

## Das große Veggie-ABC

Um in der „Veggie-World“ den Durchblick zu bewahren, finden Sie hier verschiedene Begrifflichkeiten aufgeführt, die mit einer vegetarischen Ernährung in Zusammenhang stehen.

**A - Agar-Agar** ist ein pflanzliches Binde- oder Geliermittel. Es wird aus getrockneten Meeresalgen gewonnen und lässt sich als pflanzlicher Gelatineersatz für herzhaftere und süße Speisen einsetzen. Die Gelierkraft von Agar-Agar ist wesentlich höher als die von Gelatine, sodass Rezeptangaben dementsprechend angepasst werden müssen.

**B - B 12:** Es handelt sich um ein Vitamin, Cobalamin, das für die Zellteilung, die Blutbildung und das Funktionieren des Nervensystems benötigt wird. Veganer haben ein erhöhtes Risiko, einen Mangel zu erleiden, da B 12 fast ausschließlich in tierischen Quellen vorkommt.

**C - Chiasamen** stammen ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika. Durch ihren hohen Protein- und Omega-3-Fettsäuregehalt zählen sie zu den sogenannten „superfoods“. Sie besitzen eine gelbildende Eigenschaft. Dadurch verleihen sie Speisen eine angenehme Konsistenz.

**D - Detox** ist ein weit verbreiteter Modebegriff, hinter dem sich die Prinzipien von Reinigung und Entgiftung verbergen. Verschiedene Detox-Kuren implizieren neben dem Weglassen von Weizen, Zucker, Alkohol und Kaffee den Verzicht auf tierische Produkte.

**E - Eiweiß:** Eine vegetarische Ernährung erlaubt den Verzehr von tierischen Eiweißen in Form von Milchprodukten (Käse, Quark, Milch, Joghurt,...) und Eiern. Daneben stehen eine Vielzahl von pflanzlichen Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Getreide, Nüsse und Pilze zur Verfügung. Durch die abwechslungsreiche Kombination verschiedener tierischer und pflanzlicher Eiweißquellen über den Tag verteilt wird eine ausreichende Eiweißversorgung gewährleistet.

**F - Fleischersatz:** Ersatzprodukte, die Fleisch-, Wurst- und Fischwaren imitieren, gibt es in Hülle und Fülle – von PEACE Hackbraten über Fleischsalat bis hin zu Riesen-VEgarnelen. Hier ist ein Blick auf die Zutatenliste sinnvoll.



Meist handelt es sich um stark verarbeitete Fertigerzeugnisse, die viele Aromen und Konservierungsstoffe enthalten. Eine stoffwechselfreundliche Ernährung kann jedoch mit Fertigprodukten und Fastfood dieser Art nichts anfangen. Möglichst natürlich und unverarbeitet sollten die Lebensmittel sein – das gilt sowohl für eine mischköstliche als auch eine vegetarische Ernährung.

**G - Grüne Smoothies** werden aus grünem Blattgemüse, etwas Obst und Wasser hergestellt. Die Vitalstoffbomben versorgen nicht nur den Vegetarier bestens mit Nährstoffen. Durch die Zerkleinerung im Hochleistungsmixer wird die Zellstruktur des Blattgemüses bestens aufgeschlossen, sodass die Inhaltsstoffe besonders gut vom Körper aufgenommen werden können.

**H - Hefeflocken** sind unter Vegetariern und Veganern ein beliebtes Produkt. Die Flocken sind nicht nur reich an B-Vitaminen, sie sind auch ein gutes Würzmittel.

**I - ideal:** Die ideale Ernährung für alle gibt es nicht. Der Nahrungsbedarf ist von Mensch zu Mensch sehr individuell. Keine Ernährungsform ist für jeden Menschen gleichermaßen geeignet. Daneben spielen auch intrinsische Faktoren wie Ethik und Moral eine Rolle bei der Vorstellung einer idealen Ernährungsweise.

**J - Johannisbrotkernmehl** wird als Verdickungs- oder Bindemittel eingesetzt. Es wird aus den Samen der Johannisbrotfrucht hergestellt. Auf den Blutzuckerspiegel wirkt es sich nicht aus, da es nur teilweise verdaulich ist. Die Industrie nutzt die Eigenschaften zur Stabilisierung.

**K - Kakao**, genauer Rohkakao, wird aus der rohen Schokoladenbohne hergestellt. Das Pulver wird durch die Kaltpressung der nicht gerösteten Bohnen hergestellt. Rohkakao gilt als wahres Superfood, da er neben wertvollem Magnesium, Kalzium und Höchstwerten an pflanzlichem Eisen für seine antioxidative und stimmungsaufhellende Wirkung bekannt ist.

**L - Lupinen** zählen zu den Hülsenfrüchten und sind für ihren beachtlichen Proteingehalt – 40 % - bekannt. Als Lupinenschrot-, -kleie oder -mehl sind (Süß)lupinen im Reformhaus oder Bioladen erhältlich.

