

Veronika Pichl

Die Veggie Challenge



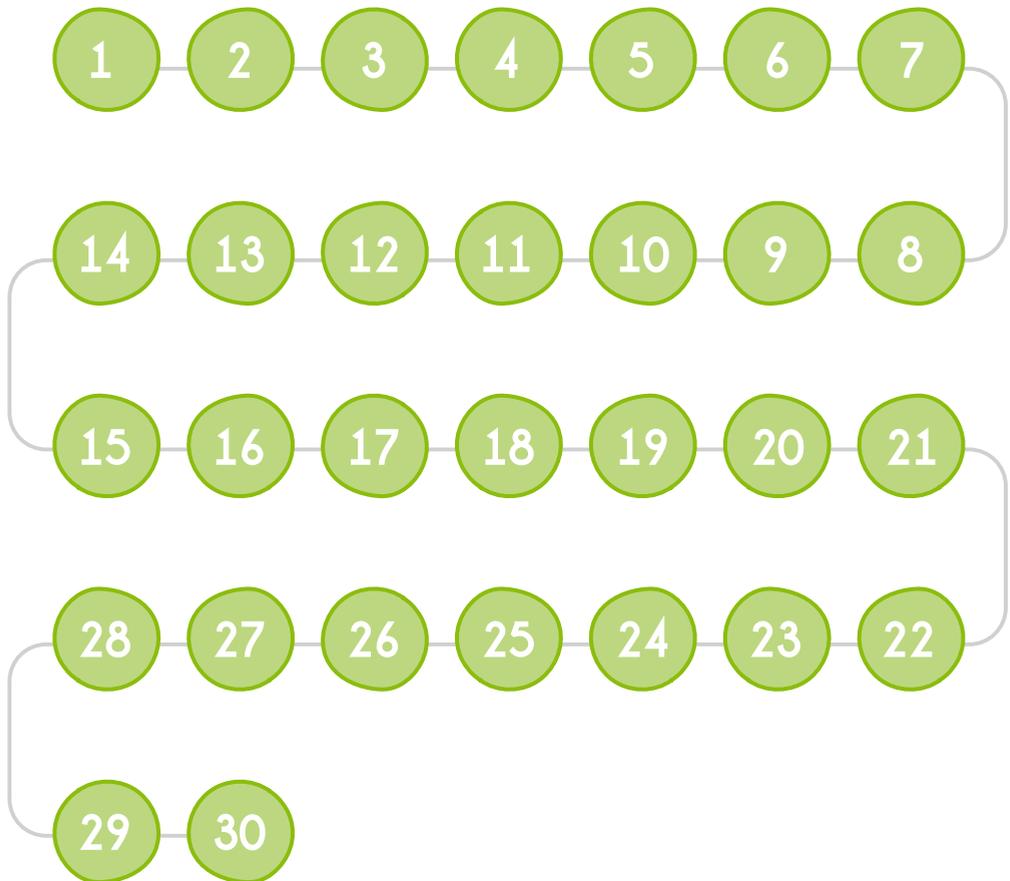
© 2020 des Titels »Die Veggie Challenge« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1725-4)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München, Nähere
Informationen unter: www.rv-vg.de

Tragen Sie sich jetzt unter
www.vegetarisch-und-vegan.de
für unseren Newsletter ein und erhalten
Sie kostenlose Rezepte und Infos
zu neuen Veröffentlichungen!

Meine 30-Tage- Veggie-Challenge

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

Markiere hier jeden erfolgreichen Challenge-Tag:



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



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

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

Vegetarische Ernährung ist mehr als nur ein Modetrend

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

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

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



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

Warum es sich lohnt, auf Fleisch zu verzichten

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

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

Vegetarier leben gesünder

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

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

Ein hoher Fleischkonsum belastet die Umwelt

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

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

Fleischkonsum ist ineffizient und erzeugt Hunger auf der Welt

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

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

Vegetarisch leben für mehr Tierwohl



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

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

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

Vegetarisches Essen schmeckt

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

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

Vegetarier »auf Probe« mit der Veggie-Challenge

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

Weise der Umwelt und sich selbst etwas Gutes tun.

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

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

Die Challenge

© 2020 des Titels »Die Veggie Challenge« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1725-4)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe CmbH, München, Nähere
Informationen unter: www.rv-vg.de



Dein Challenge-Tag – Erklärung

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

Wissenswertes und
Tipps zur vegetarischen
Ernährung

Tag **21**

Ist das Leben als Vegetarier teurer?

