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“	– Seitan (aus Weizengluten; gulaschartig) und abgeleitete Produke (z.B. Gyros) (B,R) – Räuchertofu, frittierter Tofu (A) ("Nugget"-ähnlich) oder Tofu marinieren: Tofu einfrieren, auftauen, das Wasser auspressen, würfeln, mind. 2h in Marinade ziehen lassen, braten – pflanzlich basiertes Fleisch auf Basis von texturiertem Soja-, Weizen-, Erbsen- oder Lupinenprotein – getrockenes, texturiertes Soja (TVP): Soja-Schnetzel, -Brocken oder -Granulat ("Hack"): in konzentriertem, heißem Würzsud mind. 15min quellen lassen, Granulat kochen - Stücke anbraten – Tofu-Würstchen oder Seitan-Würstchen (mit Glutenmehl auch selbst herstellbar). – Bratlinge auf Tofu- oder Gemüsebasis (B,R) oder Bratlingsmischungen auf Getreidebasis (S,R,B) Selbstgemacht: basierend auf Schnellkochgrütze (B) oder Grünkernschrot (B,S) – Falafel (auf Basis von Kichererbsenpüree) z.B. mit Tahini-Sauce, auch selbst herstellbar
Wurst	– Brotaufstriche, -aufschnitte und Pasteten in mannigfaltigen Variationen erhältlich – Aufstriche selber machen: auf der Grundlage von püriertem Tofu, Lopino, gekochten Kidneybohnen bzw. Kichererbsen (Hummus), Avocados (Guacamole) oder Sonnenblumenkernen (B,R,S)→Rezepte – Zwiebelschmalz aus Kokosfett
„Eier“	– Zum Binden: 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) – Zum Treiben: kohlensäurehaltiges Mineralwasser, Backpulver, 1 TL Natron + 1 EL Essig – Zum Lockern: je nach Geschmack: 1/2 zerdrückte Banane, 1 EL Apfelmus oder Tomatenmark – Binden+Treiben: "Ei-Ersatz", 2 EL Mehl + 1 EL Backpulver + 2 EL Öl + 2 EL Wasser aufschlagen – Eischnee: Aquafaba: Kichererbsenwasser mit etwas Backpulver u. Zitronensaft aufschlagen – "Rührei"-Rezept: zerkrümelten Tofu (oder Lopino) in Öl anbraten, in Sojamilch einkochen, würzen, mit Kurkuma einfärben und Kala Namak salzen. – Avocado-Scheiben mit Kala Namak Salz und Knoblauch
„Milch“	– Soja-, Hafer-, Reis-, Erbsen-, Dinkel-, Kokos-, Hirse-, Cashew- oder Mandelmilch – Mit einer Sojamilchmaschine für ca. 10 ct. / l selbst herstellbar. Auch als Granulat erhältlich (B,A)
Joghurt	– Soja-Joghurt (B,R,S) oder Lupinen- , Kokos-, Cashewgurt – mit etwas Sojamilch glattgerührter Seidentofu (B,R,A), Sojamilch und Zitronen- oder Fruchtsaft
Quark	– Quarkalternative auf Soja- oder Mandelbasis, Alpro Skyr (S), über Nacht abgetropfter Soja-Joghurt – in Sojamilch mit etwas Zitronensaft pürierter frischer Tofu (A) – Cashew-Creme: über Nacht eingeweichte Cashewkerne mit etwas Wasser und Zitronensaft pürieren
Käse	– Veganer Käse auf Basis von Kokosöl und Stärke, Frischkäse oder Mozzarella auf Mandelbasis – Camembert oder Streichkäse mit fermentierten Cashews (drmannahs.com) – Tempeh (B,R) ähnelt roh Schimmelkäse, kann aber auch mariniert, gebraten oder gebacken werden – Geriebener Parmesan: Cashewnüsse, Hefeflocken, Salz und Knoblauch im Mixer pulverisieren – Hefeschmelzsoße zum Überbacken - mit Hefeflocken (B,R)→Rezepte
Sahne	– Soja-, Hafer-, Mandel-, Kokos- oder Reis-Kochcreme (Cuisine), Sprüh- bzw. Schlagsahne – Sojamilch mit Margarine (Warmspeisen) oder Öl (Kaltspeisen) pürieren – Kokosschlagsahne: kalte Kokosmilch 1 min mit Pürierstab aufschlagen
Butter	Vegane Margarine (S,B,R) (herkömmliche meist nicht vegan!)
Mayonaise	Vegane Mayonaise (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 (schwefelhatiges Salz mit Ei-Geschmack), Rauchsalz. Zum Färben: Rote-Bete-Saft, gelbes Kurkuma

