegetarischen Ernährung achten?
- 18 Tag 2 – Du denkst, jeder Vegetarier ist gleich? Nicht ganz!
- 20 Tag 3 – Warum möchtest du dich vegetarisch ernähren?
- 22 Tag 4 – Hab keine Angst vor einem Proteinmangel
- 24 Tag 5 – Dein Beitrag für weniger Tierleid
- 26 Tag 6 – So deckst du deinen Eisenbedarf
- 28 Tag 7 – Gegen die Zerstörung der Wälder
- 30 Tag 8 – Baue Nüsse, Hülsenfrüchte und Saaten in deine Ernährung ein



- 32 Tag 9 – Hülsenfrüchte – warum du sie essen solltest
- 34 Tag 10 – Dein Beitrag zu weniger Energie- und Wasserverbrauch
- 36 Tag 11 – Kaufe nicht planlos ein
- 38 Tag 12 – Fleischlos stark gegen Luftverschmutzung
- 40 Tag 13 – Greife auf Fleischersatzprodukte zurück
- 42 Tag 14 – Koche saisonal und regional
- 44 Tag 15 – Von der Schale bis zum Stängel – so kannst du alles verwerten
- 46 Tag 16 – So verzichtest du auf ungewollte Medikamente
- 48 Tag 17 – Verwandle alte Rezepte in vegetarische Leckereien
- 50 Tag 18 – Probiere die internationale Veggie-Küche aus
- 52 Tag 19 – Lust auf vegetarische Wurst?
- 54 Tag 20 – Artenvielfalt erhalten durch weniger Fleischkonsum
- 56 Tag 21 – Ist das Leben als Vegetarier teurer?
- 58 Tag 22 – Entdecke Rohkost
- 60 Tag 23 – Dein Beitrag gegen die zunehmende Wasserverschmutzung
- 62 Tag 24 – Daran erkennst du vegetarische Produkte
- 64 Tag 25 – Veggie Meal Prep
- 66 Tag 26 – Beziehe Freunde und Familie in dein Vorhaben ein
- 68 Tag 27 – Leckere Gewürze für mehr Veggie-Abwechslung
- 70 Tag 28 – Sammle deine vegetarischen Lieblingsrezepte



- 72 Tag 29 – Ignoriere Belehrungen und knüpfe neue Kontakte
- 74 Tag 30 – Mache dich bereit für mehr Wohlbefinden und Vitalität
- 76 Geschafft!
- 76 Zum Umgang mit den Rezepten

77 Frühstück und Süßspeisen

- 79 Müsliriegel
- 80 Knusperpflaumen
- 83 Apfel-Zimt-Grießbrei mit Mandelsplittern
- 84 Overnight Oats mit Himbeeren
- 85 Gebackenes Porridge
- 86 Haferflocken-Waffeln
- 89 Heidelbeer-Frühstückskuchen
- 90 Schoko-Haferflocken-Pancakes

91 Salate und Suppen

- 93 Gemüsenudel-Salat
- 94 Apfel-Walnuss-Salat
- 97 Kartoffelsalat mit Spargel, Radieschen und Ei
- 98 Kartoffel-Kohl-Suppe mit Kidneybohnen
- 101 Quinoa-Gemüse-Bowl
- 102 Petersilienwurzelsuppe
- 105 Rotkohlsuppe
- 106 Bunter Gemüsesalat

107 Mittag- und Abendessen

- 109 Spätzle mit Wirsing-Champignon-Soße
- 110 Veggie-Hotdogs
- 113 Schupfnudel-Champignon-Pfanne
- 114 Kohlrabi mit Couscous-Pilz-Füllung
- 117 Karotten-Fenchel-Gemüse mit Reis
- 118 Mit Quinoa gefüllte Aubergine



