

## Vegane Alternativen

Im Vegan-(Versand-)handel, in (B)ioläden, (R)eformhäusern, (D)rogerieketten, (A)siamärkten und verstärkt auch (S)upermärkten sind zahlreiche vegane Grund- und Fertigprodukte zu bekommen. Hier nur einige Alternativen:

„Fleisch“	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Seitan (aus Weizengluten; gluaschartig) und abgeleitete Produkte (z.B. Gyros) (B,R)</li> <li>– Räuchertofu, frittiertes Tofu (A) ("Nugget"-ähnlich) oder Tofu marinieren: Tofu einfrieren, auftauen, das Wasser auspressen, würfeln, mind. 2h in Marinade ziehen lassen, braten</li> <li>– pflanzlich basiertes Fleisch auf Basis von texturiertem Soja-, Weizen-, Erbsen- oder Lupinenprotein</li> <li>– getrocknetes, texturiertes Soja (TVP): Soja-Schnetzel, -Brocken oder -Granulat ("Hack"): in konzentriertem, heißem Würzsud mind. 15min quellen lassen, Granulat kochen - Stücke anbraten</li> <li>– Tofu-Würstchen oder Seitan-Würstchen (mit Glutenmehl auch selbst herstellbar).</li> <li>– Bratlinge auf Tofu- oder Gemüsebasis (B,R) oder Bratlingsmischungen auf Getreidebasis (S,R,B)</li> <li>– Selbstgemacht: basierend auf Schnellkochgrütze (B) oder Grünkernschrot (B,S)</li> <li>– Falafel (auf Basis von Kichererbsenpüree) z.B. mit Tahini-Sauce, auch selbst herstellbar</li> </ul>
Wurst	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Brotaufstriche, -aufschnitte und Pasteten in mannigfaltigen Variationen erhältlich</li> <li>– Aufstriche selber machen: auf der Grundlage von püriertem Tofu, Lopino, gekochten Kidneybohnen bzw. Kichererbsen (Hummus), Avocados (Guacamole) oder Sonnenblumenkernen (B,R,S) → Rezepte</li> <li>– Zwiebelschmalz aus Kokosfett</li> </ul>
„Eier“	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Zum Binden</u>: pro Ei 1 EL gemahlene Leinsamen +3 EL Wasser, 1 EL Vollfett-Sojamehl (B,R) + 2 EL Wasser, Kaltbinden: Johannisbrotkern-, Guarkern-, Pfeilwurzelmehl (klar) (B,R)</li> <li>– <u>Zum Treiben</u>: kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, Backpulver, 1 TL Natron + 1 EL Essig</li> <li>– <u>Zum Lockern</u>: je nach Geschmack: 1/2 zerdrückte Banane, 1 EL Apfelmus oder Tomatenmark</li> <li>– <u>Binden+Treiben</u>: "Ei-Ersatz", 2 EL Mehl + 1 EL Backpulver + 2 EL Öl + 2 EL Wasser aufschlagen</li> <li>– Eischnee: Aquafaba: Kichererbsenwasser mit etwas Backpulver u. Zitronensaft aufschlagen</li> <li>– "Rührei"-Rezept: zerkrümelten Tofu (oder Lopino) in Öl anbraten, in gewürzter Sojamilch einkochen, mit Kurkuma einfärben und Kala Namak salzen.</li> <li>– Avocado-Scheiben mit Kala Namak Salz und Knoblauch</li> </ul>
„Milch“	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Soja-, Hafer-, Reis-, Erbsen-, Dinkel-, Kokos-, Hirse-, Cashew- oder Mandelmilch</li> <li>– Mit einer Sojamilchmaschine für ca. 10 ct. / l selbst herstellbar. Auch als Granulat erhältlich (B,A)</li> </ul>
Joghurt	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Soja-Joghurt (B,R,S) oder Lupinen-, Kokos-, Cashewgurt</li> <li>– mit etwas Sojamilch glattgerührter Seidentofu (B,R,A), Sojamilch und Zitronen- oder Fruchtsaft</li> </ul>
Quark	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Quarkalternative auf Soja- oder Mandelbasis, Alpro Skyr (S), über Nacht abgetropfter Soja-Joghurt</li> <li>– in Sojamilch mit etwas Zitronensaft pürierter frischer Tofu (A)</li> <li>– Cashew-Creme: über Nacht eingeweichte Cashewkerne mit etwas Wasser und Zitronensaft pürieren</li> </ul>
Käse	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Veganer Käse auf Basis von Kokosöl und Stärke, Frischkäse oder Mozzarella auf Mandelbasis</li> <li>– Camembert oder Streichkäse mit fermentierten Cashews (drmannahs.com)</li> <li>– Tempeh (B,R) ähnelt roh Schimmelkäse, kann aber auch mariniert, gebraten oder gebacken werden</li> <li>– Geriebener Parmesan: Cashewnüsse, Hefeflocken, Salz und Knoblauch im Mixer pulverisieren</li> <li>– Hefeschmelzsoße zum Überbacken - mit Hefeflocken (B,R) → Rezepte</li> </ul>
Sahne	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Soja-, Hafer-, Mandel-, Kokos- oder Reis-Kochcreme (Cuisine), Sprüh- bzw. Schlagsahne</li> <li>– Sojamilch mit Margarine (Warmspeisen) oder Öl (Kaltspeisen) pürieren</li> <li>– Kokoschlagsahne: kalte Kokosmilch 1 min mit Pürierstab aufschlagen</li> </ul>
Butter	Vegane Margarine (S,B,R) (herkömmliche meist nicht vegan!)
Mayonnaise	Vegane Mayonnaise (S,B), Sojanaise oder Tofunaise Selbstgemacht: Sojamilch mit naturtrübem Essig oder Zitronensaft, etwas Zucker und Senf pürieren, langsam nicht-kaltgepresstes Öl zugeben, bis es sich absetzt. Würzen. Kaltstellen.
Eis	Vegane Eissorten (B,S) oder Fruchtsorbet: Tiefkühl-Früchte in kalter Sojamilch pürieren
Gelatine	Agar-Agar, Pektin, Carrageen
„Honig“	Löwenzahnsirup (R), Ahornsirup, Agaven- oder Obstdicksaft
Würzmittel	Gemüse/Pilze in Öl anrösten, Hefe[gemüsebrüh]extrakt, Hefeflocken (B,R), Miso (asiatische Suppenbasis) (A,B,R), Soja- & Hoisin-Sauce (A), Harissa, Kräuterwürzpasten, veganer Pesto (B), Senf, Tomatenmark, Gomasio (gerösteter Sesam) (B,R), Kala Namak (schwefelhaltiges Salz mit Ei-Geschmack), Rauchsatz. Zum Färben: Rote-Bete-Saft, gelbes Kurkuma

