



Physicians
Association
for Nutrition



Gesundheit schmeckt!

Praktischer Begleiter für Ihren Weg zu einer vollwertig-pflanzenbasierten Ernährung





INHALT

Appetithäppchen - Einleitung	3
Vorspeise - die perfekte Grundlage	4
Ein bisschen Theorie	4
Ein Teller voller Gesundheit und Wohlbefinden	4
Bunt, unverarbeitet (= vollwertig), pflanzenbasiert	4
Was beeinflusst unser Essverhalten?	4
Wissenschaft zu Verhaltensänderung - welcher Methoden bedienen wir uns	5
Vorbereitung	6
Bestandsaufnahme	6
Ziele setzen, und zwar SMART	8
Problemlösungsstrategien	10
Umsetzung	12
Weitere Helfer	14
Vorspeise - Zusammenfassung	16
Hauptgericht - So schmeckt's	17
Einkaufstipps	17
Küchenkniffe	20
Rezepte	20
Fragenklassiker	36
Lebensmittelporträts	41
Nachtisch - zum Abschluss	44
Impressum	47



APPETITHÄPPCHEN – EINLEITUNG

Liebe Leser*innen,

Sie halten unsere Broschüre mit praktischen Tipps zur Ernährungsumstellung in den Händen und machen damit einen wichtigen ersten Schritt in Richtung einer leckeren, gesunden und nachhaltigen Ernährung.

Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen ein Arbeitsheft an die Hand, das Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung begleitet und Ihnen Methoden und Hilfsmittel aufzeigt, die die Gestaltung passend zu Ihnen, Ihren Zielen und Ihren Lebensumständen erlaubt.

Wir möchten Sie zudem wissen lassen, dass Sie die Umstellung nicht allein bewältigen müssen. Wenn Sie sich Unterstützung wünschen, z.B. weil Ihre Umstellung besondere Umstände oder einen längeren Weg umfasst, finden Sie auch hierzu Tipps in der Broschüre.

Inbesondere bei Vorerkrankungen sprechen Sie bitte vor Ihrer Ernährungsumstellung mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, da die Umstellung ggf. Einfluss z.B. auf Ihre Medikation haben kann.

Eine Auflistung von professionellen Unterstützer*innen, die Ihnen bei Ihrer Umstellung auf eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung weiterhelfen können, finden Sie am Ende der Broschüre.

Wir wünschen Ihnen nun gutes Gelingen und ganz viel Genuss beim Ausprobieren unserer Ansätze für eine gelungene Ernährungsumstellung, unserer Küchentipps, Einkaufstricks und vor allem unserer leckeren Rezepte.



Wir sind PAN (Physicians Association for Nutrition), eine ärztliche Organisation, die es sich zum Ziel gesetzt hat, Ernährungsempfehlungen auf wissenschaftlicher Basis auszusprechen. Als internationales Team, u.a. aus Ärzt*innen und Ernährungswissenschaftler*innen kennen wir die zahlreichen Studien und Belege für das enorme Potential einer gesunden Ernährung für unsere Gesundheit. Basierend auf den wissenschaftlichen Hintergründen, haben wir eine Broschüre für Sie entwickelt, die Sie bei der Ernährungsumstellung unterstützt.



VORSPEISE – DIE PERFEKTE GRUNDLAGE



Ein bisschen Theorie

Ein Teller voller Gesundheit und Wohlbefinden

Eine einfache Hilfe, die die wichtigsten Erkenntnisse der Wissenschaft für Ihre Ernährung auf einen Blick liefert, bietet das Tellermodell. Dieses teilt den Teller in zwei Hälften. Eine davon ist für Obst und Gemüse bestimmt. Das entspricht etwa drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst (eine Portion = eine Handvoll). Die andere Hälfte teilen sich Vollkornprodukte und Proteinquellen

(= Eiweißquellen; bevorzugt sind hier pflanzliche Quellen zu empfehlen wie z.B. Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse und Samen). Als Getränke stehen zucker- bzw. kalorienfreie Durstlöscher wie Wasser und ungesüßte Tees daneben.

Dieser Teller dient als Orientierung für einen ganzen Tag. Es ist also nicht nötig, dass Sie jede Mahlzeit genau nach dieser Empfehlung ausrichten. Stellen Sie Ihren Teller möglichst bunt, d.h. mit vielen unterschiedlichen Lebensmitteln, zusammen und bevorzugen Sie gering verarbeitete oder gänzlich unverarbeitete Lebensmittel. Der hier dargestellte Teller enthält - als Inspiration für Sie - ausschließlich pflanzliche Lebensmittel. Sie treffen letztlich die Entscheidung, wie pflanzlich Sie ihre Ernährung tatsächlich gestalten möchten.

Bunt, unverarbeitet (= vollwertig), pflanzenbasiert

Mit diesen Tipps decken Sie sehr wahrscheinlich all Ihre Nährstoffbedürfnisse ab und fördern in ganz besonderem Maße Ihre Gesundheit. Und das ganz ohne komplizierte Ernährungsempfehlungen oder detailliertes Hintergrundwissen.

Sollten Sie gern etwas tiefer in die Hintergründe optimaler Ernährung einsteigen wollen, legen wir Ihnen unsere Broschüre „Mit der optimalen Ernährung Krankheiten verhindern und behandeln“ ans Herz (fragen Sie in Ihrer Praxis nach oder laden Sie sie unter pan-int.org/de/resources herunter).

Was beeinflusst unser Essverhalten?

Was wir essen, hängt allein von unserer Entscheidung und unserem Willen ab? Ganz so einfach ist die Sache nicht. Viele





Faktoren beeinflussen unser Essverhalten. Dazu gehören Gewohnheiten, die (Ess-)Kultur, mit der wir aufgewachsen sind, in wessen Gemeinschaft wir essen, welches Wissen und welche Fähigkeiten wir rund um Ernährung haben. Auch Umweltfaktoren wie Wetter, Klima und Jahreszeit wirken sich auf unsere Auswahl aus. Hinzu kommen Einflüsse wie Einkaufsmöglichkeiten, Lebensmittelpreise und vor allem auch Werbung für Lebensmittel, einschließlich dem Vertrauen, das wir bestimmten Marken entgegenbringen.

Dem eigenen Essverhalten etwas auf den Zahn zu fühlen wird Ihnen dabei helfen, Ihr Verhalten besser zu verstehen und geeignete Ansatzpunkte für eine Verhaltensänderung zu finden.

Die gute Nachricht ist nämlich: Verhalten ist erlernt und somit können wir auch neues Verhalten lernen. Lassen Sie uns den Lernprozess gemeinsam starten.

Wissenschaft zur Verhaltensänderung - welcher Methoden bedienen wir uns

Der Weg der Ernährungsumstellung beginnt im Kopf. Deshalb möchten wir uns mit Ihnen

einige Methoden zur Verhaltensänderung anschauen. Wir gehen in dieser Broschüre nicht auf deren Hintergrund ein, sondern wollen sie direkt mit Ihnen ausprobieren, um Ihnen den Weg raus aus alten Gewohnheiten und hinein in eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise zu ebnet.

Dies wollen wir gemeinsam in drei Abschnitten tun. Zuerst überprüfen wir im Abschnitt „**Vorbereitung**“, wo Sie stehen, formulieren darauf aufbauend Ihre persönlichen Ziele und bereiten uns auf mögliche Hindernisse vor. Im zweiten Abschnitt „**Umsetzung**“ lernen wir verschiedene Wege kennen, die Ihnen die praktische Umstellung erleichtern. Der dritte Teil „**Weitere Helfer**“ beschreibt Methoden zur Ernährungsumstellung, die etwas komplexer sind und mehr Zeit zur Durchführung benötigen. Diese Methoden können Sie entweder von Anfang an nutzen oder Sie ziehen diese hinzu, wenn Ihr Weg mehr Struktur und Kontrolle braucht.

Fangen wir mit drei grundlegenden Vorbereitungen an: Wo stehen Sie, wo wollen Sie hin und wie gelangen Sie gut dorthin.

 Legen Sie sich Stift und Papier bereit.

Vorbereitung

Bestandsaufnahme

Die Basis für die Bestandsaufnahme bilden Ihre persönlichen Beweggründe für die Umstellung Ihrer Ernährung.

 Warum wollen Sie Ihre Ernährung umstellen? Notieren Sie Ihre eigenen, ganz persönlichen Ziele möglichst konkret. Nutzen Sie ihre Ziele als Ihre persönliche Motivation, z.B. wenn die Umstellung ins Stocken gerät. Zudem können Sie Ihre Ziele auf S. 45 am Ende der Broschüre eintragen, um diese immer schnell zur Hand zu haben.

Einige Beispiele: Wollen Sie gesünder sein, um wieder Sport zu treiben, um die Zeit mit ihren liebsten Mitmenschen mehr genießen zu können, oder um fit für ein ganz bestimmtes Ereignis zu sein? Wollen Sie Ihre Medikamente und die damit verbundenen Nebenwirkungen reduzieren? Wollen Sie Ihre Blutwerte verbessern, um Ihr Krankheitsrisiko zu verringern? Wollen Sie besser schlafen, sich auf eine bestimmte Sache besser konzentrieren können, wacher sein oder besser verdauen?

Als nächstes schauen wir, wo Sie aktuell mit Ihren Essgewohnheiten stehen, um im darauffolgenden Schritt Ihre konkreten Ziele ableiten zu können.

 Reflektieren Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und notieren Sie, welche Lebensmittel bei Ihnen häufig auf den Teller kommen, wann und wie oft Sie essen, welche Situationen Sie zum Essen anregen (z.B. Stress, Frust, Gesellschaft), wie oft Sie außer Haus essen - kurzum alles, was mit Ihrem persönlichen Essverhalten zu tun hat (siehe Abschnitt zuvor „Was beeinflusst unser Essverhalten?“).

Seien Sie so genau wie möglich. Wenn Sie z.B. notieren „Ich esse zu ungesund.“, werden Sie sich schwer tun, daraus Ihre Ziele abzuleiten. Schreiben Sie „Ich esse täglich 10 Scheiben Wurst.“ oder „Nach einem stressigen Tag esse ich zwei Tafeln Schokolade. Das kommt 2-3 mal pro Woche vor.“ oder „Ich esse jeden Tag zwei Äpfel.“

Die folgende Liste unterstützt Sie dabei. Am besten geben Sie Art und Menge des Lebensmittels an. Denken Sie z.B. auch an den Zucker im Kaffee, das Dressing zum Salat, das Öl in der Bratpfanne oder an die alkoholischen Getränke. In Klammern geben wir Ihnen einige Denkanstöße.

Tipp: Schreiben Sie für die letzte Woche auf was Sie zu sich genommen haben und überlegen Sie, wie sich das allgemein umschreiben lässt, z.B. im Vergleich mit dem Teller auf S. 4.



MEINE ERNÄHRUNG

Mein übliches Frühstück:

Zweites Frühstück:

Mein typisches Mittagessen (Denken Sie auch an Beilagen, Nachtisch)

Am Nachmittag esse ich (z.B. Kaffee, Süßes):

Zum Abendessen gibt es meist:

Vor dem TV esse ich:

Meine üblichen Getränke sind (Sie können diese auch bei den Mahlzeiten ergänzen, notieren Sie die Mengen.):

Als Snacks esse ich gerne (welche, wie oft, wie viel):

Bei Stress, Frust, Traurigkeit esse ich (z.B. Schokolade, Chips, nichts):

Außer Haus esse ich (wie oft und was, z.B. Süßes vom Bäcker, Bratwurst, Pizzastück):

Ziele setzen, und zwar SMART

„Ab morgen esse ich nur noch gesund.“ Das klingt vielleicht nach einem erstrebenswerten Ziel, dennoch dürfte die Erfolgsaussicht sehr gering sein. Wie können wir also unsere Ziele sinnvoller formulieren? Dabei hilft das SMART-Schema, dem wir unsere Formulierungen anpassen, sodass unser Ziel mit einem klaren Weg versehen wird. Diese Aufgabe halten wir für sehr bedeutend und zentral in der Ernährungsumstellung. Nehmen Sie sich bitte etwas Zeit dafür. Als Basis dient Ihre Bestandsaufnahme von S. 6, die Sie z.B. mit dem vollwertig-pflanzenbasierten Teller auf S. 4 vergleichen können.

S
Spezifisch

M
Messbar

A
Aktionsorientiert

R
Realistisch

T
Terminierbar

SPEZIFISCH = Formulieren Sie Ihr Ziel genau: „Ich esse täglich 2 Portionen Gemüse in den nächsten zwei Monaten.“

MESSBAR = Machen Sie Ihren Erfolg messbar und dokumentieren Sie z.B.: „Ich logge jede Portion in meiner App.“ oder „Ich führe eine Strichliste, die z.B. am Kühlschrank hängt“.

AKTIONSORIENTIERT = Haben Sie eine konkrete Vorstellung zur Umsetzung: „Ich kaufe planvoll für die ganze Woche ein und nehme mir meine Gemüseportionen mit auf die Arbeit.“

REALISTISCH = Fangen Sie mit realistisch erreichbaren Zielen an: „2 Portionen für den Anfang bekomme ich geregelt.“ Realistisch bedeutet auch, dass die Ziele für Sie persönlich umsetzbar sind. Wenn die Chipstüte für Sie am Abend unbedingt dazu gehört, setzen Sie Ihr erstes Ziel vielleicht lieber beim Frühstück an.

TERMINIERBAR = Wählen Sie konkrete Zeitangaben wie „2 Monate“, nach denen Sie reflektieren, wie gut Sie ihr Ziel erreichen konnten und wo Sie ggf. nachjustieren können, um Ihren Weg weiter gehen zu können.