- 121 Linsen-Feta-Bällchen mit Couscous und Paprikasoße
- 122 Kohlrouladen in Tomatensoße
- 125 Blumenkohl-Kichererbsen-Curry mit Reis
- 126 Kürbisrisotto
- 129 Lasagne mit Tofu-Bolognese
- 130 Tortilla-Wraps mit mexikanischer Füllung
- 133 Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu
- 134 Kohleintopf mit veganem Hack
- 137 Blumenkohl in Käsesoße
- 138 Sellerieschnitzel mit Blumenkohlpüree
- 141 Buntes Ofengemüse vom Blech mit Radieschen-Quark-Dip
- 142 Kartoffelauflauf
- 145 Gebratener Fenchel mit Joghurtsoße
- 146 Veggie-Balls in Tomatensoße
- 149 Burger mit Kichererbsen-Frikadellen
- 150 Grüne Spargel-Champignon-Pfanne
- 153 Brokkoli-Frittata
- 154 Kartoffel-Paprika-Gulasch
- 157 Spinat-Omelette
- 158 Fettuccine mit Brokkolisöße
- 159 Scrambled Tofu
- 160 Kürbis-Rührei
- 161 Gemüse-Zoodles
- 162 Karottenpuffer
- 163 Brokkoli-Kohlrabi-Gratin
- 164 Eiermuffins



165 *Desserts und süße Snacks*

- 167 Birnen-Schoko-Kuchen
- 168 Gebackene Apfel-Zimt-Bällchen
- 171 Himbeer-Joghurt-Muffins
- 172 Aprikosen-Kokos-Energiebällchen
- 173 Schnelles Beeren-Joghurt-Eis
- 174 Schokopudding

175 *Brot und Brötchen*

- 176 Kerniges Brot
- 177 Rosinenbrötchen
- 178 Fladenbrot aus der Pfanne

179 *Aufstriche und Dips*

- 180 Sellerie-Karotten-Aufstrich
- 181 Scharfer Curry-Linsen-Aufstrich
- 182 Rote-Bete-Dip

183 *Smoothies*

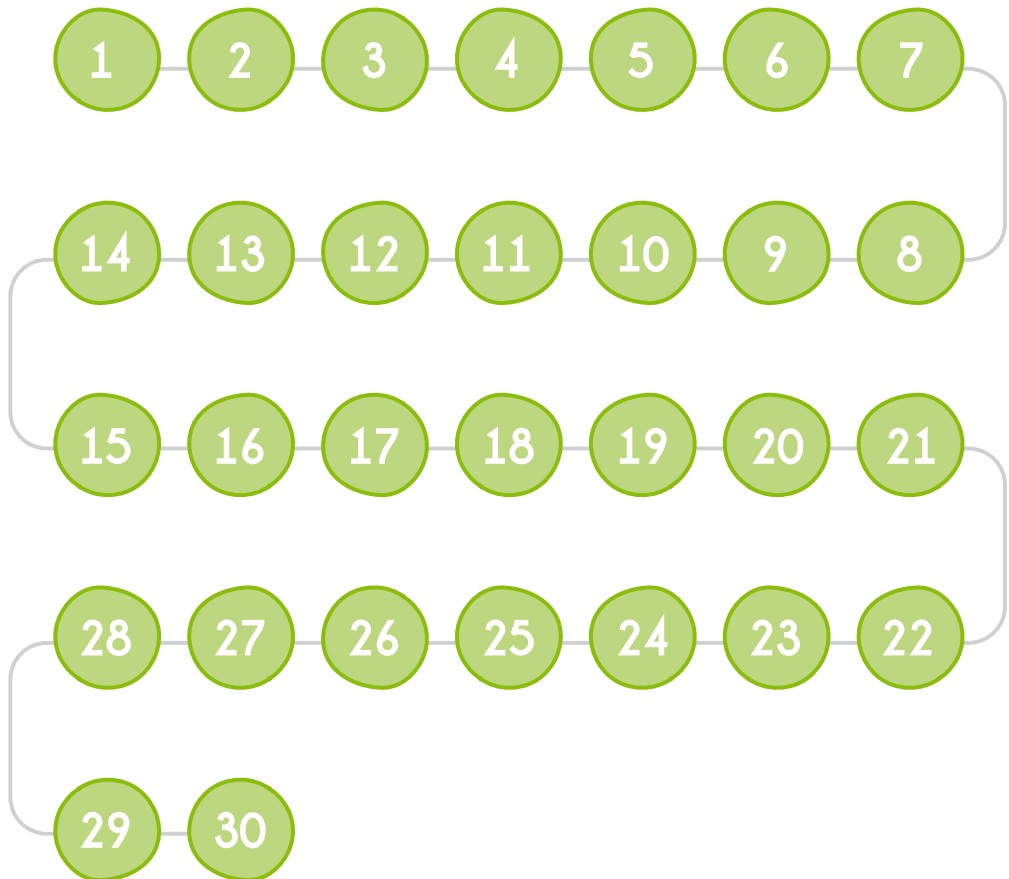
- 184 Karotten-Sellerie-Smoothie
- 185 Erdbeershake
- 186 Schokoshake
- 187 Stangensellerie-Petersilien-Smoothie