## Grundrezepte

Hefeschmelz-Sauce zum Überbacken	Sonnenblumenkern-Aufstrich
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 EL vegane Margarine</li> <li>• 3 EL Stärke</li> <li>• 1 TL Senf</li> <li>• 2 EL naturtrüber Essig</li> <li>• 1/2 T ungesüßte Sojamilch (oder Wasser)</li> <li>• 3-4 geh. EL Hefeflocken</li> <li>• 1/2 TL Salz</li> <li>• 1 gestr. TL Paprika &amp; Kurkuma</li> <li>• 1 Msp Knoblauchpulver</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g Sonnenblumenkerne</li> <li>• 250 ml Wasser</li> <li>• 5 EL Öl</li> <li>• 3 EL Zitronensaft</li> <li>• 1 TL Salz</li> <li>• Pfeffer, Gewürze</li> <li>• Geschmack: Meerrettich, Kräuter, getrocknete Tomaten, Oliven, Paprika, Zwiebel+Knoblauch, Sellerie oder Rote Bete</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Margarine in einem Topf zerlassen, Stärke einrühren.</li> <li>2. Mit etwas Milch glattrühren.</li> <li>3. Essig, Senf und Gewürze zugeben.</li> <li>4. Schrittweise Restmilch zugeben, aufkochen lassen.</li> <li>5. Hefeflocken unterrühren, salzen.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sonnenblumenkerne 12 Stunden im Wasser einweichen oder 10 min kochen</li> <li>2. Wasser abgießen</li> <li>3. Sonnenblumenkerne mit anderen Zutaten pürieren</li> <li>4. Geschmacks-Zutaten hinzu pürieren</li> </ol>