Beim Formulieren und Erreichen Ihrer Ziele wird es Ihnen helfen, sich **keine Verbote** aufzuerlegen. Manchen Menschen hilft eine radikale Entscheidung zu einer Änderung. Die meisten von uns gehen besser einen sanften Weg, der die Mengen an Süßigkeiten, Snacks, Kalorienbomben und tierischen Produkten Schritt für Schritt verringert, statt sie von heute auf morgen komplett zu streichen. Genießen Sie diese Produkte und essen Sie bewusst. Der Gedanke „Eigentlich darf ich das nicht“ bringt Sie wahrscheinlich nicht weiter.

Sie können sich zudem zu jedem Ziel notieren, was Sie tun, um dieses Ziel leichter und eigenständig erreichen zu können.

Machen Sie z.B. die Ziele nicht von der Mitwirkung weiterer Personen abhängig. Das Ziel, in den nächsten acht Wochen immer dienstags und donnerstags mit dem Freund gesunde, leckere Gerichte zu kochen, ist von der zeitlichen Verfügbarkeit des Freundes abhängig. Sie sollten dieses Ziel auch unabhängig umsetzen können, also z.B. auch ohne den Freund kochen und ihm z.B. ein Foto des Ergebnisses schicken.

Sprechen Sie sich auch hin und wieder selbst Mut zu und sagen Sie: „Ich schaffe das!“

Beispielziele:

S M A R T

Ziel	Spezifisch	Messbar	Aktionsorientiert	Realistisch	Terminierbar
Ich mache nächste Woche eine vegetarische Woche.	vegetarische Gerichte für eine bestimmte Zeit	keine Fisch-, Fleisch- oder Wurstprodukte für eine Woche → gut notierbar	Fertigen Sie sich einen Menüplan mit allen Mahlzeiten an.	eine Woche zum Testen statt komplett für immer	eine Woche ab nächster Woche
Ich nehme mir die nächsten vier Wochen mittags einen Salat mit Essig-Öl-Dressing zu meinem Kantinenessen dazu.	Mittagessen durch Salat mit gesunder Dressingwahl ergänzen	vier Wochen jeden Wochentag mittags, über App oder Strichliste messbar	Aktion klar formuliert, Aktionsstart benannt, Salat ist jeden Tag verfügbar	vier Wochen, um sich daran zu gewöhnen und dann zu reflektieren und weiter zu planen	die nächsten vier Wochen
Samstags tausche ich alle Getreideprodukte durch die Vollkornvariante aus.	genaue Benennung der Getreideprodukte	keine Weißmehlprodukte für einen Tag in der Woche	Machen Sie sich einen Plan, welche Lebensmittel bzw. Mahlzeiten das betrifft: Frühstücksbrötchen, Nudeln, der Kuchen am Nachmittag und das Brot am Abend	ein Tag und nicht gleich sämtliche Produkte an allen Tagen als erstes Ziel	samstags
Ich mache ab nächster Woche Montag mein Frühstück mit Müsli mit Obst und (pflanzlichem) Joghurt statt beim Bäcker süße Teilchen zu kaufen, für vier Wochen	Frühstücksvariante konkret benannt	tägliche Umsetzung gut überprüfbar und z.B. in App oder Strichliste messbar	Zusammenstellung des Müslis und entsprechenden Zeitraum zur Vorbereitung (am Vorabend oder am Morgen) benennen	vier Wochen, um sich daran zu gewöhnen und dann zu reflektieren und weiter zu planen, ist realistisch	ab nächster Woche Montag für die nächsten vier Wochen
Den zuckrigen Müsliriegel morgens um 10 Uhr im Büro ersetze ich ab morgen durch eine Portion frisches Obst und eine Portion Nüsse bis Weihnachten.	Snackalternative klar benannt	tägliche Umsetzung gut überprüfbar und z.B. in App oder Strichliste messbar	Obst und Nüsse kaufen, ggf. Vorlieben beachten	Wenn wir annehmen, dass Weihnachten ein nicht allzu ferner Zeitpunkt ist, passt das gut	ab morgen und bis Weihnachten

Zur Erinnerung: Diese Ziele sind Vorschläge. Definieren Sie Ziele, die zu Ihnen, Ihrer Situation und Ihren Lebensumständen passen und für Sie realistisch sind.

Neue Ideen für Frühstück und Snacks finden Sie im Rezeptteil ab S.21.

Problemlösungsstrategien

Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Weg nicht ohne Hindernisse verlaufen wird. Überlegen Sie sich, welche Probleme Sie erwarten und erarbeiten Sie Ideen, wie Sie auf diese Situationen reagieren können. Lösungen für erwartbare Probleme auf Abruf zu haben, wird Ihnen die Bewältigung wesentlich erleichtern.

Ohne solche Strategien passiert es evtl. ganz leicht, dass Sie bei „Ausrutschen“ in eine „Jetzt ist es ja eh schon egal“-Einstellung geraten und Ihr Ziel aus den Augen verlieren.

Akzeptieren Sie Rückschläge und Umwege und schauen Sie weiterhin nach vorn. Ausrutscher sind kein Versagen, sondern erwartbare und zu bewältigende Begleiter auf Ihrem Weg. Zudem ist es für Ihre Gesundheit ausreichend, in den meisten (nicht allen) Situationen die gesunde Wahl zu treffen. 100% ist gar nicht nötig.

Eine weitere Lösung kann sein, dass Sie Ihre Zielsetzung noch einmal reflektieren. Waren Sie z.B. zu ambitioniert oder haben an einem Punkt Ihrer Ernährung angesetzt, der Sie und Ihre Ernährung grundlegend ausmacht? Suchen Sie in diesen Fällen nach realistischeren und erfolgversprechenderen

Zielen oder brechen Sie Ihr Ziel in kleinere, besser erreichbare Teilziele herunter.

Vergessen Sie bitte nicht, dass Sie für Ihre Ernährungsumstellung professionelle Hilfe für den Umgang mit Hindernissen holen können (Tipps dazu auf S. 46).

*Ein Beispiel: Das Mittagessen mit Ihren Kolleg*innen in der Betriebskantine ist ein zentraler Bestandteil Ihres Tagesablaufes. Statt diese Mahlzeit mit all ihren sozialen Komponenten komplett zu ändern, können Sie einfach einen Beilagensalat dazu nehmen oder die Gemüseportion vergrößern, um das Essen gesünder zu machen. Alternativ setzen Sie nicht beim Mittagessen, sondern beim Frühstück oder Ihrem Snackverhalten an und gestalten diese vollwertiger.*

Stimuluskontrolle

Unsere Umwelt ist voller Auslöser und Anreize zum Essen. Dazu gehören soziale Anreize wie ein gemeinsames Essen mit Freund*innen aber auch Reize aus unserer Umwelt wie der Duft und die dauernde Verfügbarkeit von Fast Food. Setzen Sie sich mit den Anreizen in Ihrem Alltag auseinander, machen Sie sich deren Wirkung auf Sie bewusst und überlegen Sie sich Möglichkeiten, mit ihnen umzugehen. Wir treffen über 200 Entscheidungen rund um die Ernährung pro Tag - die meisten davon eher unbewusst und damit vor allem abhängig von Gewohnheiten und der Verfügbarkeit von Essen. Wenn Sie dabei äußere Anreize wie z.B. Werbung und die schnelle und nahezu flächendeckende Verfügbarkeit von Fast Food und Snacks als gezielte Verführung und Einflussnahme auf Ihr Essverhalten und Ihre Gesundheit erkennen, hilft Ihnen dies ggf. dabei, Entscheidungen bewusster zu treffen. Wenn Sie ein Tagebuch führen (s. „Selbstbeobachtung“ weiter unten), können Ihre Notizen ein wertvoller Helfer sein, um herauszufinden, welche Umweltreize Sie stark beeinflussen.



Ein Beispiel: Vielleicht kommen Sie morgens mit knurrendem Magen am süß-duftenden Bäcker vorbei und nehmen ein süßes Teilchen als Frühstück mit. Dieses Verhalten hat sich wahrscheinlich über längere Zeit eingeschliffen und der Geruch lockt zudem. Frühstück Sie stattdessen daheim. Um Zeit zu sparen und es sich selbst leichter zu machen, können Sie z.B. „Overnight Oats“ schon am Abend vorbereiten, den Tisch schon abends decken, auf gefrorenes oder abends vorgeschnittenes Obst für Ihr Müsli zurückgreifen oder Ihr Frühstück einpacken, sodass es Ihnen leichter fällt, die gesündere Wahl zu treffen.

Essen als Problemlösung

Besonders bei negativen Gefühlen greifen wir gerne zu leicht verfügbaren „Lösung“ der kalorienreichen Snacks. Ein paar Alternativvorschläge: ein Spaziergang gegen Wut, ein duftendes Bad gegen traurige Stimmung, eine dampfende Tasse Tee zur Entspannung, den besten Freund anrufen



gegen Frust oder die Lieblingsmusik zur Belohnung hören statt diese Gefühle mit Essen zu bekämpfen. Ein erster Schritt kann auch sein, gesündere Alternativen zu wählen, z.B. Schokolade mit einem Kakaoanteil von mind. 70%, und diese langsam und bewusst als

Belohnung zu genießen. Auch eine Handvoll Nüsse oder Ihr Lieblingsobst können als Belohnung dienen.

Bei starken Problemen mit Frustessen ist professionelle Unterstützung ratsam. Sprechen Sie dazu mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, um das passende Angebot für Sie zu finden.



Besondere Situationen

Weitere Situationen, die Ihnen wahrscheinlich begegnen, sind z.B. Urlaub, akute Krankheit, ein Restaurantbesuch, das große Familienfest oder die nächste Geschäftsreise. Überlegen Sie, wie Sie in diesen Situationen mit Ihrem Essverhalten umgehen. Dies können auch einfach Phasen sein, nach deren Ende Sie wieder zu Ihrem neuen Weg zurückkommen.

 Sie können Ihre tatsächlich auftretenden Barrieren notieren und zum Beispiel hinzufügen, wie Sie diese bewältigt haben und wie gut Ihre Strategie aufgegangen ist. Verändern Sie ggf. Ihre Lösungsstrategie beim nächsten Mal. Für viele Barrieren finden Sie Ideen im zweiten Teil dieser Broschüre, z.B. woher Sie gesunde Zutaten bekommen und wo Sie neue Inspiration finden können.

So könnten Ihre Notizen aussehen:

Meine Familie feiert oft große Feste mit viel deftigem, fettigem Essen und großen Torten. Es wird schwer sein, dort Alternativen zu finden und mich nicht rechtfertigen zu müssen. Meine Strategie: Ich spreche mit dem oder der nächsten Gastgeber*in, ob etwas mehr Gemüse und Salat und leichte Desserts eingeplant werden könnten. Ich überlege mir, wie ich kurz, freundlich und überzeugt meinen Standpunkt erkläre, wenn jemand danach fragt. (Notieren Sie Ihre Argumente gerne auf S. 45, um diese griffbereit zu haben.)

Ich habe unter der Woche viel zu tun und keine Zeit für Kochexperimente. Ich starte mit meinen Veränderungen am **Wochenende** und koche auch etwas mehr für mein Büromittagessen.

Wenn ich gestresst bin, versuche ich statt Süßigkeiten andere **Stresslöser**. Ich starte meine Testreihe mit einer Tasse gutem Tee oder meinem Lieblingsobst statt Schokolade. Vielleicht probiere ich auch andere Lösungen wie gute Musik, Spaziergänge, Atemübungen oder Meditation.

Ich esse regelmäßig, um **Heißhungerattacken** vorzubeugen. Dafür plane ich die Mahlzeiten für die Woche vor.

zur Gewohnheit werden kann. Im Übrigen gibt es keine wissenschaftlichen Belege, dass eine Verhaltensänderung nach einer bestimmten Zeit fest verankert ist. Das scheint sehr individuell zu sein und kann z.B. durch Veränderungen der Umwelt wieder zurückgehen. Neue Essgewohnheiten im Alltag können z.B. in der Urlaubszeit wieder den alten Mustern zum Opfer fallen. Lassen Sie das einfach zu und gehen Ihren Weg dann im Alltag weiter.

In der Abbildung auf S. 13 sehen Sie, dass der Weg der Ernährungsumstellung aus kleinen, sich wiederholenden Schritten besteht: ein neues Ziel setzen, passende Problemlösungsstrategien parat halten, die Umsetzung starten und ggf. anpassen und nach einer Weile das nächste Ziel hinzu nehmen. So entwickeln Sie sich auf angenehme Weise Schritt für Schritt weiter und werden dennoch sehr bald einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit bemerken, der zugleich beständig sein wird, da die Umstellung langsam erfolgt und sich neue Gewohnheiten entwickeln.

 Im Folgenden beschreiben wir dazu weitere Methoden. Überlegen Sie, welche Methoden zu Ihnen passen. Markieren Sie eine oder mehrere, die Sie ausprobieren möchten und legen Sie los.

Umsetzung

Dieses Vorgehen hört sich wahrscheinlich sehr langsam für Sie an. Wissenschaftlich gesehen ist diese Herangehensweise sehr wichtig für einen langfristigen Erfolg, da neu erlerntes Verhalten erst mit ausreichend Zeit

Belohnungsstrategien

Die Wirksamkeit dieser Methode innerhalb der Ernährungsumstellung ist bisher wissenschaftlich noch nicht gut belegt, aber wir finden sie dennoch empfehlenswert. Dass Verhaltensveränderungen durch Belohnung erleichtert werden, ist nämlich sehr wohl bekannt. Überlegen Sie sich Möglichkeiten, wie Sie sich für das Erreichen Ihrer Ziele belohnen können. Wie wäre es mit einem Kinobesuch, einem Waldspaziergang, einem Picknick

Gewohnheiten zu ändern braucht Zeit. Wir empfehlen Ihnen, ein konkretes Ziel bzw. eine konkrete Strategie für etwa zwei bis vier Wochen zu testen, dann zu reflektieren und ggf. anzupassen. Erst dann gehen Sie den nächsten Schritt an.