Grundrezepte

Hefeschmelz-Sauce zum Überbacken	**Sonnenblumenkern-Aufstrich**
• 2-3 EL vegane Margarine • 3 EL Stärke • 1 TL Senf • 2 EL naturtrüber Essig • 1/2 T ungesüßte Sojamilch (oder Wasser) • 3-4 geh. EL Hefeflocken • 1/2 TL Salz • 1 gestr. TL Paprika & Kurkuma, 1 Msp Knoblauchpulver	• 200 g Sonnenblumenkerne • 250 ml Wasser • 5 EL Öl • 3 EL Zitronensaft • 1 TL Salz sowie Pfeffer, Gewürze • Geschmack: Meerrettich, Kräuter, getrocknete Tomaten, Oliven, Paprika, Zwiebel+Knoblauch, Sellerie oder Rote Bete
1. Margarine in einem Topf zerlassen, Stärke einrühren. 2. Mit etwas Milch glattrühren. 3. Essig, Senf und Gewürze zugeben. 4. Schrittweise Restmilch zugeben, aufkochen lassen. 5. Hefeflocken unterrühren, salzen.	1. Sonnenblumenkerne 12 Stunden im Wasser einweichen oder 10 min kochen 2. Wasser abgießen 3. Sonnenblumenkerne mit anderen Zutaten pürieren 4. Geschmacks-Zutaten hinzu pürieren

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 ist reich an komplexen Kohlenhydraten, Faserstoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen. Es entfällt allerdings die indirekte Anreicherung über das Tierfutter.

Worauf achten?

- Vitamin B12: Supplemente (z. B. 1x täglich 150µg / jeden 2. Tag 500µg) (die Leber kann B12 jahrelang speichern)
- Supplementieren: 100-200µg Jod (Jodsalz oft unzureichend, ggf. Meeresalgen) und 50-100µg Selen täglich
- Calcium: calciumreiches Mineralwasser (>400 mg/L), angereicherte pflanzliche Milch und grünes Gemüse
- „Sonnenvitamin“ D: In den Wintermonaten (Okt.–März) supplementieren: vegan deklariertes Vitamin D3
- Omega-3 (ALA): Täglich 1 TL unerhitztes Leinöl, 5 Walnüsse oder 12 g geschrotete Lein- oder Chiasamen. Zum Braten/Kochen: Rapsöl. Mikroalgenöl (DHA/EPA) als Vorsorge zusätzlich empfohlen.
- Die Aufnahme von Eisen und Zink lässt sich massiv steigern durch:
  - Vitamin C (Paprika, Zitrone, Kartoffeln), organische Säuren (Obst, Essig, Sauerkraut), Schwefel (Zwiebeln, Knoblauch), Protein (Hülsenfrüchte) und Beta-Carotin (Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, Grünkohl).
  - Einweichen/Keimen von Hülsenfrüchten & Getreide, Sauerteigbrot (Abbau von Phytinsäure).
  - meiden: Kaffee, schwarzer/grüner Tee und Kakao (1 Stunde Abstand zur Mahlzeit)
- Gemüse roh (mehr Vit. C & Folsäure) und gegart (bessere Eiweiß- & Carotinoid-Verwertung, Vit. A) essen.

100g enthalten	**Eiweiß (g)**	**Fett (g)**
Seitan [2]	28	1,5
Sonnenblumenkerne	26	26
Mandeln geröstet	20	54
Sojabohnen gegart	16	10
Tofu [1]	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: naehrwertrechner.de,
1: Taifun Tofu Natur, 2: Viana Seitan Natur

100g enthalten	**Calcium (mg)**	**Eisen (mg)**	**Zink (mg)**
Mohnsamen	1460	9,5	8,1
Tahin (Sesammus)	420	2,5	4,6
Mandeln geröstet	260	4,0	4,1
Tofu [1]	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

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

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