



## Umstellung auf vegetarische / vegane Ernährung



Es gibt viele Gründe, warum man auf pflanzenbasierte Ernährung umstellen möchte. Dies können gesundheitliche Gründe sein oder man möchte das Klima unterstützen. Ein wesentlicher Punkt bei vielen ist die Tierliebe.

Eine Umstellung auf vegetarische oder vegane Kost ist für einige einfach, für andere eine Herausforderung. Hier finden Sie eine Möglichkeit oder Hilfestellungen.

Niemand schreibt Ihnen vor, was Sie essen dürfen. Sie sind niemandem Rechenschaft schuldig, was Sie essen. Es steht auch nirgends geschrieben, dass man sich von heute auf morgen anders ernähren muss. Man kann diese Schritte durchaus langsam angehen und so anpassen, dass es einem wohl dabei ist.

Viele Menschen beginnen diese Umstellung nicht von heute auf morgen. Leute, welche sich vegan ernähren, waren erstmals Vegetarier.

Es macht Sinn, am Anfang nur ausgewählten Personen von seinem Vorhaben zu berichten. Es kann motivieren, diesen Schritt nicht alleine zu machen. Aber wenn man einmal verkündet hat, dass man ab jetzt vegetarisch / vegan leben möchte, setzt man sich einem gewissen Risiko aus, dass andere Menschen einem in der Umstellungsphase bei einem „Rückfall“ an den Pranger stellen.



### Möglichkeiten, eine Umstellung anzugehen

Überlegen Sie, was für Sie stimmig ist. Eine komplette Umstellung von heute auf morgen? Oder eher in kleineren Schritten? Vielleicht beginnen Sie mit 1 oder 2 Tag pro Woche, an welchem Sie vegetarisch/vegan leben? Steigern Sie dann in Ihrem ganz eigenen Tempo.

Was genau möchten Sie nicht mehr essen/benutzen? Überhaupt keine tierischen Produkte mehr? Kein Fleisch? Kein Fisch? Keine Milchprodukte? Keine Eier? Kein Honig? Kein Leder? Keine Wolle? Keine Daunendecke mehr? Keine kosmetischen Produkte mit tierischen Inhaltsstoffen?

Nehmen Sie anstelle von Fleisch Fleischersatzprodukte. In ziemlich allen Lebensmittelgeschäften gibt es Vegiplätzli, Seitan-, Tofuprodukte, die wie Fleisch aussehen, aber eben kein Fleisch sind.

Anstelle von Milch nehmen Sie in den Rezepten ganz einfach Soja-, Hafer- Mandel- Hanf- oder Reisdink. Jeder Drink hat seinen eigenen Geschmack. Probieren Sie aus, welchen mögen Sie am besten? Vielleicht sogar noch lieber als Milch?

Anstelle von Eiern nehmen Sie als Bindemittel Agar Agar oder Maizena (z.B. in einem Gratinguss)

Auch für Käse gibt es pflanzlichen Ersatz.

### Rezeptvorschläge:

Wenn Sie in „Google“ vegetarische / vegane Rezepte eingeben, stossen Sie auf haufenweise vegetarische/vegane Ideen, mit oder ohne Ersatzprodukten. Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie schrittweise das eine oder andere Rezept mal aus, was Sie gerade reizt. Sie werden sehen, wie vielfältig und lecker das vegetarisch/vegane Essen sein kann!

### Informationen:

**[www.swissveg.ch](http://www.swissveg.ch)** - sehr umfassende Homepage zum Thema vegetarische/vegane Ernährung. Sehr viel Infomaterial kann hier auch bestellt werden.





### Oft gehörte Probleme:

#### **Auswärts essen**

Vegetarische Menus sind mittlerweile auf praktisch jeder Speisekarte zu finden. Wenn Sie nichts mögen von den vegetarischen Speisen auf der Karte, fragen Sie, ob man bei einem Fleischmenu das Fleisch weglassen, dafür etwas mehr Gemüse oder Beilagen haben kann. Fragen Sie, ob Sie als Salatsauce einfach Essig und Öl bekommen können. Das habe ich schon sehr oft getan und das war bis jetzt überhaupt nie ein Problem.

Wenn man eingeladen ist bei Freunden ist, finde ich es eine gute Variante zu sagen, dass man vegetarisch oder vegan isst, man aber kein Problem damit hat, wenn die andern tierische Produkte essen. Mit dieser toleranten Einstellung ist das Thema meistens „vom Tisch“.

#### **Ich möchte vegetarisch leben, weil ich Tiere liebe, habe aber Fleisch so gerne...**

Fleischersatzprodukte aus Erbsen sind hier geeignet. Sie schmecken erstaunlich ähnlich wie Fleisch, weil dieselben Gewürze gebraucht werden. Es gibt von Geschäft zu Geschäft Unterschiede, wie die Produkte schmecken.