DER WEG DER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG



oder einem kleinen Küchengerät, das Ihnen die Zubereitung erleichtert? Vielleicht ist ja auch schon das Erreichen Ihres Ziels selbst Belohnung.

Soziale Unterstützung

Binden Sie Ihre Familie, Freund*innen, Kolleg*innen in Ihr Vorhaben mit ein und bitten Sie um Unterstützung. Überlegen Sie, wie Sie sich diese Unterstützung wünschen. Sie können sich z.B. wünschen, dass negative Kommentare über Ihre Umstellung und Ihr Essen unterlassen werden, dass bei entsprechenden Anlässen auf Ihre Ernährung Rücksicht genommen wird oder dass ab und zu gemeinsam neue Gerichte probiert werden.

Für diesen Ansatz gibt es im Rahmen der Ernährungsumstellung bisher leider wenige wissenschaftliche Untersuchungen. Probieren Sie einfach aus, ob dieser Ansatz Sie unterstützt.

Gruppeneffekt

Für viele Menschen ist es leichter, Umstellungen gemeinsam im Rahmen einer Gruppe umzusetzen. Suchen Sie sich ein passendes Programm in Ihrer Nähe (siehe Tipps auf der letzten Seite), eine Online-Gruppe zu pflanzenbasierter Ernährung oder vielleicht finden Sie im Freundeskreis oder der Familie Mitstreitende. Wenn Sie nicht der „Gruppentyp“ sind, ist das völlig in Ordnung, Ihren Weg für sich zu gehen.



Weitere Helfer

Wenn Sie Ihre ersten Ziele gemeistert haben und Ihr Essverhalten systematischer angehen wollen oder wenn Ihnen der bisherige Weg zu unstrukturiert verläuft, könnten die nächsten beiden Methoden zu Ihnen passen. Vielleicht sind Sie auch einfach die Person, die ihre Erfolge gerne schwarz auf weiß vor sich sieht. Planen Sie für diese Methoden etwas mehr Zeit ein. Nach einer Weile werden sie für Sie zur Routine werden und weniger Aufwand bedeuten.

Strukturierter Wochenplan

Machen Sie sich im Voraus einen Plan, welche Gerichte Sie im Laufe der anstehenden Woche zubereiten wollen. Suchen Sie sich Lieblingsrezepte und vielleicht auch ein paar neue Ideen zusammen. Fertigen Sie Ihren Einkaufszettel entsprechend an. Dieses Vorgehen kann Sie dabei unterstützen, Ihr neues Ernährungsverhalten zur Gewohnheit werden zu lassen.

Selbstbeobachtung

Legen Sie sich ein kleines Ernährungstagebuch an, in dem Sie z.B. Ihre Gedanken, Emotionen, Ernährungsverhalten und körperliche Aktivität notieren. Nutzen Sie Ihre Notizen, um Ihre persönlichen Auslöser oder Muster ungesunden Verhaltens zu finden. Sie entscheiden, wie umfangreich Sie Ihr Tagebuch führen wollen und können. Nutzen Sie Ihre Aufzeichnungen auch, um Ihre Ziele zu definieren (s. S. 8) und deren Umsetzung nachzuverfolgen und nachzubessern oder auch um Ihre Problemlösungsstrategien zu optimieren. Wenn Sie bestimmte Werte regelmäßig messen wie z.B. Blutdruck oder Blutzucker, können Sie auch diese Werte in Ihrer Aufzeichnung festhalten, um



deren Veränderung zu beobachten. Wenn Sie Apps zur Aufzeichnung nutzen wollen, empfehlen wir Ihnen, deren Datenschutz zu prüfen. Schließlich geben Sie sehr sensible, persönliche, gesundheitsbezogene Informationen von sich ein.

Es ist nachgewiesen, dass eine Erfolgskontrolle Sie dabei unterstützen kann, Ihre Ziele auch tatsächlich zu erreichen. Das muss kein ganzes Tagebuch sein. Vielleicht reicht Ihnen auch z.B. eine Liste mit Ihren Zielen für die laufende Woche am Kühlschrank, auf der Sie das Erreichte jeden Tag abhaken können.

Wenn Sie sich professionelle Unterstützung bei der Umsetzung solcher Techniken wünschen, finden Sie ausgebildete Therapeut*innen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt unterstützt Sie bei der Suche oder Sie schauen in der Liste am Ende dieser Broschüre nach einer passenden Ernährungsfachkraft.

Nudging

Zumeist wird in der Verhaltensänderung davon ausgegangen, dass wir alle unsere Essensentscheidungen bewusst treffen und somit auch bewusst ändern können. Das entspricht nur teilweise der Realität. Der andere Teil beinhaltet, dass wir täglich so viele Entscheidungen rund um unser Essen fällen (über 200!), dass wir diese gar nicht alle bewusst treffen können. Diesen unbewussten Anteil wollen wir uns anschauen und zunutze machen. Das Konzept des Nudging (engl. für „Anstupsen“) sieht vor, unsere

Wahlmöglichkeiten zu verändern, ohne diese einzuschränken. Das heißt konkret, dass wir uns ein klein wenig austricksen, um die gesündere Wahl für uns leichter erreichbar zu machen.

- ▶ Stellen Sie Süßigkeiten und kalorienreiche Snacks in den obersten, hintersten Küchenschrank.
 - ▶ Bereiten Sie sich einen attraktiven Teller mit vorgeschnittenem Obst und Gemüse in Reichweite vor.
 - ▶ Wir neigen dazu, unseren Teller leer zu essen. Wählen Sie einen kleineren Teller, wenn Sie zum Ziel haben, weniger zu essen.
 - ▶ Füllen Sie zuerst Gemüse auf Ihren Teller, danach die anderen Komponenten. Gemüse hat den Vorteil, dass es ein großes Volumen hat und Ihren Teller mit vielen Nährstoffen und gleichzeitig wenig Kalorien füllt.
 - ▶ Wählen Sie im Kino und beim Einkaufen die kleinere Packungsgröße für Snacks.
-  Machen Sie also die gesündere Wahl zu Ihrer leichteren Wahl. Welche dieser Vorschläge wollen Sie ausprobieren? Markieren Sie die entsprechenden

Listenpunkte oder fügen Sie sie Ihren Notizen hinzu.

Auf ein Wort über Trenddiäten

Wissen über Ernährung ist heute allseits verfügbar. Die Qualität der Informationen ist allerdings höchst unterschiedlich. So haben vermeintlich einfache und wirksame Gewichtsreduktionsdiäten einen großen Platz in den Medien. Diese Trenddiäten versprechen meist nahezu wundersame Wirkungen, die sie bei genauerer Betrachtung nicht halten können, weil die Aussagen z.B. den Funktionsweisen unseres Körpers widersprechen oder keinerlei wissenschaftliche Belege vorhanden sind. Seien Sie also bitte immer skeptisch, wenn vermeintlich leichte und sagenhafte Wirkungen und Erfolge in kurzer Zeit versprochen werden. Vor allem Crash-Diäten zur Gewichtsreduktion können bei wiederholter Durchführung auf Dauer sogar zu einem höheren Gewicht führen.

Setzen Sie auf individuelle und langfristig umsetzbare Ernährungsformen, die Sie in Ihrem Tempo umsetzen können und die Sie vollwertig mit allen lebensnotwendigen und gesundheitsförderlichen Nährstoffen versorgen.



Vorspeise - Zusammenfassung

Zum Ende der Vorspeise fassen wir kurz zusammen: Sie haben gelernt, wie wichtig eine gute Vorbereitung bei der Ernährungsumstellung ist und dafür:

- Ihre persönliche Motivation für die Ernährungsumstellung ergründet
- Ihre Ausgangssituation beobachtet
- Ihre ersten SMARTen Ziele festgelegt
- sich mit möglichen Barrieren beschäftigt

- Lösungsstrategien vorbereitet
- Ihre Umgebung mit ihren Verhaltensaustößern analysiert
- gelernt, dass Verhaltensänderung Zeit und Geduld braucht

Lassen Sie sich von der Fülle der Möglichkeiten nicht verunsichern. Konzentrieren Sie sich auf die Festlegung Ihres ersten SMARTen Ziels, alles weitere können Sie im Verlauf hinzufügen, wenn Sie möchten.

Sie sind jetzt bestens vorbereitet um zu starten, wir servieren das Hauptgericht.

Sie schaffen das!



HAUPTGERICHT – SO SCHMECKT'S

Im zweiten Teil dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Umstellung auf eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung durch praktische Tipps erleichtern. Oder in den Worten aus dem ersten Teil: Lassen Sie uns Barrieren abbauen und Hindernisse aus dem Weg räumen!



Einkaufstipps

Vollwertig-pflanzenbasierte Vorräte

Lassen Sie uns bei Ihren Vorräten starten. Die hier aufgeführten Lebensmittel zu Hause zu haben, erleichtert Ihnen die Umsetzung einer vollwertig-pflanzenbasierten Kost sicherlich. Passen Sie die Liste gerne noch an Ihren Geschmack und Ihre Bedürfnisse an. Sie müssen natürlich nicht sofort alle Lebensmittel in Ihrem jetzigen Vorrat verändern. Gehen Sie auch hier schrittweise vor.



KÜHLWAREN

- frische und gefrorene Gemüse ohne Butter/Sauce
- Sauerkraut, Kimchi
- frische oder gefrorene Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Edamame)
- frische oder gefrorene Früchte
- Pflanzendrinks (z.B. aus Soja, Hafer, Mandeln, Reis)
- Pflanzenjoghurt oder Sojaquark
- Tofu und Tempeh
- Brotaufstriche

VOLLKORNGETREIDE UND KARTOFFELN

- Sauerteig-Vollkornbrot
- Haferflocken
- Hirse
- Quinoa
- Buchweizen
- Amaranth
- Naturreis
- Wildreis
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln

NUDELN

- Vollkornnudeln
- Nudeln aus braunem Reis
- Buchweizennudeln

- Nudeln aus Linsen, schwarzen Bohnen, Kichererbsen, Erbsen oder Mungbohnen

HÜLSENFRÜCHTE (AUS DER DOSE ODER TROCKENWARE)

- schwarze Bohnen
- Kichererbsen
- grüne Erbsen
- weiße Bohnen
- Kidneybohnen
- Linsen (rote Linsen, Belugalinsen, Tellerlinsen, Berglinsen, ...)
- Mungbohnen

NÜSSEN, SAATEN, MUSE

- Nüsse:
- Walnüsse
 - Mandeln
 - Cashews
 - Pecannüsse
- Saaten:
- Sonnenblumenkerne
 - Kürbiskerne
 - Sesam
 - Leinsamen
- Muse:
- Erdnussmus
 - Mandelmus
 - Cashewmus

WEITERE ZUTATEN

- Trockenobst
- Algen

WEITERE LEBENSMITTEL

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

WÜRZEN UND ZUBEREITEN

- Senf
- getrocknete Kräuter (Basilikum, Oregano, Koriander, Rosmarin, Salbei)
- Gewürze (Zimt, Kreuzkümmel, Ingwer, Paprika)
- Knoblauch, Zwiebeln
- Hefeflocken
- Sojasauce oder Tamari
- Essig (z.B. Balsamico)
- kaltgepresste Pflanzenöle wie z.B. Olivenöl
- Bio-Tomatensauce*
- Tomatenmark
- Bio-Bratöl

*Achten Sie auf den Zuckergehalt.

Einkaufen - planvoll leichtgemacht

Überprüfen Sie die Speisekammer. Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden und Geld zu sparen, werfen Sie vor dem Einkauf immer zuerst einen Blick in die Speisekammer, damit Sie wissen, was noch vorhanden ist.



Planen Sie die Mahlzeiten. Nehmen Sie sich die Zeit um Ihre Woche im Voraus zu planen. Kochen Sie etwas mehr am Vortag, um Reste am nächsten Tag verwenden zu können und Zeit zu sparen.

Schreiben Sie eine Einkaufsliste. Anhand des Blicks in die Speisekammer und Ihrer Mahlzeitenplanung können Sie nun Ihre Einkaufsliste schreiben. Dies bewahrt Sie auch vor Impulskäufen.

Bleiben Sie bei den Basics. Convenience Food oder verarbeitete Lebensmittel sind ab und zu eine interessante Abwechslung, aber bleiben Sie bei Ihrem Einkauf möglichst bei unverarbeiteten Lebensmitteln.

Kaufen Sie bei lagerfähigen Lebensmitteln Sonderangebote oder Großpackungen

um Zeit und Geld zu sparen. Ein nicht zu unterschätzender Faktor beim Einkaufen ist sicherlich auch der **Preis**. Deshalb geben wir Ihnen ein paar Tipps, um die vollwertige Lebensmittelauswahl leichter zu machen. Hier ist im Wesentlichen zu sagen, dass pflanzliche Grundnahrungsmittel meist zu den günstigen Lebensmitteln gehören. Kaufen Sie zudem möglichst regional und saisonal ein. Produkte mit kürzerem Lieferweg und nahezu direkter Vermarktung können günstiger angeboten werden. Auch auf Wochenmärkten können Sie günstige Angebote entsprechend der Saison und aus der Region finden. Kurz vor Marktschluss ist ein besonderer Zeitpunkt für Schnäppchen. Setzen Sie auf klassische Zutaten wie Kartoffeln und Karotten, die meist sehr günstig zu kaufen sind, statt auf ausgefallene Exoten. Planen Sie Ihren Einkauf so, dass möglichst keine Reste bleiben oder verarbeiten Sie sie weiter. Z.B. können Sie Gemüsereste in einer Box im Tiefkühlfach sammeln, um daraus Ihre eigene Gemüsebrühe zu kochen. Frieren Sie übrig gebliebene Mahlzeiten ein oder nehmen Sie sie am nächsten Tag mit auf die Arbeit.