## Nährstoffversorgung

Eine gemäß der Vegan Society **vollwertige** vegane Ernährung umfasst Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen sowie optional Pilze und Algen. Abgesehen von Vitamin **B12** deckt sie leicht den Bedarf an allen essentiellen Nährstoffen ab und liefert mehr Antioxidantien, komplexe Kohlenhydrate, Faserstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als die übliche Ernährung. Es entfällt allerdings die indirekte Supplementation über angereichertes Tierfutter und kritisch können Jod, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Calcium und Selen sein.

### Worauf achten?

- Vitamin B12 Supplemente: 3µg 2\* täglich oder 1000µg 2\* wöchentlich (B12 kann jahrelang gespeichert werden)
- Jod (Jodsalz [oft unzureichend], Meeresalgen) und Selen (alle paar Tage etwas Kokosnuss oder einige Paranüsse)
- ernährungsunabhängig gilt: bei Sonnenlichtmangel (generell Oktober bis März) vegan deklariertes Vitamin D3
- tägliche Omega-3-Fett Zufuhr [ALA]: mind. 1 TL unerhitztes Leinöl oder ~5 Walnüsse oder 12g geschrotete(!) Lein- oder Chiasamen. Zum Braten und Kochen: Rapsöl. Empfehlenswert sind auch Mikroalgenöle [DHA, EPA].
- bessere Aufnahme von Eisen und Zink mit: Fruchtsäuren, Protein, Beta-Carotin (Süßkartoffeln, Karotten, Grünkohl), [schwefelhaltigen] Zwiebeln und Knoblauch, fermentiertem Gemüse [Milchsäure], Brot mit Sauerteig, für Eisen v.a. Vitamin C (dunkelgrüne Blatt- und Kohlgemüse, Paprika, Kartoffeln, Petersilie...)
- Obst und Gemüse roh und gekocht essen: längeres Kochen verringert Vitamin C und Folsäure, verbessert aber die Verwertung von Eiweiß und gesundheitsfördernden Komponenten [Lycopin, Beta-Carotin]

100g enthalten	Eiweiß (g)	Fett (g)
Seitan <sup>2</sup>	28	1,5
Sonnenblumenkerne	26	26
Mandeln geröstet	20	54
Sojabohnen gegart	16	10
Tofu <sup>1</sup>	13	6,7
Linsen gegart	8,8	0,5
Erbsen gegart	6,9	0,5
Vollkornbrot	6,5	1,0
Champignon	2,7	0,2
„Bockwurst“	15	26
Kuhmilch 3,5%	3,3	3,5
Muttermilch	1,2	3,7

Bundeslebensmittelschlüssel: naehwertrechner.de, 1: Taifun Tofu Natur, 2: Viana Seitan Natur

100g enthalten	Calcium (mg)	Eisen (mg)	Zink (mg)
Mohnsamem	1460	9,5	8,1
Tahin (Sesammus)	420	2,5	4,6
Mandeln geröstet	260	4,0	4,1
Tofu <sup>1</sup>	199	1,2	1,4
Grünkohl gegart	177	1,3	0,2
Spinat gegart	149	3,8	0,5
Broccoli gegart	112	1,2	0,6
Sojabohnen gegart	106	4,0	1,8
Sonnenblumenkerne	86	5,7	5,8
Haferflocken	57	5,1	4,3
Vollkornbrot	21	2,7	2,4
„Bockwurst“	12	0,8	1,3
Kuhmilch 3,5%	120	0,1	0,4
Muttermilch	31	0,1	

## Ressourcen

<b>Rezepte:</b>	tierrechtskochbuch.de, veganblatt.com, eat-this.org	<b>Argumente:</b> veganismus.de
<b>Gesundheit:</b>	Vegan for Life: Der Leitfaden... N. Jack, M. Virginia	veganhealth.org

**Vi.S.d.P.:** Reinhard v. Szalghary, Antonienstr. 7, 13403 Berlin, r.szalghary@gmx.de