- 188 Über die Autorin
- 189 Kostenloses Bonusmaterial
- 190 Zutatenregister

Meine 30-Tage- Veggie-Challenge

Du kannst die Zukunft verändern - mit dem, was du heute tust.

Markiere hier jeden erfolgreichen Challenge-Tag:



Es gibt wohl kaum ein Ernährungsthema, über das mehr diskutiert wird: unser Fleischkonsum. Für die einen sind Steaks und Aufschnitt fester Bestandteil ihres Speiseplans. Andere hingegen können auf Fleisch und Fleischprodukte problemlos verzichten. Zwar sind diejenigen, die sich vegetarisch ernähren, nach wie vor in der Minderheit – in Deutschland gibt es nämlich nur rund 6,5 Millionen Vegetarier. Allerdings steigt ihre Zahl stetig an und pro Tag kommen Schätzungen zufolge rund 1.000 »Neu-Vegetarier« hinzu.



Die steigende Zahl der Vegetarier hängt zum einen damit zusammen, dass es heute deutlich leichter geworden ist, sich fleischlos zu ernähren. Sogar in Discountern findet man mittlerweile ein umfangreiches Sortiment an Fleischersatzprodukten und sogar veganen Lebensmitteln. Das macht es leicht, fleischfrei zu leben, ohne auf Lieblingsgerichte verzichten zu müssen. Zum anderen werden sich aber auch immer mehr Menschen darüber bewusst, welche Vorteile eine fleischfreie Ernährung mit sich bringt. Diese kommen nämlich nicht nur dem Vegetarier und seiner Gesundheit, sondern auch der Umwelt zugute.

Wer sich diese Vorteile einmal näher anschaut, versteht schnell, dass es sich lohnt, die vegetarische Ernährung zumindest einmal auszuprobieren. Mit unserer 30-Tage-Veggie-Challenge gelingt der Einstieg in die vegetarische Ernährung dabei sogar echten Fleischliebhabern.

Vegetarische Ernährung ist mehr als nur ein Modetrend

Pro Kopf konsumierten die Deutschen 2019 etwa 59,5 kg Fleisch jährlich. Im Jahr 1991 waren es hingegen noch rund 63,9 kg Fleisch pro Person und Jahr. Bereits hieran lässt sich erkennen, dass der Fleischkonsum insgesamt stetig zurückgeht, wenn auch nur leicht.

Viele Fleischfans halten das für einen Modetrend – vergessen dabei jedoch, dass die vegetarische Ernährungsweise auf eine lange Geschichte zurückblicken kann: Bereits die griechischen Orphiker waren Anhänger

einer fleischlosen Ernährung, und zwar im 5. und 6. Jahrhundert vor Christus. Anders als bei den meisten heutigen Vegetariern waren ihre Motive für eine fleischfreie Lebensweise allerdings überwiegend religiöser Natur. Doch auch heute noch ernähren sich Anhänger bestimmter Religionen vegetarisch: Im indischen Buddhismus und Hinduismus spielt die fleischfreie Ernährung eine wichtige Rolle und ist Grund dafür, dass etwa 40 % aller Inder vegetarisch leben.