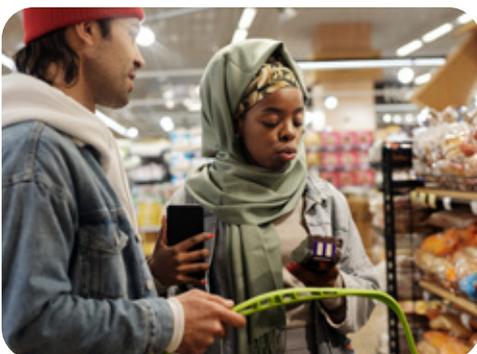
Einkaufen - für Fortgeschrittene

Wenn Sie schon eine Weile auf dem vollwertig-pflanzenbasierten Weg unterwegs sind, wünschen Sie sich vielleicht ein paar Inspirationen um Neues für Ihren Menüplan entdecken zu können. Wir denken, dass es Ihnen so leichter fällt, Ihre Ernährung zu verbessern und gleichzeitig zu genießen.

Neues entdecken - Meist bieten Supermärkte eine begrenzte Auswahl an frischen Gemüse- und Obstsorten. Etwas ausgefallene Sorten finden sich besonders gut auf Wochenmärkten, wo Erzeuger*innen aus dem Umland ihre Ware anbieten. Oft kommen Sie dadurch auch leicht an Informationen zur Zubereitung aus erster Hand. Haben Sie z.B. schon einmal geringelte Rote Bete probiert oder Posteleinsalat? Wenn nicht, dann machen Sie sich auf Entdeckungstour, um Ihre Küche zu bereichern. Sie können sich Ihre Wochenration auch direkt nach Hause liefern lassen. Schauen Sie im Internet mal nach „Gemüsekiste“. Mit so einem Gemüseabo bekommen Sie vielfältige saisonale, regionale Erzeugnisse direkt nach Hause.

Eine interessante Auswahl können Sie auch finden, wenn Sie kleinere Gemüseläden oder Naturkostgeschäfte besuchen. In landesspezifischen Spezialitätengeschäften gibt es oft auch ein gutes Angebot frischer Produkte und zudem eine große Auswahl an Gewürzen, die neue Geschmacksnoten in Ihr Essen zaubern können. Machen Sie auch in diesen Geschäften, genauso wie im Supermarkt, einen Bogen um die Vielzahl der hochverarbeiteten Lebensmittel.

Verpackungen verstehen - Im Zentrum der vollwertig-pflanzenbasierten Kost stehen frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel. Komplette auf verarbeitete und verpackte Lebensmittel zu verzichten, schafft wohl



kaum jemand. Deshalb kann es hilfreich sein, die Angaben auf der Verpackung besser zu verstehen. Wenn es um den Gesundheitswert eines Lebensmittels geht, können wir auf der Packungsrückseite die Nährwertabelle hinzuziehen oder auf der Vorderseite nach Lebensmittelkennzeichnungen schauen.

Die **Nährwertabelle** schlüsselt die durchschnittlichen Nährwerte des Lebensmittels pro 100 g und oft auch pro Portion auf. Achten Sie auf vergleichsweise geringe Mengen an Energie, gesättigten Fetten und Salz. Als gute Richtlinie dienen uns die folgenden Werte (entsprechend der Kennzeichnung von Lebensmitteln der britischen Lebensmittelbehörde FSA):

pro 100g Lebensmittel	gering	mittel	hoch
Fett	bis 3 g	3 - 17,5 g	über 17,5 g
gesättigte Fettsäuren	bis 1,5 g	1,5 - 5 g	über 5 g
Zucker	bis 5 g	5 - 22,5 g	über 22,5 g
Salz	bis 0,3 g	0,3 - 1,5 g	über 1,5 g

Für Getränke gelten die halben Werte für 100 ml.

Lebensmittel mit hohem Gehalt dieser Nährstoffe sollten möglichst selten bzw. in kleinen Mengen verzehrt werden.

Ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe dürfen hingegen in großen Mengen enthalten sein. Beim Zucker ist die Beurteilung nicht ganz so einfach, da die Zuckerangabe in der Tabelle nicht zwischen natürlichem und zugesetztem Zucker unterscheidet. Da können wir die Zutatenliste hinzuziehen. Leider wird Zucker hinter vielerlei Namen versteckt, sodass ein wenig Recherche nötig sein kann, um diese erkennen zu können. Alle diese Angaben können uns als grobe Orientierung und zum Vergleich ähnlicher Produkte dienen.

Zunehmend finden sich auf der Vorderseite von Lebensmittelverpackungen auch

Planen Sie die Zubereitungszeit Ihrer Mahlzeiten mit in Ihren Tag ein. Waschen und Schneiden von Gemüse können Sie bereits im Voraus erledigen, sodass Sie nur noch schnell das Gericht zubereiten müssen, wenn Sie z.B. von der Arbeit kommen.

Nährwertinformationen. In Deutschland erlaubt ist der NutriScore. Dieser fasst viele verschiedene Aspekte vom Energiegehalt über den Anteil an Obst und Gemüse bis zum Ballaststoffgehalt zu einer Gesamtbewertung zusammen und stellt diese als Farbcode dar. Dabei gelten grün gekennzeichnete Produkte als zum täglichen Verzehr geeignet, gelbe zum gelegentlichen und rote zum seltenen Verzehr. Bitte beachten Sie dabei, dass dieser Vergleich nur innerhalb von Produktgruppen sinnvoll ist. Eine bestimmte Sorte Chips mag dabei also im Vergleich mit anderen Sorten besser - und daher mit einem entsprechend guten NutriScore - abschneiden. Dabei bleiben Chips insgesamt natürlich dennoch ein hochverarbeitetes und eher gesundheitsschädliches Produkt, welches nur selten konsumiert werden sollte. Auf unverpackten Lebensmitteln und Grundnahrungsmitteln mit nur einer Zutat finden Sie den NutriScore i.d.R. nicht. Zudem ist die Kennzeichnung bisher freiwillig. Möglicherweise werden also Produkte, die besonders wenig empfehlenswert sind, gar nicht gekennzeichnet.



Küchenkniffe

Vielleicht haben Sie bisher wenig oder gar nicht selbst gekocht und fragen sich jetzt, was Sie wirklich brauchen, um zu starten. Die Antwort ist: Tatsächlich gar nicht so viel. Eine kleine Basisausstattung wird Ihnen für viele Küchenarbeiten völlig ausreichen. Unser Vorschlag: 2-3 Töpfe in unterschiedlichen Größen, eine gute, beschichtete Pfanne, ein großes Holz-Schneidebrett, ein gutes großes Küchenmesser und ein kleines Schälmesser. Schauen Sie mit der Zeit, welche Küchenhelfer Ihnen eventuell noch wertvolle Dienste leisten und die Arbeit erleichtern können.

Ein wenig Technik gehört ebenfalls zum

Küchenhandwerk. Mit der richtigen Technik beim Gemüse schnippeln werden Sie schneller und sicherer beim Kochen. Schauen Sie doch einfach mal im Internet nach einer Anleitung oder besuchen Sie einen (Online-)Kochkurs. Auch wichtig für leichtes, flüssiges und sicheres Arbeiten ist der regelmäßige Schliff des Messers. Das können Sie entweder selbst erlernen (auch hier gibt es Anleitungen im Internet) oder den entsprechenden Service in Anspruch nehmen.

Schrecken Sie nicht davor zurück, die Grundlagen der Küchenfertigkeiten zu erlernen. Dies wird Ihnen die Arbeit wesentlich leichter, schneller und auch freudvoller von der Hand gehen lassen.

Probieren Sie verschiedene Zubereitungsmethoden aus. Dünsten und blanchieren sind die vitaminschonendsten Methoden, der Dampfkochtopf leistet wertvolle Dienste bei der Zubereitung von Hülsenfrüchten, backen, grillen und braten bieten geschmackliche Abwechslung.

Rezepte

Klassiker und neue Ideen

Wir wollen in unserem ausführlichen Rezeptteil zum einen eine Auswahl klassischer Lieblingsrezepte bieten, die wir mit ein paar wenigen Veränderungen in vollwertig-pflanzenbasierte Gaumenfreuden verwandeln. Zum anderen haben wir auch ein paar neue Anregungen zum Ausprobieren für Sie. Wir beginnen mit den Frühstücksrezepten, gefolgt von warmen Gerichten und schließen mit Desserts und Snacks ab. Die Rezepte sind jeweils für etwa 4 Portionen, falls nicht anders angegeben.

Frühstück

Karottenmüsli

Müsli geht nicht nur süß. Für alle, die lieber herzhaft frühstücken, haben wir diese Müsli-Idee parat. Probieren Sie auch weitere Gewürze und mehr Varianten.

4 EL Haferflocken
Pflanzenmilch
Pflanzenjoghurt
1 Karotte
1 EL gehackte Nüsse oder geschrotete
Leinsamen
etwas frisch gehackter Rosmarin
Pfeffer

Alle Zutaten in eine Müsli-Schale geben, Joghurt und Milch nach Ihrem eigenen Geschmack.



Knuspermüsli

Eine Abwechslung für Ihren Frühstückstisch bietet unser selbstgemachtes Knuspermüsli. Genießen Sie es mit Obst oder toppen Sie damit Ihr übliches Müsli. Auch als Snack eignet es sich.

200 g feine Haferflocken oder andere
Getreideflocken
25 g Quinoa
50 g Saaten, z.B. Sesam, Sonnenblumenkerne
75 g Nüsse, z.B. Haselnüsse, Walnüsse
25 g Kokosraspeln
1 TL Zimt
etwas Vanille
50 ml Öl, z.B. Rapsöl (geschmacksneutral),
geschmolzenes Kokosöl (süßlich-
exotischer Geschmack)
75 g Trockenfrüchte, etwas klein geschnitten

1. Vermischen Sie alle Zutaten außer den Trockenfrüchten sehr gut miteinander.
2. Verteilen Sie das Müsli auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen es bei 150° C etwa 20 - 30 Minuten. Rühren Sie hin und wieder um und beobachten das Müsli etwa ab 20 Min. Backzeit, damit es Ihnen nicht anbrennt.
3. Nach dem Backen geben Sie die Trockenfrüchte dazu, lassen das Müsli gut auskühlen und in eine Dose oder Glas abfüllen.

Unser Rezept ergibt keine größeren Müslistücke, wie Sie es vielleicht von Knuspermüsli kennen, da wir auf den Zusatz flüssiger Süße verzichten.



Porridge – Vite, vite

Eine ganz flotte Version des beliebten Frühstücksklassikers und der Start in den Tag für **Cirus Henn**, Gründungsmitglied von PAN.

- 70 g Haferflocken
- 1 Apfel
- 1 Dattel
- ¼ TL Zimt
- 1 EL (15 g) Nussmus (z.B. Mandel- oder Erdnussmus)
- 20 g grob gehackte Walnüsse
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Weizenkeime (optional)
- 100 g Beeren (z.B. Blaubeeren oder Himbeeren)
- ca. 300 ml Wasser

1. Wasser zum Kochen aufsetzen und Haferflocken in eine Schüssel geben.
2. Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die entkernte Dattel so lange mit dem Messer zerschneiden, bis eine Paste entsteht.
4. Apfelstückchen und Dattelpaste zu den Haferflocken dazugeben und mit kochendem Wasser übergießen, sodass das Wasser 1 cm über den Zutaten steht.
5. Die Schüssel mit einem Teller abdecken und 15 Minuten ziehen lassen (in dieser Zeit kann man praktischerweise seiner restlichen Morgenroutine nachgehen).
6. Nach der Ziehzeit Zimt, Nussmus, Walnüsse, Leinsamen und optional Weizenkeime hinzugeben und die Zutaten miteinander vermengen.
7. Nun noch die Beeren waschen und als Topping hinzugeben.

PANcakes

Unser Vorschlag für ein gemütliches Sonntagsfrühstück kommt von PAN's Geschäftsführer **Mark Hofmann**: Leckere, duftende PANcakes, die Sie ganz nach Ihrem Geschmack belegen können. Tipp: Versuchen Sie, so wenig Öl wie möglich zu verwenden.

- 100 g Vollkornweizenmehl
- 100 g Buchweizenmehl
- ca. 300 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- etwa ½ Päckchen Backpulver
- 2 EL Apfelessig
- Öl zum Anbraten

Belag

süß: Vanille-Cashewcreme und Beeren
herzhaft: Meerrettich und Rote Bete

1. Alle Zutaten gut miteinander verrühren und in wenig Öl esslöffelweise in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun von beiden Seiten backen.
2. Wenn Sie den Teig nicht gleich verarbeiten, geben Sie den Essig erst kurz vor dem Backen unter den Teig.
3. 1 EL Cashewmus nach und nach mit etwas Wasser verrühren bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit etwas Vanille würzen, auf die Pancakes geben und mit Beeren oder anderem Obst garnieren.
4. PANcakes mit etwas Meerrettich bestreichen und Rote-Bete-Scheiben aus dem Glas darauf legen.



Rührtofu

Ob zum Frühstück, auf frischem Brot oder als Beilage zum Hauptgericht, Rührtofu passt immer und ist sehr wandelbar.

für 2 Portionen:

1 kleine Zwiebel
1 Packung fester Tofu
1 große oder 2 kleine Tomaten
etwas Bratöl
Kurkuma (für die Farbe)
Kala Namak (schwarzes Salz mit Eigengeschmack)
Pfeffer
Paprikapulver
etwas Schnittlauch

1. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in der Pfanne anbraten.
2. Tofu etwas abtupfen und mit den Händen oder einer Gabel zerbröseln.
3. Den Tofu zu den Zwiebeln geben bis zur gewünschten Bräunung braten.
4. Währenddessen die Tomate würfeln und auch kurz mitbraten.
5. Nun mit Kurkuma für die passende Farbe und mit Kala Namak, Pfeffer und Paprika für den passenden Geschmack sorgen.
6. Geben Sie zum Schluss noch etwas klein geschnittenen Schnittlauch über das Gericht.