Datum: _____

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

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

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

Für frisches Gemüse gibt es übrigens mittlerweile einige empfehlenswerte Liefer-

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

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



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

Notizen zum Veggie-Tag:



Rezepttipps für heute:

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



Abendessen:
Gemüse-Zoodles
S. xx



Mittagessen:
Burger mit Kichererbsen-Frikadellen
S. xx



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



Notizen: Platz für Gedanken zum Tag, Ideen, Glücksmomente

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

Tag 1

Worauf musst du bei einer vegetarischen Ernährung achten?

Datum: _____

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



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

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

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

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

Notizen zum Veggie-Tag:



Rezepttipps für heute:

Frühstück:
Overnight Oats mit Himbeeren
S. 84



Mittagessen:
Sellerieschnitzel mit Blumenkohlpüree
S. 138



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



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



Tag 2

Du denkst, jeder Vegetarier ist gleich? Nicht ganz!

Datum: _____

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

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



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

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

Notizen zum Veggie-Tag:



Rezepttipps für heute:

Frühstück:
Haferflocken-Waffeln
S. 86



Mittagessen:
Blumenkohl in Käsesoße
S. 137



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



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



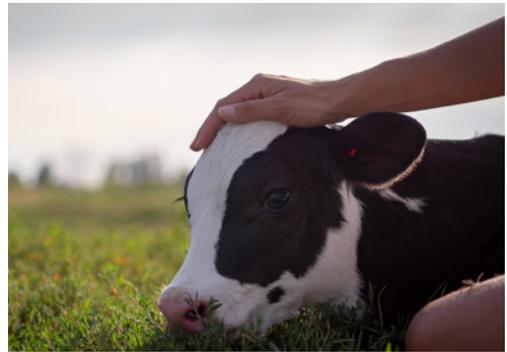
Tag 3

Warum möchtest du dich vegetarisch ernähren?

Datum: _____

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

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



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

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

Notizen zum Veggie-Tag:



Rezepttipps für heute:

Frühstück:
Gebackenes Porridge
S. 85



Mittagessen:
Schupfnudel-Champignon-Pfanne
S. 113



Abendessen:
Kerniges Brot, mit ½ Avocado bestrichen, Salz,
Pfeffer, hart gekochte Eier (1-2 Scheiben Brot
pro Person)
S. 176



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



Tag 4

Hab keine Angst vor einem Proteinmangel

Datum: _____

Nach wie vor wird oft angenommen, dass eine vegetarische Ernährung einen Mangel insbesondere an Proteinen nach sich ziehen würde. Das stimmt allerdings nicht. Wer sich ausgewogen ernährt, kann seinen Proteinbedarf auch als Vegetarier spielend leicht decken. Entgegen vieler Vorurteile sind hierfür auch keine Nahrungsergänzungsmittel oder Pulver erforderlich.

Vielmehr ist es stattdessen möglich, seinen Proteinbedarf über den ausreichenden Konsum von Milchprodukten, Eiern, Hülsenfrüchten, vielen Getreidesorten sowie Nüssen, Kernen und Saaten zu decken. Magerquark oder Hüttenkäse etwa liefern rund 30 g Protein pro 250 g. Ein einziges Ei enthält etwa 7 g Protein. Doch auch Soja, Pilze oder Kartoffeln sind hervorragende Eiweißquellen.

Sehr gute pflanzliche Proteinquellen sind z. B.:

- **Nüsse:** Sie sind sehr proteinreich und beinhalten außerdem wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Bohnen oder Erbsen weisen (je nach Sorte) bis zu 30 g Protein pro 100 g auf.
- **Gemüse:** Spinat enthält rund 2 g Protein pro 100 g, Brokkoli sogar ganze 3 g.
- **Sojaprodukte:** Tofu schlägt mit ungefähr 12 g Protein pro 100 g zu Buche.
- **Haferflocken:** Sie liefern etwa 13 g Protein pro 100 g.
- **Chiasamen:** Sie enthalten etwa 20 g Protein pro 100 g.
- **Quinoa:** Das Pseudogetreide liefert rund 15 g Protein pro 100 g.



Notizen zum Veggie-Tag:



Rezepttipps für heute:

Frühstück:
Gebackenes Porridge
S. 85



Mittagessen:
Quinoa-Gemüse-Bowl
S. 101



Abendessen:
Kerniges Brot (1-2 Scheiben pro Person), S. 176
Bunter Gemüsesalat, S. 106



Snack:
Schokopudding
S. 174