Ganz egal, aus welchen Motiven Menschen vegetarisch leben, gemeinsam haben sie immer eines: Sie verzichten vollständig auf Produkte, die von getöteten Tieren stammen. Neben Fleisch und Fleischprodukten verzichten Vegetarier darum auch etwa auf Schmalz oder Gelatine. »Erlaubt« sind allerdings Lebensmittel, die von lebenden Tieren stammen. Hierzu gehören etwa Milch, Eier, Milchprodukte und Honig. Lediglich Menschen, die vegan leben, verzichten auch auf diese Lebensmittel tierischer Herkunft.

Warum es sich lohnt, auf Fleisch zu verzichten

Die Gründe, warum sich Menschen dafür entscheiden, Fleisch von ihrem Speiseplan zu streichen, können vielfältig sein. Während sich viele aus Tierliebe oder aus Protest gegen Massentierhaltung dafür entscheiden, stehen

bei den anderen gesundheitliche Aspekte im Vordergrund. Doch dies sind nur zwei von vielen Gründen, die dafür sprechen, die vegetarische Ernährung zumindest einmal auszuprobieren. Hier kommen noch mehr:

Vegetarier leben gesünder

Aktuelle Untersuchungen belegen, dass Menschen, die sich ausgewogen vegetarisch ernähren, gesünder leben. Das hängt nicht zuletzt damit zusammen, dass ein höherer Anteil pflanzlicher Nahrungsmittel sowie der komplette Verzicht auf Wurst und Fleisch eine verminderte Aufnahme gesättigter Fettsäuren und des »schlechten« LDL-Cholesterins mit sich bringt. Das LDL-Cholesterin kann sich in den Arterien des Menschen ablagern und

Ursache verschiedenster Krankheiten sein, etwa Übergewicht, Arterien- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Magen- und Darm-erkrankungen oder Bluthochdruck. Leben wir hingegen vegetarisch, sinkt das Risiko, unter solchen Krankheiten zu leiden. Laut einer Untersuchung der Harvard School of Public Health sinkt außerdem das Diabetesrisiko im Zusammenhang mit einer vegetarischen Ernährung.

Ein hoher Fleischkonsum belastet die Umwelt

Den meisten Menschen ist heute bekannt, wie wichtig der Schutz unserer Umwelt und des Klimas ist. Sie entscheiden sich darum für Strom aus erneuerbaren Energien für ihr Zuhause oder steigen vielleicht sogar auf ein Elektrofahrzeug um. Was viele jedoch vergessen: Auch ein hoher Fleischkonsum belastet die Umwelt enorm! Schließlich braucht die auf der ganzen Welt expandierende Fleischindustrie

die Ressourcen der Erde im Eiltempo auf. Die Tierhaltung trägt weltweit mit über 15 % zu den vom Menschen verursachten Emissionen von Treibhausgasen bei. Außerdem dienen etwa 70 % der verfügbaren und erschlossenen Wasserressourcen weltweit der Landwirtschaft. Die Fleischproduktion verbraucht dabei besonders viel Wasser.

Fleischkonsum ist ineffizient und erzeugt Hunger auf der Welt

Die Aufzucht von Tieren, die später geschlachtet werden, ist deutlich ineffizienter als der Anbau von Getreide oder Gemüse. Das bedeutet in Zahlen: Zur Ernährung eines Vegetariers sind rund 20-mal weniger landwirtschaftlich genutzte Flächen erforderlich. Das hängt nicht zuletzt auch damit zusammen, dass für die Erzeugung von 100 kcal aus Fleisch

rund 1.000 kcal aus Getreide verfüttert werden müssen. Vereinfacht lässt sich darum sagen: Fleisshesser konsumieren mit jeder Portion Fleisch (unwissentlich) auch zehn Portionen Getreide. Würde dieses Getreide Menschen in ärmeren Regionen der Welt zur Verfügung stehen, ließe sich damit der Welthunger stoppen.