Belegte Brote

Sie sind kein Müslifan? Dann testen Sie den Brotzeitmixer für Ihren Start in den Tag. Ein Schüsselchen Obst ist der perfekte Begleiter dazu.

DER BROTTZEITMIXER

So funktioniert's: Suchen Sie sich ein Brot aus und bestreichen und belegen Sie es nach Ihrem Geschmack. Sicherlich fallen Ihnen auch noch viele weitere Zutaten ein.

GRUNDLAGE	BELAG/AUFSTRICH	TOPPING
Vollkornbrot	Räuchertofu	Sprossen
Vollkornsemmel	getrocknete Tomaten	Räucherpaprika
Pumpernickel	Sojafrischkäse	Kala Namak
Vollkornknäcke	pflanzlicher Aufstrich	Kräuter
	Nussmus	Zitronenabrieb
	gebratene Pilze	Gemüestreifen
	“wie Leberwurst”*	Avocado
		Obstscheiben

*herzhafte pflanzliche Aufstriche, am besten auf Basis von Bohnen oder Tofu





Cashew-Aufstrich

Ein Rezept für einen außergewöhnlichen, aber einfach herzustellenden Brotaufstrich hat **Claire Williams**, Marketing- und Kommunikationsmanagerin bei PAN, für Sie.

250 g Cashewnüsse
 2 EL Hefeflocken
 Saft einer Zitrone
 1-2 Knoblauchzehen, grob gehackt
 je 1 Prise Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
 1 EL Wasser (mehr nach Bedarf)
 frischer Schnittlauch, geschnitten

1. Die Cashewnüsse über Nacht in reichlich Wasser einweichen (mind. 8 Stunden).
2. Schnelle Variante: Falls nicht genug Zeit zum Einweichen der Cashewnüsse ist, können diese auch mit kochendem Wasser übergossen und für 2 Stunden eingeweicht werden.
3. Einweichwasser abgießen und Nüsse unter fließendem Wasser abspülen.
4. Die Nüsse mit allen anderen Zutaten außer dem Schnittlauch im Mixer entweder mit der Pulsfunktion oder auf hoher Stufe zu einer glatten Masse pürieren. Zwischendurch den Mixer ausschalten und die Masse von den Seiten nach unten schaben.
5. Die Masse nach Bedarf noch mit mehr Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Falls die Masse zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen. Gehen Sie hierbei behutsam vor, damit der Aufstrich nicht zu flüssig wird.
7. Die Masse aus dem Mixer in eine Schüssel geben und den Schnittlauch unterheben.

Direkt mit Brot genießen oder in einem gut schließenden Gefäß im Kühlschrank aufbewahren (hält etwa 3 Tage).



Warme Gerichte

Spaghetti alla carbonara

Dieses Rezept ist schnell zubereitet und punktet mit seinem herzhaft-rauchigen Geschmack.

500 g Vollkornspaghetti
 Salz
 3 EL Olivenöl
 2 rote Zwiebeln, geschält, klein geschnitten
 400 g Räuchertofu (oder Tofu mit Sesam und Mandeln)
 1 TL Kurkuma, gemahlen
 250 ml Soja- oder Hafersahne (Soja oder Hafer Cuisine)
 frisch geriebene Muskatnuss
 1-2 Prisen Safranfäden (optional)
 Pfeffer
 (veganer) Parmesan (nach Belieben)

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, dabei gelegentlich umrühren.
2. In einer großen Pfanne Zwiebeln in Olivenöl und Wasser glasig dünsten.
3. Räuchertofu auf der Gemüsereibe klein raspeln. Mit Kurkuma zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und rundum anbraten.
4. Mit Sojasahne aufgießen und mit Muskatnuss, Safran und evtl. etwas Pfeffer würzen, bei niedriger Hitze köcheln lassen.
5. Nudeln mit der Soße anrichten und nach Belieben noch mit veganem Parmesan bestreuen.

Linsenbolognese

Dieses Rezept zeigt uns: Geschickt gewürzt und mit dem richtigen Biss toppt das pflanzliche Rezept den Klassiker. Im Übrigen ist es schon familien- und kindergeburtstagsgerprobt.

2-3 große Karotten
½ Knolle Sellerie*
1 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
ein paar Champignons
Olivenöl zum Anbraten
Tomatenmark
ein Schuss Balsamico rosso
ca. 100 g schwarze Linsen, bissfest vorgekocht
2 Dosen Tomatenstücke oder 1 Flasche Passata
2 Lorbeerblätter, 4 Pimentkörner
Oregano, Rosmarin, Thymian
Salz, Pfeffer, (Rauch-)Paprika
Vollkorn-Spagetti

*Schneiden Sie die ganze Knolle klein und frieren Sie die Hälfte ein für die nächste Runde Bolognese oder für einen Gemüse Eintopf.

1. Karotten und Sellerie waschen. Von den Karotten die Enden abschneiden, den Sellerie schälen. Schneiden Sie beides in kleine Würfel, ca. 0,5 cm (das ist ein bisschen Fleißarbeit).
2. Geschälte Zwiebeln würfeln und geschälten Knoblauch kleinhacken. Champignons mit einem Tuch abputzen (nicht waschen) und ebenfalls klein würfeln.
3. In einem großen Topf einen kräftigen Schuss Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch etwas anschwitzen, Tomatenmark dazugeben und anrösten (es darf ruhig etwas braun werden). Pilzwürfel mitrösten, dann kommen noch die Karotten und der Sellerie dazu und dürfen auch etwas schwitzen.
4. Löschen Sie jetzt mit einem kräftigen Schuss Balsamico ab (Vorsicht, das beißt etwas in der Nase). Nun dürfen die Dosentomaten dazu und ggf. noch Wasser, sodass alles gut vor sich hin köcheln kann (also alles knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist).

5. Jetzt kommen die Gewürze dazu.

Verwenden Sie vor allem reichlich Oregano, der gibt den typischen Geschmack.

6. Nun darf die Mischung sanft etwa 30-40 Minuten vor sich hin köcheln, zum Ende fügen Sie die vorgekochten Linsen hinzu.

7. Dann schmecken Sie noch mal ab, und servieren mit Spagetti, die Sie ganz klassisch gekocht haben.

Tipp: Kochen Sie gleich mehr und frieren Sie die Bolognese portionsweise ein.



Variante: Diese Bolognese eignet sich hervorragend für Lasagne. Zusätzlich brauchen Sie noch Vollkornlasagneplatten und entweder eine helle Mehlschwitze oder Cashewmus mit Wasser verrührt. Mit Soße beginnend, alle Komponenten abwechselnd in eine Auflaufform schichten und im Ofen backen. Wenn Sie möchten, bedecken Sie die Lasagne noch mit Hefeschmelz. Dafür erhitzen Sie 4 EL Margarine oder Öl in einem kleinen Topf, rühren 6 TL Mehl ein und anschließend 250 ml warmes Wasser gut unter. Die Masse einmal gut aufkochen lassen, sodass sie sämig wird. Dann würzen Sie mit 8 EL Hefeflocken, 1 TL Senf und Salz und Pfeffer. Verteilen Sie den Hefeschmelz auf der Lasagne.

Die Lasagne ist fertig, wenn die Nudeln weich sind.

Krautwickel

Dieses Rezept bringt zwei nährstoffreiche Lebensmittel, nämlich Kohl und Linsen, in einem duftenden, fruchtig-würzigen Gericht zusammen.

ein Kohlkopf, z.B. Rotkohl, Weißkohl, Wirsing

für die Füllung:

ca. 125 g gelbe oder rote Linsen

1 Zwiebel

2-3 Karotten

3-4 getrocknete Aprikosen (alternativ anderes Trockenobst)

1 unbehandelte Orange

Currypulver

Chilipulver

Salz und Pfeffer

evtl. Minze

1. Lösen Sie etwa 8 Krautblätter vom Kohlkopf, indem Sie den Blattstiel nahe am Strunk durchschneiden und dann am Blattstiel beginnend vorsichtig lösen.

2. Legen Sie die Blätter ineinander und kochen Sie in Wasser vor, während Sie die weiteren Schritte erledigen.

3. Kochen Sie die Linsen ca. 7-10 Min. in Wasser bissfest (ohne Salz!).

4. Waschen, schälen und raspeln Sie die Karotten. Schälen und würfeln Sie die Zwiebeln. Schneiden Sie die Aprikosen etwas klein.

5. In etwas Öl braten Sie zuerst die Zwiebel glasig, fügen dann die Karottenraspel für einige Minuten hinzu.

6. Währenddessen raspeln Sie die Schale von der gut gewaschenen Orange und pressen dann den Saft aus. Geben Sie den Saft mit in die Pfanne, ebenso die Aprikosen und die Orangenschale.

7. Würzen Sie mit Currypulver und (je nach Schärfe) noch mit etwas Chili und schmecken noch mit Salz und Pfeffer ab. Wenn Sie mögen, geben Sie noch kleingeschnittene Minze mit dazu. Auch die Linsen werden jetzt mit allem in der Pfanne vermischt.

8. Gießen Sie die Kohlblätter ab und schrecken Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab. Je Blatt kommen ca. 2 EL Füllung nahe dem Blatttrand. Die Füllung überdecken Sie mit dem Blattende. Dann klappen Sie die Seiten des Blattes ein und rollen den Krautwickel fertig. Für alle Blätter wiederholen.

9. Legen Sie alle Wickel mit dem Blattende nach unten in eine leicht geölte Gratinform, gießen etwas Wasser oder Gemüsebrühe an und schmoren alles noch für etwa 20 Min. im Ofen bis eine leichte Bräunung entsteht.

10. Überbleibende Füllung können Sie z.B. als Beilage dazu essen oder kalt als Salat.



Pizza mit Sauerteigboden

Rezepte für Pizzateig finden sich zuhauf im Internet und so richtig lecker wie in der Pizzeria wird der Boden dann meist doch nicht, wenn man nicht gerade eine Profiausstattung daheim hat. Deswegen haben wir ein etwas anderes Rezept. Es benötigt etwas Zeit zur Vorbereitung, aber es belohnt mit einem kräftig-herzhaften Teig, der wirklich gut zu Gemüse passt - versprochen! Jede*r kann zudem seinen Teil der Pizza nach Wünschen belegen, sodass alle glücklich satt werden.

Bei der Soße werden wir gerne experimentierfreudig und nehmen auch einfach mal ein Gläschen Pesto. Sehr gut schmeckt auch Hummus als „Soße“. Unsere nächste Idee, die wir testen werden: Kürbispüree statt Tomatensoße. Ein Familienrezept von **Dr. Paula Singmann**, Ernährungswissenschaftlerin bei PAN.

1 Tüte Roggen-Sauerteigextrakt (z.B. aus dem Drogeriemarkt)

Zutaten wie Roggenmehl entsprechend der Angaben auf dem Sauerteig Tomatensoße

Gemüse zum Belegen, z.B.:

Tomatenscheiben

Paprikastreifen

Rote-Zwiebel-Ringe

Brokkoliröschen

Champignonscheiben

Spinat (portionierbar tiefgekühlt)

Tempehwürfel

Olivenscheiben, halbiert

Pfeffer

1. Bereiten Sie den Sauerteig nach Packungsangaben vor. Meist sind die Extrakte für 1 kg Mehl. Sie können daraus zwei Bleche Pizza backen oder eine Pizza und ein Brot oder den Sauerteigextrakt halbieren.

2. Nach der Ruhezeit breiten Sie den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech



aus und lassen ihn nochmals etwas gehen. In dieser Zeit können Sie Ihren Belag vorbereiten.

3. Als Soße können Sie eine fertig gewürzte Tomatensoße hernehmen oder selbst eine zubereiten (aus Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, reichlich Oregano und Salz und Pfeffer).

4. Das Gemüse schneiden Sie in mundgerechte Stücke, ebenso den Tempeh.

5. Nach der zweiten Ruhezeit backen Sie den Teig ohne Belag etwa 20-30 Minuten bei 180° C Umluft im Backofen. Der Teig sollte tatsächlich fertig gebacken sein vor dem Belegen, sonst bleibt er recht matschig.

6. Dann geht es ans Belegen. Verteilen Sie die Soße und das Gemüse sowie die Tempehwürfel großzügig auf dem Boden und backen noch mal etwa 10-15 Minuten.

Burger aus schwarzen Bohnen

Der Klassiker des Fast Foods in einem Gewand für gutes Gewissen und besten Genuss.

für zwei große Patties:

200 g schwarze Bohnen, gekocht

1 EL Vollkornmehl

evtl. 1 EL Sojamehl oder ähnliches für mehr Bindung (geht auch prima ohne)

Majoran

Rauchpaprika

Salz

Pfeffer

etwas Bratöl

2 Vollkornbrötchen (am besten mit einer nicht zu starken Kruste)

Ideen zum Belag:

Soße Ihrer Wahl

rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

Salatblätter

Tomate, in Scheiben geschnitten

saure Gurke, in Scheiben geschnitten

1. Die Bohnen mit dem Mehl in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Es darf ruhig etwas stückig bleiben.

2. Die Masse kräftig mit Majoran würzen (ein typisches Gewürz für Fleischgerichte), dann mit Rauchpaprika (für den gegrillten Geschmack), Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zwei Patties formen und in etwas Öl beidseitig leicht braun anbraten.

4. Dann braucht Ihr Burger nur noch nach Ihren Wünschen zusammengebaut werden.

Servieren Sie einen bunten Salat dazu.





„Shawarma“ aus Seitan

Shawarma erinnert in seiner Zusammensetzung an Döner Kebab und ist eines der Lieblingsrezepte von **Ronnie Hasson**, Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin von PAN Israel. Wenn Sie die Gewürzmischung nicht im Laden finden, versuchen Sie es im Internet oder mit dieser Mischung (alles gemahlen): ½ TL Koriander, ½ TL Piment, ½ TL Kurkuma, ¼ TL Zimt, ¼ TL Kreuzkümmel, ¼ TL Kardamom, ¼ TL Schwarzer Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 TL Salz.