**M - Milchersatzprodukte:** Die Sojamilch war eines der ersten Produkte, die der Kuhmilch Konkurrenz machte. Das Sortiment ist breit gefächert und bietet für jeden Geschmack die passende Alternative. Aus Getreide wie Hafer, Dinkel oder Reis sowie aus Nüssen werden Ersatzprodukte erzeugt. Die meisten Milchersatzprodukte zählen aufgrund ihres Zuckergehalts jedoch eher zu den Kohlenhydraten als zu den Eiweißen. Selbstgemachte Mandelmilch punktet mit einem hohen Proteingehalt und einem köstlichen Geschmack.

**N - Nüsse** sind reich an Proteinen und ungesättigten Fettsäuren. Sie eignen sich als Zwischenmahlzeit und sind für Vegetarier eine gute ergänzende Proteinquelle. Salate, Aufläufe und Müsli lassen sich wunderbar durch Nüsse und Samen verfeinern.

**O - Ovo-Lakto-, Ovo-, Lakto-vegetarisch und vegan** sind die Formen vegetarischer Ernährung. Ovo beschreibt den Verzehr von Eiern und Lakto den Konsum von Milch. Somit beinhaltet eine Ovo-Lakto-vegetarische Ernährung Milchprodukte und Eier.

**P - Pescetarier** verzichten auf Fleisch, essen jedoch Fisch und wirbellose Meeresfrüchte. Fisch ist nicht nur eine hervorragende Eiweißquelle, sondern generell eine Möglichkeit, sich mit vielerlei hochwertigen Nährstoffen zu versorgen. Wertvolles Fett (Omega-3-Fettsäuren) und reichlich Vitamine und Mineralstoffe sind enthalten. Aus Sicht des Stoffwechsels ist es für den Menschen eine ideale Ernährungsform.

**Q - Quinoa** oder Inkareis wird das kleine Korn genannt. Es liefert alle essentiellen Aminosäuren und gilt als eines der wertvollsten pflanzlichen Eiweiße. Schrotten oder kochen sind die üblichen Zubereitungsmethoden. Nur rund 10 Minuten Kochzeit und weitere 10 Minuten zum Quellen benötigt das glutenfreie Getreide, um verzehrt werden zu können.

**R - Rohköstlich:** Eine rohköstliche Ernährung umfasst unerhitzte (bis maximal 42°) oder gänzlich unverarbeitete Lebensmittel. Es gibt verschiedene Formen dieser Ernährungsweise, die üblicherweise vegetarisch oder vegan ist. Allerdings handelt es sich um eine Sonderform, die nur von wenigen Vegetariern oder Veganern praktiziert wird.

**S - Seidentofu** wird überwiegend für Desserts eingesetzt. Es handelt sich um Tofu, dem das Wasser nicht entzogen wurde.

Normaler Tofu, der eine wesentlich festere Struktur aufweist, wird aus Sojamilch hergestellt. Die Eiweiße in der Sojamilch werden denaturiert und der daraus entstehende Quark (Seidentofu) wird durch Erhitzen, Abschöpfen oder Filtration entwässert und zu Blöcken gepresst.

**S - Seitan** ist ein aus Weizengluten hergestelltes Produkt mit einer fleischähnlichen Konsistenz. Der Ausgangsstoff ist Weizenmehl. Dieses wird mit Wasser zu einem Teig verknetet. Die Stärke wird solange ausgewaschen, bis das Weizeneiweiß zurück bleibt. Diesem wird dann z. B. durch die Zugabe von Sojasoße oder anderen Gewürzen Geschmack verliehen.

**T - Tahine** ist eine Paste aus Sesamsamen. In Hummus, einem vegetarischen Aufstrich, der traditionell aus Kichererbsen, Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen zubereitet wird, darf Tahine nicht fehlen. Er verleiht diesem seine besondere Geschmacksnote.

**U - Umweltfreundlicher:** Die Massentierhaltung, vor allem von Rindern, verursacht Treibhausgase. Für den Anbau von Futtermitteln wird lebenswichtiger Regenwald zerstört. Dies verringert die Artenvielfalt und begünstigt den Klimawandel. Zudem ist die Aufzucht mit einem enormen Auf-

**V - Vegan:** Veganer verzichten neben Fleisch und Fisch auch auf Eier, Honig, Milchprodukte und andere Lebensmittel, die aus tierischer Erzeugung stammen. Außer auf die Ernährung wirkt sich dies auch manchmal auf weitere Produkte aus, sodass beispielsweise auf Leder, diverse Kosmetikprodukte, Seide und Baumwolle verzichtet wird.

**W - Weizengras** ist das Gras der Weizenpflanze. Frisch verzehrt, gepresst, als Pulver oder Kapseln erhältlich, besticht es durch seine Fülle an Chlorophyll. Es ist bekannt für seinen Reichtum an Energie, Vitaminen und Mineralstoffen.

**X-Y-Z - Zahlen:** Der VEBU (Vegetarierbund Deutschland) geht von rund 7,8 Millionen Vegetariern (rund 10 % der Bevölkerung) und 900.000 Veganern (1,1 %) in Deutschland aus (Stand: Januar 2015).

Autorin: Sabrina Bertele

Bildhinweis: fotolia