Vegetarisch leben für mehr Tierwohl



Wer vegetarisch lebt, entscheidet sich dafür, Verantwortung für seine Mitgeschöpfe zu übernehmen. Der Großteil des in Deutschland konsumierten Fleisches stammt aus industrieller Massentierhaltung. Gerade das wird von vielen Fleischkonsumenten oft ausgeblendet. Zwar entspricht das Fleisch aus industrieller Massentierhaltung meist den hierzulande geltenden Qualitäts- und Hygienestandards. Dennoch müssen rund zwei Milliarden Tiere, die

meist kein tiergerechtes Leben fristen durften, in industrialisierten Schlachtbetrieben getötet werden. Bedenkt man, wie viele Tötungen dabei von einzelnen Betrieben pro Tag durch-

geführt werden müssen, ist klar, dass diese nicht immer ethisch korrekt und ohne Stress und Qual für die Tiere ablaufen können.

Vegetarisches Essen schmeckt

Heute weiß fast jeder, dass Vegetarier nicht nur »Salat und Körner« essen müssen. Die vegetarische Küche ist abwechslungsreich, vielseitig und ausgewogen. Ganz nebenbei ist sie natürlich auch noch richtig lecker – das zeigen auch unsere 60 Veggie-Rezepte. Und für

diejenigen, die auf Steak und Burger absolut nicht verzichten wollen, gibt es mittlerweile wie gesagt viele Fleischersatzprodukte – bei denen übrigens selbst die eingefleischtesten Fleischesser nicht mehr sagen können, ob sie nun Fleisch enthalten oder nicht.

Vegetarier »auf Probe« mit der Veggie-Challenge

Es gibt also viele gute Gründe dafür, einfach einmal einen Ausflug in die vegetarische Küchenwelt zu unternehmen. Das Beste daran: Bei unserer Challenge gibt es nur Gewinner! Vielleicht stellen so auch echte Fleischfans fest, dass eine vegetarische Ernährung nicht nur gut schmeckt, sondern auf Dauer auch gesünder und fitter macht. Und wer sieht, wie abwechslungsreich fleischlose Gerichte obendrein sein können, braucht vielleicht nicht mehr täglich Wurst oder Fleisch. Auch diejenigen, die später nicht komplett auf Fleisch verzichten, sondern ihren Konsum lediglich einschränken, können auf diese

Weise der Umwelt und sich selbst etwas Gutes tun.

Selbst wer nach unserer Challenge also nicht zum Vegetarier, sondern nur zum Flexitarier wird und überwiegend, aber nicht vollkommen auf Fleisch verzichtet, hat bereits etwas geleistet und wird so zum Gewinner.

Und nun starten wir mit der Challenge! An jedem Tag bekommst du Tipps oder Wissenswertes zur fleischlosen Lebensweise und außerdem noch viele leckere vegetarische Rezeptvorschläge. Los geht's!

Die Challenge



Dein Challenge-Tag – Erklärung

Trage das Datum ein. Du kannst deine Challenge jederzeit starten.

Wissenswertes und
Tipps zur vegetarischen
Ernährung

Tag **21**

Ist das Leben als Vegetarier teurer?

Datum: _____

Du denkst, der vegetarische Lebensstil sei automatisch mit hohen Ausgaben verbunden? Das stimmt nicht unbedingt. Zwar können besonders Markenprodukte, die einen Fleischersatz imitieren, teuer sein – doch diese stellen kein Muss in der vegetarischen Ernährung dar.

Inzwischen gibt es viele Unternehmen, die sich den Bedürfnissen der Vegetarier und Veganer widmen, weshalb du für bestimmte Nahrungsmittel – etwa Pflanzenmilch – nicht mehr ganz so tief in die Tasche greifen musst wie noch vor einigen Jahren.

Generell gilt: mit viel Getreide und Hülsenfrüchten kannst du in deiner täglichen Ernährung nichts falsch machen. Auch der Kauf von Gemüse und Früchten muss preislich nicht so stark ins Gewicht fallen, wie oft von vielen befürchtet. Das gefrorene Pendant ist oftmals günstiger und lang haltbar und schneidet dennoch bezüglich des Nährstoffgehalts nicht unbedingt schlechter ab als Frischware.