1 mittlere Zwiebel
Olivenöl
Pilze (optional)
1 Packung Seitan
Shawarma-Gewürzmischung
schwarzer Pfeffer
Vollkorn-Pita
Tahini

1. Zwiebel in Streifen schneiden und Seitan mit einem Messer oder einem Sparschäler in Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen. Wenn Sie Pilze hinzufügen möchten, braten Sie diese jetzt mit. Stellen Sie Zwiebeln (und Pilze) beiseite.
3. Braten Sie nun die Seitansteifen an, bis sie leicht angebräunt sind.
4. Jetzt fügen Sie die gebratenen Zwiebeln (und Pilze) hinzu und die Gewürzmischung.
5. Würzen Sie mit Pfeffer und servieren das Shawarma mit Pitabrot und Tahini.
6. Ergänzen Sie noch einen bunten Salat oder Grillgemüse, um Ihr Shawarma zu einem vollwertigen Gericht zu machen.

Salate

Manche nahezu alltäglichen Dinge lassen sich schon durch kleine Veränderungen in ein neues Gewand stecken. So lässt sich Salat z.B. ganz schnell und einfach durch unterschiedliche Zutaten abwandeln und so ein neues Gericht kreieren. Probieren Sie unseren Salatmixer zusammen mit unserem Dressingmixer mal aus und werden Sie selbst kreativ und probierfreudig. Welcher wird wohl Ihr Favorit?

Eine kleine Anregung: Salat bietet unendliche Möglichkeiten, verschiedenste Gemüse als Grundlage zu nehmen und zu kombinieren. Wie wäre z.B. ein winterlicher Sauerkrautsalat mit Obst oder ein Brokkolisalat mit Mandelmusdressing (Brokkoli schmeckt roh köstlich). Rote Bete und Karotte roh geraspelt und mit einem nussigen Dressing kombiniert bringen Farbe auf den Teller ebenso wie Blaukrautsalat mit Cashewdressing (Kraut möglichst fein hobeln bzw. schneiden).

DER SALATMIXER

So funktioniert's: Suchen Sie sich aus jeder Gruppe eine oder mehrere Zutaten aus und stellen Sie daraus Ihren Salat zusammen. Sicherlich fallen Ihnen auch noch viele weitere Zutaten ein.

GRUNDLAGEN	ERGÄNZUNG	SÄTTIGUNG	TOPPING
Eichblatt	Rotkohl	Tofuwürfel	Kürbiskerne
Feldsalat	Radicchio	Tempeh	Walnüsse
Eisberg	Apfel	rote Linsen	Sesam
Rucola	Birne	Bohnen	Mandelsplitter
Kopfsalat	Grapefruit	Kartoffeln	Algenflocken
Zuckerhut	Gurke	Quinoa	getr. Früchte
Babyspinat	Tomate	Reis	Frühlingszwiebel
Batavia	Karotte	Pasta	Kräuter
Römersalat	Rote	Buchweizen	Kokosraspeln

DER DRESSINGMIXER

So funktioniert's: Suchen Sie sich eine Grundlage und eine Säurezutat aus und verrühren sie beide etwa im Verhältnis 3:1. Sicherlich fallen Ihnen auch noch viele weitere Zutaten ein.

GRUNDLAGE	SÄURE	BESONDERE NOTE	GEWÜRZE
Olivenöl	roter Balsamico	Senf	Salz & Pfeffer
Rapsöl	weißer Balsamico	Fruchtmus	frische Kräuter
Cashewmus	Apfelessig	Tomatenmark	Sesam
pflanzl. Joghurt	Zitronensaft	Sesamöl	Knoblauch
	Orangensaft	Orangenabrieb	Ingwer
		Tahin	Chili
		Sojasauce	getr. Kräuter
		Zitronenöl	Räucherpaprika

Wenn Sie Öl verwenden, empfiehlt sich etwas Senf, der die Bindung erleichtert. Nussmus verrühren Sie mit ein wenig Flüssigkeit und fügen immer wieder etwas neue Flüssigkeit (z.B. Zitronensaft, Sojasauce, Wasser) hinzu bis zur gewünschten Konsistenz.

Fügen Sie Ihrer Kreation noch weitere Zutaten hinzu und verrühren diese.



Snacks und Desserts

Snacks müssen gar nicht aufwendig sein. Ein paar Nüsse, etwas Studentenfutter oder frisches Obst eignen sich hervorragend.

Blätterteig-Spinatröllchen

Diesen schnellen Snack gibt es hin und wieder bei **Niklas Oppenrieder**, Medizinischer Leiter bei PAN.

- 2 Rollen Blätterteig aus dem Kühlregal
- 100 g Cashewnüsse
- 250 g Naturtofu
- 2-3 Knoblauchzehen
- Saft von 2 Zitronen
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 2 TL getrocknetes Basilikum
- 400-500 g frischer Spinat oder 1 Packung Tiefkühlspinat aufgetaut



1. Cashews und Tofu im Mixer zu einer cremigen, noch etwas krümeligen Masse hacken (wie Ricotta).

2. Die Masse in eine Schüssel geben und mit Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Basilikum gut verrühren.

3. Spinat salzen und pfeffern und mit der Cashewmasse vermischen.

4. Den Blätterteig ausbreiten und in Rechtecke schneiden (z.B. 8 Rechtecke pro Rolle; je nach gewünschter Größe der Röllchen).

5. Ca. 2-3 EL der Spinatmischung gleichmäßig an einem Rand eines Rechtecks verteilen, von dort aus den Teig aufrollen und etwas andrücken. Mit den anderen Rechtecken ebenso vorgehen.

6. Auf einem Backblech mit Backpapier im vorgeheizten Backofen bei 180° C auf mittlerer Schiene für 10 Minuten goldbraun backen.

Schmecken heiß, kalt, mit Dip oder pur.

Mousse au Chocolat

Dieser Klassiker für den Schokoladenhunger besteht in der pflanzlich-vollwertigeren Version aus gerade einmal drei Zutaten. Eine der Zutaten ist die Flüssigkeit aus einem Glas Kichererbsen, die wir normalerweise einfach wegschütten. Mit diesem Rezept werden Sie diese ab jetzt sicher immer aufheben (einfrieren klappt gut). Und die Kichererbsen freuen sich schon, im bunten Salat zum Einsatz zu kommen.

- für 3 Gläschen à 50 ml
- ca. 75 ml Kichererbsenwasser
- 50 g gute, dunkle Schokolade
- etwas Vanille



Wenn Sie die Mousse fester haben möchten, geben Sie beim Aufschlagen $\frac{1}{2}$ TL Weinsteinbackpulver in das Kichererbsenwasser.

1. Lassen Sie die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen.
2. Wenn das fast vollständig passiert ist, geben Sie das Kichererbsenwasser in eine saubere Rührschüssel und schlagen es wie Eischnee mit dem Handrührgerät oder Schneebesen einige Minuten auf. Das Ergebnis sollte wie Eischnee aussehen.
3. Rühren Sie nun die flüssige Schokolade unter und fügen Sie etwas Vanille hinzu.
4. Füllen Sie die Mousse in 3 kleine Gläschen und stellen diese mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank.

Mandel-Kokos-Blondies mit weißen Bohnen

Weißer Bohnen gibt es nur als altmodischen Eintopf? Dann wagen Sie sich doch mal an dieses tolle Rezept der Kinderärztin und 1. Vorsitzenden von PAN **Carolin Wiedmann**, um sich von den vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von Bohnen zu überzeugen.

Für 6 Stück:

- 150 g trockene weiße Bohnen, 12 Stunden eingeweicht, 1 Stunde gekocht und abgekühlt (entspricht etwa 350 g gekochten Bohnen)
- 3 EL Kokosflocken, fein gemahlen
- 50 g Mandelmus
- 110 g weiche Datteln
- 1 TL Backpulver
- 2 große Messerspitzen echtes Bourbon Vanille-Pulver
- abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz



1. Alle Zutaten in einem Hochleistungs-Mixer zu einem homogenen Teig verarbeiten.
2. Den Teig auf einem kleinen Anti-Haft-Backblech bzw. einer kleinen Antihaft-Backform (ca. 17×27 cm) glatt verstreichen. Falls kein Anti-Haft-Blech verwendet wird, das Blech zuvor mit einer kleinen Menge geschmacksneutralem Öl einfetten.
3. Mit Nüssen nach Wahl (z.B. Walnuss- oder Pekannuss-Hälften) belegen und etwas in den Teig hineindrücken.
4. Bei 180° C Umluft 20 Minuten backen, danach 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen belassen, dann aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Vor dem Anschneiden müssen die Blondies vollständig ausgekühlt sein!

Schmecken am besten ab dem zweiten Tag.



Kochen freestyle

Wenn Sie selbst kreativ werden, empfiehlt es sich, mit Kräutern und Gewürzen zu experimentieren. Viele klassische Gerichte mögen wir hauptsächlich wegen des Geschmacks und der Textur (also dem Gefühl im Mund, wie cremig, bissfest usw.). Finden Sie Ihren Weg, Ihre Lieblingsnoten in ein vollwertiges Mahl zu verpacken.

Rauchpaprika bringt das rauchige Aroma von Gegrilltem oder Geräuchertem in Ihr Gericht.

Kala Namak, ein schwarzes Kräutersalz aus der indischen Küche, bringt den Geschmack von Ei. Cashewmus verleiht Ihrem Gericht Cremigkeit. Verrühren Sie 1-2 EL schlückchenweise mit Flüssigkeit und geben es dann an Ihr Gericht. Umami, der herzhafteste Geschmack, kommt mit Sojasauce, Tomatenmark, Misopaste, Pilzen, Tempeh oder Algen in den Topf.



Rund um den Tisch

In diesem Abschnitt soll es um die alltäglichen Situationen rund ums Essen gehen. Einige der Anregungen gehören schon zu einer allumfassenden Umstellung auf eine vollwertig-pflanzenbasierte Kost. Entscheiden Sie selbst, ob und vor allem wann Sie diese Tipps umsetzen wollen.

Am Familientisch

Involvieren Sie die ganze Familie. Falls Sie Kinder haben, kann es helfen, sie bei der Vorbereitung der Mahlzeiten einzubinden. Kinder probieren eher Neues, wenn sie bei der Zubereitung mitmachen dürfen.

Versuchen Sie jede Woche ein neues pflanzenbasiertes Lebensmittel oder ein Gericht. Dies können Sie z.B. in Form einer Themenwoche integrieren. Bereiten Sie die Speisen am besten gemeinsam zu. Die grundsätzliche Ausrichtung der Ernährung geben die Eltern vor. Innerhalb dieses Rahmens, können und sollen Kinder mitentscheiden, was es gibt (z.B. Paprika oder Karotte als Snack, Nudeln oder Kartoffeln als Beilage). Zudem entscheiden die Kinder immer, wie viel sie essen wollen.

Überarbeiten Sie die Lieblingsrezepte der Familie.

Bereiten Sie die Mahlzeiten, welche Ihre Familienmitglieder mögen, in einer pflanzenbasierten Variante zu z.B. Pizza mit Gemüse, Burger aus schwarzen Bohnen oder Süßkartoffelspalten aus dem Ofen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn die Änderungen nicht gleich auf Begeisterung stoßen. Geben Sie sich und Ihrer Familie Zeit für die Umstellung, bauen Sie Veränderungen in kleinen Schritten ein, bleiben Sie entspannt und gehen Sie als gutes Beispiel voran.

Am Festtisch

Sicherlich werden Sie auch öfter in Situationen kommen, in denen Sie zum Essen eingeladen werden. Auch hier gibt es einfache Lösungen:

Kontaktieren Sie den Gastgeber oder die Gastgeberin im Voraus. Sie können entweder darum bitten, pflanzenbasierte Optionen anzubieten oder Sie bieten an, etwas mitzubringen. Im Voraus darauf einzugehen vermeidet sowohl für Sie als auch für die einladende Person eine unangenehme Situation.

Bleiben Sie sich und Ihrem Weg treu. Verurteilen Sie andere nicht, sondern gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Lassen Sie diese an Ihrer Reise teilhaben, wenn Sie danach gefragt werden.

Teilen Sie Ihre Erfolge und auch Ihre Misserfolge. Meist weckt es eher Neugierde und Interesse, wenn Sie berichten, dass Sie Ihre Ernährung aus gesundheitlichen Gründen umgestellt haben und dies auch von Gesundheitsexpert*innen entsprechend empfohlen wird.

Bleiben Sie positiv. Erinnern Sie sich daran, dass es in Ordnung ist, sich anders zu ernähren als Ihre Mitmenschen. Erinnern Sie sich daran, dass Sie die beste Entscheidung für Ihre Gesundheit treffen und Sie keine Kompromisse eingehen müssen, nur um nicht anzuecken.

Unterwegs zu Tisch

Nehmen Sie sich Ihr Essen mit. Müsli, Haferflocken, Nüsse und Trockenfrüchte oder belegte Brote sind leicht zu transportieren. Auch ein bunter Salat kann gut in einer verschließbaren Dose mitgenommen werden. Nehmen Sie Ihr Essig-Öl-Dressing separat dazu mit. Auch ein paar gute Snack-Alternativen können Sie in Ihre Tasche packen, z.B. Gemüsesticks, Trockenfrüchte oder Nussriegel.

Vermeiden Sie Fast Food. Gehen Sie lieber in den Supermarkt, wenn kein passendes Restaurant in der Nähe ist, denn hier finden Sie meist auch frische Salate und eine Vielzahl an gesunden Snacks.

Am Restauranttisch. Natürlich ist es schön und häufig auch notwendig, auswärts zu essen. Schauen Sie im Restaurant nach pflanzenbasierten Versionen auf der Speisekarte, auch wenn diese nicht immer als solche gekennzeichnet sind, z.B. Minestrone, Antipasti, Salat oder vegetarische Pizza im

italienischen Restaurant, Nudeln mit Gemüse und Tofu im asiatischen Lokal, und sogar im Steak House finden sich meist Kartoffeln und ein Salat. Trauen Sie sich außerdem zu fragen. Die meisten Restaurants sind mit dem Thema vertraut und stellen gerne tolle pflanzliche Alternativen zusammen.

Um zusätzlich gesündere Entscheidungen zu treffen, schauen Sie sich die Speisekarte genau an:

Wählen Sie gedünstetes Gemüse oder fragen Sie nach weniger Salz. Schauen Sie nach Schlagworten wie „im Ofen gebacken“, „gedünstet“ und „vom Grill“ und vermeiden Sie hingegen „frittiert“, „kross“ und „cremig“ bei Ihrer Wahl.

Restaurants mit pflanzenbasierten Optionen finden sich in jeder Stadt. Diese können leicht mit ein wenig Internetrecherche oder durch die Nutzung von Apps zur Suche von vegetarisch- und veganfreundlichen Restaurants ausfindig gemacht werden.

Der Tisch auf Reisen

Zusätzlich zu den Tipps für die gesunde Wahl unterwegs, können Sie speziell auf Reisen noch die nachfolgenden Anregungen hinzuziehen.

Planen Sie im Voraus. Suchen Sie online oder bitten Sie das Hotel um Hilfe bei Ihrer Suche nach passenden Geschäften oder Restaurants.

Nehmen Sie sich Ihr Frühstück mit. Müsli, Haferflocken, Nüsse und Trockenfrüchte oder belegte Brote sind leicht zu transportieren.

Trinken Sie besonders auf Reisen ausreichend Wasser. Fliegen, Klimaanlage in Bus, Bahn und Hotels sowie salzreiches Essen im Restaurant trocknen den Körper aus.



Fragenklassiker

Es gibt ein paar Fragen und Mythen rund um die pflanzenbasierte Ernährung, die Sie sich vielleicht selbst stellen oder die Sie im Rahmen Ihrer Umstellung hören werden. Erfahren Sie hier einige wichtige Antworten.



Sind wir Menschen nicht von Natur aus dafür gemacht, Fleisch zu essen? Hier ist zunächst festzuhalten, dass eine Begründung über „Natürlichkeit“ oder „Natur“ sehr schwierig bzw. unmöglich ist. Denn in unserer kulturellen Weiterentwicklung gibt es keine einheitliche Aussage darüber, was zu welchem Zeitpunkt in der Menschheitsgeschichte „natürlich“ war oder ist. Ist die Zucht von Tieren oder Pflanzen „natürlich“, obwohl hier der Mensch stark eingreift? Ist Fahrradfahren „natürlich“, obwohl hier ein technisches Gerät benutzt wird? Darüber hinaus können wir aus einer vermeintlichen „Natürlichkeit“ nicht schließen, dass etwas gut oder schlecht ist. Ist z.B. der Verzehr ungewaschener Lebensmittel „natürlich“ und damit „gut“?

Wenn wir uns damit beschäftigen, was der Mensch im Laufe seiner Entwicklung gegessen hat, stoßen wir auf weitere große Herausforderungen dieser Frage. So ist die Erforschung Jahrmillionen zurückliegender Verhaltensweisen an sich schwierig. Zudem

haben Menschen zu verschiedenen Zeiten und an verschiedenen Orten unterschiedliche Lebensmittel gegessen, vorwiegend jene, welche einfach verfügbar waren. Eine Auswahl nach „gesund“ oder „ungesund“ konnte man sich in der menschlichen Geschichte meist gar nicht leisten. Weitere offene Fragen sind: Wie hat sich die Ernährung überhaupt auf die Gesundheit der Menschen damals ausgewirkt? Inwiefern ist der Gesundheitszustand zum heutigen Menschen vergleichbar? Wie weit sind damalige Nahrungsmittel (z.B. wilde Gemüse- und Obstsorten, welche sich z.T. deutlich von unseren heutigen gezüchteten Formen unterscheiden oder Wild statt Fleisch aus industrieller Tierhaltung) mit den heutigen vergleichbar?

All diese Fragen deuten darauf hin, dass es nicht besonders sinnvoll ist, sich an der Ernährung aus der weiten Vergangenheit zu orientieren. Wir wissen aufgrund moderner Forschung, welche Ernährungsform für den Menschen heute mit den zu unserer Zeit verfügbaren Lebensmitteln gesund ist. Und diese Ernährungsform beinhaltet nur sehr wenig oder auch gar kein Fleisch.

Wenn wir keine oder sehr wenige tierische Produkte essen, bekommen wir doch gar nicht genug hochwertiges Protein?

Eiweiß ist ein essentieller Nährstoff, den unser Körper braucht um Zellen, Organe und Muskeln aufzubauen. Die Angst, nicht genug Eiweiß zu essen ist jedoch ungerechtfertigt und die meisten Menschen in Industrienationen liegen in der Aufnahme weit über der empfohlenen Menge. Überschüssiges Eiweiß wird entweder in Form von Fett gespeichert oder es wird zusammen mit wichtigen Mineralien wie Calcium ausgeschieden. Das Ausscheiden von überschüssigem Eiweiß kann eine Belastung für die Nieren sein, das muss besonders bei Nierenerkrankungen und Diabetes berücksichtigt werden.

Die Bausteine von Eiweißen sind Aminosäuren. Von den 20 Aminosäuren, die in unserer Ernährung eine Rolle spielen, sind neun unentbehrlich, was bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Die unentbehrlichen Aminosäuren müssen wir also mit der Nahrung aufnehmen. Früher dachte man, dass alle neun unentbehrlichen Aminosäuren zusammen in einer Mahlzeit konsumiert werden müssen, damit sie vom Körper für den Aufbau von eigenem Eiweiß genutzt werden können. Heute wissen wir jedoch, dass es nur wichtig ist, sie in ausreichender Menge pro Tag aufzunehmen.

Bohnen, Soja, Vollkornprodukte, Gemüse, Nüsse und Samen enthalten Eiweiß – jedoch in unterschiedlicher Menge und unterschiedlicher Zusammensetzung der Aminosäuren. Daher ist es wichtig verschiedene pflanzliche Proteinquellen auf dem Speiseplan zu haben.

Solange Sie also genug Kalorien und - ganz im Sinne einer möglichst bunten Ernährung - unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel



essen, sind Sie bei einer pflanzlichen Ernährung bestens mit Protein versorgt.

Machen Hülsenfrüchte nicht starke Blähungen? Manche Menschen reagieren tatsächlich mit vermehrten Blähungen auf Bohnen und Co. Dafür sind bestimmte Inhaltsstoffe verantwortlich, die wir nicht verdauen können. Diese Stoffe heißen Oligosaccharide und zählen zu den Ballaststoffen. Unsere Darmbakterien freuen sich dagegen sehr darüber und produzieren als Teil ihrer Verdauung Gase.



Folgende Tipps können Ihnen helfen:

- Integrieren Sie Hülsenfrüchte langsam in die Ernährung und starten Sie mit kleineren Mengen, damit sich Ihre Darmflora gewöhnen kann. Geben Sie z.B. eine kleine Menge Linsen mit in die Gemüsepfanne oder ein paar Bohnen über den Salat.
- Probieren Sie verschiedene Sorten aus. Geschälte Sorten wie Rote und Gelbe Linsen enthalten weniger Oligosaccharide.
- Bereiten Sie Hülsenfrüchte selbst zu und spülen Sie sie vor dem Kochen gut ab und weichen sie über Nacht ein. Das senkt den Gehalt an Oligosacchariden. Tauschen Sie das Wasser zum Kochen aus. Ggf. kann sogar das Kochwasser nach der halben Garzeit ausgetauscht werden, um noch mehr Oligosaccharide herauszulösen. Kochen Sie Hülsenfrüchte zudem gut durch. Wenn Sie Konserven verwenden, gießen Sie die Flüssigkeit ebenfalls ab.
- Bei der Zubereitung können Sie zudem durch Pürieren eine bessere Verdaulichkeit erreichen und auch verschiedene Gewürze erhöhen die Verträglichkeit (z.B. Kümmel, Fenchel, Anis, Kreuzkümmel).
- Verwenden Sie Hülsenfruchtkeimlinge.

Vollkornprodukte schmecken doch gar nicht, oder? In der Tat schmecken Vollkorn- und Weißmehlprodukte nicht gleich. Allerdings ist unser Geschmack größtenteils schlichtweg Gewohnheit. Geben Sie sich also Zeit, sodass Ihr Gaumen sich an die Veränderung gewöhnen kann. Probieren Sie

auch verschiedene Sorten und Marken aus. Vollkorn ist nicht gleich Vollkorn und somit werden Sie sicher auch z.B. Ihre Lieblings-Vollkornnudeln finden. Bei Brot besteht ebenfalls eine große Auswahl, z.B. kann feines Mehl oder grober Schrot zum Einsatz kommen oder es werden zusätzlich Körner und Saaten verwendet. Zur Umsetzung können Sie z.B. mit einer Getreide-Lebensmittelgruppe starten und erstmal Ihr Brot austauschen und nach einer Gewöhnungsphase die nächste Gruppe angehen.



Behalten Sie zudem die Vorteile von Vollkorn im Bewusstsein. Die enthaltenen Ballaststoffe unterstützen Ihre Verdauung und fördern eine gesunde Darmflora, welche sich auf unzählige Vorgänge in unserem Körper gesundheitsförderlich auswirkt. So schützen uns Ballaststoffe zum Beispiel vor hohem Blutzucker, hohem Blutdruck oder Darmkrebs. Bei der Weißmehlherstellung werden die Ballaststoffe und die meisten anderen gesunden Nährstoffe nahezu vollständig entfernt. Vollkornprodukte enthalten also auch mehr wichtige Vitamine und Mineralstoffe als die Weißmehlvarianten.

Ohne Fleisch bekommen wir doch gar nicht genug Eisen, oder? Menschen, die sich pflanzenbetont ernähren, haben kein höheres Risiko für einen Eisenmangel als solche, die Fleisch essen.





Es stimmt jedoch, dass tierisches Eisen in unserem Darm besser aufgenommen wird als pflanzliches Eisen. Eisen ist ein Hilfsstoff in unserem Blut, der Sauerstoff transportiert. Es gibt zwei Arten von Eisen: Eisen aus tierischen Lebensmitteln (Hämeisen) und aus pflanzlichen Quellen (Nicht-Hämeisen). Tierisches Hämeisen wird zwar leichter vom Körper aufgenommen, allerdings haben Studien gezeigt, dass dieses Eisen nicht so vorteilhaft für unsere Gesundheit zu sein scheint, denn es wurde ein Zusammenhang zwischen tierischem Eisen und Krebs, Diabetes und kardiovaskulären Erkrankungen gefunden.

Für pflanzliches Eisen konnten keine Zusammenhänge mit chronischen Erkrankungen gezeigt werden, weshalb der Konsum als unbedenklich gilt. Zu den pflanzlichen Lebensmitteln, die reich an Eisen sind, gehören Weizenkleie, Sesam, Pfifferlinge, Amaranth, Quinoa, Weizenkeime, Hirse, Hafer, Linsen, Sojabohnen, Grüne Bohnen, Kidneybohnen, schwarze Bohnen, Kichererbsen, Leinsamen, Sonnenblumensamen, Pistazien. Da sind doch bestimmt auch für Sie die passenden Eisenlieferanten dabei. Weitere Lebensmittel, die zur Eisenversorgung beitragen können, sind Buchweizen, Grünkern, Vollkornprodukte aus Weizen, Roggen und Gerste, brauner Reis, Schwarzwurzeln, Spinat, und Mangold.

Für eine optimale Eisenaufnahme im Darm kombinieren Sie die eisenhaltigen Lebensmittel mit Vitamin-C-Quellen wie z.B. Zitronensaft, Paprika, Petersilie.

Leiden Sie nicht unter Nährstoffmangel, wenn Sie sich pflanzlich ernähren? Je pflanzenbasierter Sie sich ernähren, desto öfter wird Ihnen wahrscheinlich diese Frage gestellt werden. Wenn Sie auf eine vollwertige und bunte Lebensmittelauswahl Wert legen, versorgen Sie sich mit vielen Nährstoffen wie z.B. Ballaststoffen, Folsäure und

Vitamin K wahrscheinlich sogar deutlich besser als Menschen mit Mischkost. Hervorzuheben ist auch die meist deutlich geringere Aufnahme von Cholesterin und gesättigten Fetten im Rahmen einer pflanzenbetonten Ernährung im Vergleich zur Mischkost.

Lediglich drei Nährstoffe bedürfen etwas mehr Beachtung: Vitamin B12, Jod und Vitamin D. Vitamin B12 ist wichtig für die Blutbildung und das Nervensystem. Es wird von Mikroorganismen hergestellt und ist in unserer modernen Welt ausschließlich in tierischen Produkten vorhanden. Dabei wird Vitamin B12 auch in der Tierhaltung zumeist dem Futter zugesetzt. Bei einer Ernährung gänzlich ohne tierische Produkte, also zu 100 Prozent pflanzlich, ist es ohne den Verzehr von Produkten, denen Vitamin B12 zugesetzt wird, nicht möglich, eine ausreichende Menge dieses Vitamins aufzunehmen. Eine Nahrungsergänzung oder der Verzehr von angereicherten Produkten ist deshalb dringend empfohlen. Entsprechende Nahrungsergänzungsprodukte sind in einer Vielzahl vorhanden und günstig zu erwerben. Eine regelmäßige Bestimmung Ihres Vitamin-B12-Spiegels (genauer des Holo-Transcobalamin-Wertes) bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ist empfehlenswert (etwa alle 1-2 Jahre). Dies ist übrigens selbst dann sinnvoll, wenn Sie weiterhin tierische Produkte verzehren, denn bei bestimmten Aufnahmestörungen oder mit zunehmendem



Alter kann die Aufnahme von Vitamin B12 generell unzureichend sein. Zudem sollte in Deutschland als Jodmangelgebiet bei **allen** Kostformen auf eine ausreichende Versorgung mit Jod geachtet werden. Daher ist die Verwendung von jodiertem Speisesalz empfehlenswert (maximal 5 g pro Tag). Optimalerweise werden zusätzlich jodhaltige, pflanzliche Produkte, insbesondere Algen konsumiert (z.B. regelmäßig Nori-Algen in Form von pflanzlichem Sushi, Salaten etc.). Ggf. können entsprechende Nahrungsergänzungsmittel helfen, den Bedarf zu decken.