Für frisches Gemüse gibt es übrigens mittlerweile einige empfehlenswerte Liefer-

dienste, die großen Wert auf Saisonalität und Regionalität legen. Etwas Gutes wird zusätzlich getan, wenn deine Wahl auf eine Gemüsebox fällt, deren Inhalt nicht makellos aussieht, aber trotzdem eine hohe Qualität aufweist. So kannst du aktiv der Lebensmittelverschwendung entgegenwirken!

Mittlerweile hat es das Konzept vom günstigen Obst und Gemüse mit kleinen Märkten übrigens auch schon in einige Supermärkte geschafft. Halte nach diesen Angeboten Ausschau oder informiere dich einfach online darüber genauer.



Notizen mit Stimmungsskala: Wie war dein Tag heute? Was hast du heute gegessen? Wie hast du dich danach gefühlt?

Notizen zum Veggie-Tag:



Rezepttipps für heute:

Frühstück:
Himbeer-Joghurt-Muffins (1-2 Stück pro Person)
S. xx



Mittagessen:
Burger mit Kichererbsen-Frikadellen
S. xx



Abendessen:
Gemüse-Zoodles
S. xx



Snack:
Apfel-Zimt-Grießbrei mit Mandelsplittern
S. xx



Notizen: Platz für Gedanken zum Tag, Ideen, Glücksmomente

Dein vegetarischer Ernährungsplan mit leckeren Rezeptvorschlägen. Die Rezepte sind für 2 Portionen ausgelegt. Machst du die Challenge allein nur für dich, kannst du die Portionen anpassen, also die Zutaten halbieren. Oder du kochst das vorgegebene Rezept und planst die zweite Portion für den nächsten Tag. Je nach Vorlieben und Saison kannst du Rezepte austauschen oder Snacks hinzufügen. Nutze dazu einfach das Zutatenregister ab S. 190 und den Saisonkalender aus dem Bonusbereich zum Buch (www.die-veggie-challenge.de).

Tag 1

Worauf musst du bei einer vegetarischen Ernährung achten?

Datum: _____

Wer auf Fleisch verzichtet, muss bestimmte Nährstoffe und Vitamine über andere Lebensmittel zu sich nehmen. Wie sollte eine ausgewogene vegetarische Ernährung eigentlich aussehen?



Bei der Zusammenstellung der täglichen Mahlzeiten kann man sich an den Empfehlungen und der vegetarischen Ernährungspyramide des Vegetarierbunds Deutschland (VEBU) orientieren:

- Wasser und ungesüßte Getränke: jeden Tag mindestens 1–2 l

- Obst und Gemüse: täglich etwa 2 Portionen Obst (mindestens 300 g) und etwa 3 Portionen Gemüse (mindestens 400 g)
- Getreide und Kartoffeln: 2–3 Portionen täglich
- Hülsenfrüchte: 1–2 Portionen wöchentlich
- Eiweißprodukte: 50–150 g pro Tag
- Nüsse und Samen: 30–60 g täglich
- pflanzliche Öle: 2–4 EL pro Tag
- Milchprodukte: maximal 250 ml Milch oder Joghurt oder maximal 50 g Käse pro Tag
- Eier: maximal 2 Stück pro Woche
- Snacks, Alkohol und Süßigkeiten: für eine gesunde Ernährung nicht notwendig, können aber in Maßen durchaus verzehrt werden

So viel zur Theorie und zu den Empfehlungen. Auf den nächsten Seiten folgen Tipps zur praktischen Umsetzung. Zudem gibt es abwechslungsreiche und vielfältige Rezeptvorschläge für jeden Tag.

Notizen zum Veggie-Tag:



Rezepttipps für heute:

Frühstück:
Overnight Oats mit Himbeeren
S. 84



Mittagessen:
Sellerieschnitzel mit Blumenkohlpüree
S. 138



Abendessen:
Kerniges Brot mit Butter und Käsebelag sowie
Tomaten (1-2 Scheiben Brot pro Person)
S. 176



Snack:
Aprikosen-Kokos-Energiebällchen
(2-3 Stück pro Person)
S. 172



Tag 2

Du denkst, jeder Vegetarier ist gleich? Nicht ganz!