Auch die zusätzliche Einnahme von Vitamin D ist in Deutschland für die Gesamtbevölkerung aufgrund der geringen Sonnenstunden und der geringen Aktivität draußen durchaus empfehlenswert. Der Vitamin-D-Spiegel sollte regelmäßig bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin kontrolliert werden, um eine Über- oder Unterversorgung auszuschließen.

Ein weiterer Nährstoff, der bei einer pflanzenbasierten Ernährung eventuell zu wenig zugeführt wird, ist die Gruppe zweier essentieller Fettsäuren: EPA und DHA, deren Bedarf in einer Mischkost zum Teil durch den Konsum fettreichen Seefischs gedeckt wird. Zumindest während der Schwangerschaft und

in der Kindheit sollte auf eine gute Versorgung geachtet werden. Neben der regelmäßigen Aufnahme pflanzlicher Omega-3-Quellen (z.B. Leinöl, Nussöl, Rapsöl) sind hierfür entsprechend EPA/DHA-reiche Mikroalgenöle sinnvoll.

Weitere Nahrungsergänzungsmittel wie z.B. Vitamine oder Mineralstoffe sollten bei einer vollwertig-pflanzenbasierten Ernährung nur dann eingesetzt werden, wenn der Bedarf einzelner Vitamine oder Mineralstoffe nicht durch den Verzehr der entsprechenden Lebensmittel gedeckt werden kann (z.B. aufgrund von Unverträglichkeiten oder besonderen Umständen mit stark erhöhtem Bedarf), oder eine unzureichende Versorgung festgestellt wurde, die nicht durch eine Anpassung der Ernährung ausgeglichen werden kann. Achten Sie daher auch darauf, die Präparate nur in der angegebenen Menge zu nehmen.

Prinzipiell sollten Sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin besprechen und an Ihren persönlichen Nährstoffbedarf und Ihre eventuellen Grunderkrankungen anpassen. Nicht zu empfehlen ist die Einnahme von isolierten sekundären Pflanzenstoffen oder Vitaminen wie beispielsweise Vitamin A oder E oder sogenannte Multivitaminpräparate. Bei der Einnahme solcher Präparate wurde oft eine von der im Lebensmittel beobachteten gegenteilige Wirkung festgestellt, da insbesondere der positive Effekt von sekundären Pflanzenstoffen stark von den anderen vorhandenen Nährstoffen im Lebensmittel abhängt.

Lebensmittelporträts

Rote Bete

Saison: Spätsommer bis Winter

Zubereitung: roh, kochen, backen, braten

Probieren Sie doch mal:

- Rohkostsalat zusammen mit geraspelten Karotten und gerösteten Haselnüssen
- Rote-Bete-Carpaccio
- Gemüse-Borschtsch
- Brotaufstrich
- Ofengemüse zusammen mit Süßkartoffeln, Zwiebeln und Pastinaken und einem Dip

Beste Partner: Kartoffeln, Karotten

Gesundheitsplus: hoher Gehalt an Folsäure, Kalium und den Vitaminen B1, B2, B6 und C

Bitte beachten: Urin und Stuhl können sich durch den Rote-Beete-Farbstoff verfärben, das ist völlig harmlos. Aufgrund des Oxalsäuregehaltes bei Neigung zu Nierensteinen nur in Maßen genießen.



Tofu

Sorten: fester Tofu, gewürzter und mariniertes Tofu, Räuchertofu, Seidentofu, Tempeh (aus ganzen Sojabohnen mit Edelschimmel gereift)

Zubereitung: braten, frittieren, auch roh

Probieren Sie doch mal:

- Räuchertofuscheiben auf Brot
- mariniertes gebratenes Tofu mit Gemüse
- mariniertes, gebackenes Tofu
- Tofu „Bordelaise“
- bunter Salat mit gebratenen Tempehwürfeln (mit etwas Balsamico und Sojasauce ablöschen und würzen)
- Gemüsesuppe mit Seidentofu
- Seidentofu-Rührei

Beste Partner: Gemüse

Gesundheitsplus: Phytoöstrogene, pflanzliches Protein, Eisen, Magnesium, Calcium

Bitte beachten: Die Qualität kann sehr unterschiedlich sein. Probieren Sie verschiedene Marken und Sorten, um Ihren Favoriten zu finden. Asialäden sind eine gute Quelle für günstigen Tofu (teilweise sogar frisch und unverpackt).



Algen

Sorten: Nori, Kombu, Wakame, Dulce (Lappentang), Alaria (Flügeltang), Fucus (Blasentang) und mehr

Zubereitung: je nach Sorte

Probieren Sie doch mal:

- Sushi
- Algensalat
- Miso-Suppe mit Algen als Gewürz
- Algen-Spagetti
- Algen-Brotaufstrich

Beste Partner: herzhaftes Gerichte, asiatische Küche

Gesundheitsplus: Jod

Bitte beachten: Der Jodgehalt kann v.a. in getrockneten Algen sehr hoch sein und somit die empfohlene Zufuhr pro Tag überschreiten. Eine dauerhaft zu hohe Jodzufuhr kann schädlich sein. Wählen Sie Produkte, die in der Nährwertabelle den Jodgehalt zeigen und passen Sie Ihre Verzehrsmenge und -häufigkeit entsprechend an.



Bohnen

Saison: teilweise frisch im Sommer, getrocknet ganzjährig

Sorten: grüne Bohne, weiße Bohne, schwarze Bohne, dicke Bohne, Kidneybohne, Pintobohne, Borlottibohne, Adzukibohne, Käferbohne

Zubereitung: kochen

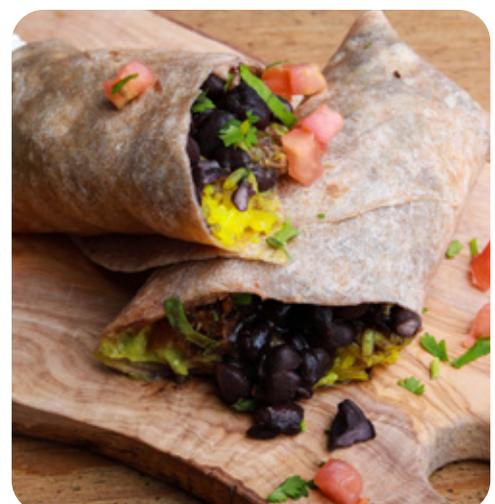
Probieren Sie doch mal:

- Burger aus schwarzen Bohnen
- bunter Salat mit Bohnen
- Bohnen-Reis-Pfanne
- Käferbohnen Salat mit Kürbiskernöl

Beste Partner: in bunten Salaten, als Beilage, für Bratlinge

Gesundheitsplus: pflanzliches Protein, Eisen, Folsäure, einzelne Sorten enthalten zudem unterschiedliche weitere Nährstoffe

Bitte beachten: getrocknete Bohnen über Nacht einweichen, damit sie leichter verdaulich werden, und dann kochen, am besten im Schnellkochtopf. Sie können gleich die ganze Packung kochen und portionsweise einfrieren. Lesen Sie auch die Tipps bei den Fragenklassikern zur Vermeidung von Blähungen.



Hirse

Sorten: Goldhirse, Braunhirse, Teff und mehr

Zubereitung: kochen

Beste Partner: Gemüse, Früchte

Probieren Sie doch mal:

- Tabouleh-Salat aus Hirse (statt Couscous)
- bunte Gemüsepfanne mit Hirsebeilage
- Hirse-Frühstücksbrei

Gesundheitsplus: Eisen, Magnesium, Zink, Fluorid, Vitamine B1, B2, B6



Buchweizen

Zubereitung: kochen, als Mehl

Probieren Sie doch mal:

- Buchweizenpfannkuchen, Galettes, Blini
- Buchweizen als Beilage
- Buchweizennudeln (Soba)
- Buchweizengrütze

Beste Partner: Gemüse, Früchte

Gesundheitsplus: Kalium, Eisen, Magnesium, Vitamin B1, B2, Pantothensäure, Niacin, Selen, Zink

Bitte beachten: geschälten Buchweizen verwenden (das rote Häutchen kann Allergien auslösen).



NACHTISCH – ZUM ABSCHLUSS

Wenn Sie an dieser Stelle angelangt sind, sind wir schon einen großen ersten Schritt gemeinsam gegangen: Wir haben viele praktische Tipps gesammelt, sodass Sie Ihren Weg zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung mit Freude und Genuss starten können. Sie finden in diesem Abschnitt eine Seite, auf der kurz und knapp Ihre Motivation und die wissenschaftlichen Argumente der Ernährungsumstellung zusammengetragen sind. Als letztes haben wir Ihnen Anlaufstellen zusammengestellt, die Ihrem Umstellungsprozess auf eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung umfangreichere Unterstützung bieten können als eine Broschüre das vermag.

Wir hoffen, dass Sie Ihren Weg nun erfolgreich, gelassen, nachhaltig und vor allem auch genussvoll gehen können.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!



BITTE EINPACKEN

Die allerwichtigsten Botschaften zum Herausstreifen (oder Abfotografieren), Dabeihaben und Weitersagen.

Meine Gründe für die Ernährungsumstellung (s. S. 6):

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ihre drei Ernährungstichwörter

- bunt
- unverarbeitet
- pflanzenbasiert

Verhalten ändern kurzgefasst

- die eigenen Beweggründe kennen
- SMARTe Ziele klar und realistisch formulieren
- Lösungsstrategien für Barrieren und Rückschläge parat haben, Rückschläge annehmen
- in kleinen Schritten gehen und so der Bildung neuer Gewohnheiten Zeit geben
- soziales Umfeld einbeziehen



Warum vollwertig-pflanzenbasiert?

Gut für meine Gesundheit

- Eine vollwertig-pflanzenbasierte Ernährung kann viele chronische Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkte und Schlaganfälle sowie Diabetes, Übergewicht und bestimmte Krebsformen) verhindern oder diese deutlich lindern bzw. manchmal auch heilen.
- Fehlernährung ist weltweit der wichtigste Faktor für die Entstehung chronischer Erkrankungen.
- eine vollwertig-pflanzenbasierte Ernährung führt sehr oft zu einem besseren Wohlbefinden, wie z.B. mehr Energie, besserem Schlaf, leichter Verdauung.
- Diese Ernährungsform ist reich an gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen wie sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien und arm an krankheitsfördernden Inhaltsstoffen wie Cholesterin und gesättigten Fetten.
- Die pflanzenbasierte Kost wird uns von den langlebigsten Menschen der Erde vorgelebt.

Gut für die Gesundheit des Planeten und die Gesundheit meiner Mitmenschen

- Eine möglichst pflanzliche Ernährung schützt das Klima und die Umwelt und somit die Gesundheit aller Menschen.
- Eine möglichst pflanzliche Ernährung trägt dazu bei, dass weniger hochgefährliche Krankheitserreger in der industriellen Tierhaltung entstehen.
- Eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung verhindert Erkrankungen und entlastet somit unser Gesundheitssystem und das Gesundheitspersonal.

→ gut für mich, gut für meine Mitmenschen, gut für das Gesundheitssystem, gut für nachfolgenden Generationen, gut für die Tiere, gut für den Planeten... und lecker!



Wo Sie Unterstützung bekommen

- Mehr Hintergrundinformationen zur vollwertigen, pflanzenbasierten Kost, warum diese gesund für Sie und die Welt ist und wie das alles in Ihrem Körper funktioniert, können Sie in unserer PAN-Broschüre „Mit der optimalen Ernährung Krankheiten verhindern und behandeln“ nachlesen:

pan-int.org/de/resources

- Wünschen Sie sich Unterstützung, so haben wir eine Liste von Mediziner*innen für Sie, die zu pflanzenbasierter Ernährung beraten können:

pan-int.org/de/supportive-practitioner

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, insbesondere bei bestehenden Vorerkrankungen, um ein geeignetes Programm zu finden. Die Kosten dafür gehen

übrigens nicht zu Lasten der Arztpraxis. Zudem kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihnen eine ernährungstherapeutische Beratung bei einer Fachkraft „verordnen“. Das Formular dazu finden Sie im Internet mit der Suche nach „Notwendigkeitsbescheinigung Ernährungsberatung“ (z.B. beim VDOE).

- Zertifizierte Ernährungsberater*innen helfen auch sehr gern und kompetent bei Ihrem Wunsch zur Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung weiter. Schauen Sie dazu auf die Seiten der Berufsverbände VDD (Verband der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband e.V.), VDOE (Berufsverband Ökotrophologie e.V.), VFED (Verband für Ernährung und Diätetik e.V.), QUETHEB (Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V.) oder auch bei der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.).

- Krankenkassen bieten ebenfalls verschiedene Angebote für eine Ernährungsumstellung, insbesondere die Kosten für Präventionskurse werden Ihnen teilweise erstatten.





Impressum

Herausgeber:

Physicians Association for Nutrition e.V.
Stuntzstraße 8, 81677 München
Webseite: www.pan-int.org

Autor*innen:

Dr. Paula Singmann
Niklas Oppenrieder

Bilder:

Flaticon.com
Pexels.com
Pixabay.com
Unsplash.com

Layout:

Doni Hieronymus
Claire Williams

Stand:

Februar 2021



info@pan-int.org • www.pan-int.org