Datum: _____

Personen, die auf die vegetarische Ernährung schwören, essen kein Fleisch – das ist richtig. Wenn wir an Vegetarismus denken, haben wir meist die sogenannten »Ovo-Lakto-Vegetarier« im Sinn. Das bedeutet im Klartext: Sie sagen nein zu Fleisch und Fisch, aber ja zu tierischen Produkten wie Eiern und Milch. Gleichzeitig gibt es kleine, aber feine Unterschiede unter den Ansichten und Verhaltensweisen der vegetarisch lebenden Mitmenschen. »Ovo-Vegetarier« beispielsweise verzichten zusätzlich zum Fleisch und Fisch auf Milchprodukte, essen jedoch Eier. »Lakto-Vegetarier« dagegen verzichten auf Fleisch, Fisch und Eier, konsumieren aber Milchprodukte. Sogenannte Pescetarier essen zwar ebenfalls kein Fleisch – Fisch kommt jedoch gelegentlich auf den Teller.

Die wohl strengste und auch bekannteste Art des Vegetarismus ist der Veganismus. Die vegane Ernährung zeichnet sich dadurch aus, gänzlich ohne tierische Produkte auszukommen. Milch, Käse, Honig und Co. sind tabu, genau wie Kleidung aus Wolle oder Federbetten.



Die Rezepte in diesem Buch kombinieren pflanzliche Lebensmittel mit Eiern und Milch, sind also für Ovo-Lakto-Vegetarier bestens geeignet. Für alle, die auf Milch und Milchprodukte verzichten möchten, gibt es mittlerweile eine große Auswahl an pflanzlichen Alternativen, wie Mandeldrink oder Sojajoghurt usw. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, Zutaten gegen eine ähnliche Variante auszutauschen.

Beantworte dir die Frage: Auf welche Art und Weise möchtest du dich vegetarisch ernähren?

Notizen zum Veggie-Tag:



Rezepttipps für heute:

Frühstück:
Haferflocken-Waffeln
S. 86



Mittagessen:
Blumenkohl in Käsesoße
S. 137



Abendessen:
Kerniges Brot, mit ½ Avocado bestrichen, Salz,
Pfeffer, Tomaten (1–2 Scheiben Brot pro Person)
S. 176



Snack:
Aprikosen-Kokos-Energiebällchen
(2–3 Stück pro Person)
S. 172



Tag 3

Warum möchtest du dich vegetarisch ernähren?

Datum: _____

Die Entscheidung, kein Fleisch mehr zu essen oder ganz auf tierische Produkte zu verzichten, wird meist nicht von heute auf morgen gefällt. Auch die Gründe können von Mensch zu Mensch variieren. Häufig ist es aber ein ganz bestimmter Antrieb, der eine Person dazu bringt: den Tieren Leid zu ersparen.

Wichtig ist es, sich im Vorfeld ausreichend mit dem Thema auseinanderzusetzen. Fürs Erste lohnt es sich, Bücher zu lesen, die sich mit der vegetarischen Ernährung und den Beweggründen dazu beschäftigen. Auch Dokumentationen über die Zustände in der Fleischindustrie oder die Gesundheitsvorteile eines vegetarischen Lebensstils können dir weiterhelfen. Motivierende Lektüre für Vegetarier ist dabei etwa das bekannte Sachbuch »*Tiere essen*« von Jonathan Safran Foer. Auch der Dokumentarfilm »*Earthlings*« motivierte bereits viele Menschen, auf tierische Produkte zu verzichten.



Sobald du mit der Thematik des vegetarischen Lebensstils vertraut bist, kristallisieren sich deine persönlichen Beweggründe heraus: Ist es der Umweltschutz? Ist es die eigene Gesundheit? Oder ist es die Liebe zu Tieren?

Schreibe dir heute deine persönlichen Gründe für eine vegetarische Ernährung auf.