Mir persönlich half es, mir die Bilder vom Leid, das die Tiere erdulden müssen, vor Augen zu führen. Ich möchte das nicht unterstützen! Ich liebe Tiere und möchte dem gerecht werden – ohne Selbstbetrug.

Bitte sehen Sie das nicht als moralischen Appell, sondern als realistische Tatsache, die einem enorm hilft, auf tierische Produkte zu verzichten, wenn man dies möchte: Hinter JEDEM tierischen Produkt aus der Industrie steht in irgendeiner Form meist enormes Tierleid! Man darf sich als Mensch entscheiden, ob man das unterstützen will oder nicht. Und ein ehrliches, bewusstes Hinsehen hilft wirklich!

Wenn Sie sehr gewillt sind, auf tierische Produkte zu verzichten, es aber nicht schaffen, gehen Sie einen Schlachthof besuchen oder schauen Sie eine Dokumentation auf [www.youtube.com](http://www.youtube.com) an: über Schlachthöfe, Hühnerfarmen, wo gezeigt wird, wie Küken vergast werden, eine Doku, wie einer Kuh ihr Kalb am Tag der Geburt entrissen wird und beide herzerreissend schreien,... Die Bilder und Informationen, die Sie dort bekommen und mitnehmen, werden Ihnen in Zukunft garantiert helfen, auf Fleisch oder auf welches tierische Produkt auch immer zu verzichten, wenn die Lust Sie überfällt.



### **Meine Familie, meine Freunde akzeptiert es nicht, dass ich mich pflanzenbasiert ernähre**

Viele Leute empfinden ein mulmiges Gefühl und fühlen sich allenfalls mit ihren eigenen Schuldgefühlen konfrontiert, wenn sie einem Vegetarier/Veganer gegenüberstehen und gehen augenblicklich in Abwehr. Oder es gibt Menschen, die keinen Bezug zu Tieren haben und Ihre Sichtweise nicht verstehen. Einige Vegetarier/Veganer beginnen zu missionieren. Das finde ich den Tieren gegenüber zwar begrüßenswert, aber trotzdem irgendwie nicht ganz ok, da jeder das Recht hat zu leben, wie es für ihn stimmig ist. Ich empfehle, das Thema sachlich auf den Tisch zu bringen, zu sagen, dass man sich entschieden hat, kein Fleisch,... mehr zu essen. Lassen Sie diese Information so stehen, versuchen Sie nicht, den andern ins Boot zu holen oder sich zu rechtfertigen. Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen ein. Ich esse so, du so – Punkt. Wenn das Gegenüber merkt, dass auch seine Sichtweise akzeptiert wird, wird die ganze Geschichte recht schnell einfach! Oftmals beginnen sich dann die andern am Tisch oder im Freundeskreis sogar plötzlich dafür zu interessieren „wie das denn so geht ohne Fleisch, Fisch und Eier“, wenn Sie keinen Druck zu spüren bekommen.

### **Eine Umstellung ist so kompliziert – da kann ich ja nichts mehr essen**

Eine Umstellung auf pflanzenbasierte Ernährung wirkt im ersten Moment so, als wenn man auf ganz viel verzichten müsste. Tatsächlich ist es aber so, dass man erfahren wird, wie kreativ und abwechslungsreich die vegetarisch/vegane Ernährung ist und Sie ganz viele neue Ideen, Inputs und Nahrungsmittel für Ihren Speiseplan kennenlernen können, die Sie vorher als Mischköstler gar nicht beachtet haben!

In der Umstellungsphase sollte man gewillt sein, Gewohnheiten loslassen. Der Kaffee schmeckt mit Mandelmilch anders, der Gratin ohne Eier wird eine andere Konsistenz haben... Meist gewöhnt man sich aber relativ schnell daran und mittlerweile finde ich den Kaffee mit Milch viel übler als mit Hafermilch. Es war einfach nur die Umstellung, das Ungewohnte, das mir suggeriert hat, es sei nicht gut! Dies soll man sich bewusst sein! Offen sein auf Neues, die Neugierde auf neue Geschmäcker hilft enorm. Wenn man daran festhält, dass alles so schmecken soll wie vorher, gelingt die Umstellung wahrscheinlich nur sehr schwierig.

Am Anfang macht es die Sache einfacher, alles Tierische, das man nicht mehr essen will, einfach mal zu ersetzen. Es gibt für alle tierischen Produkte pflanzliche Ersatz! Man muss auf nichts verzichten, nur eben ersetzen! Und mit der Zeit ist das so normal, wie es vorher im Mischköstler-Leben war. Man kann alle, auch Fleischrezepte weiterhin kochen, einfach mit den Ersatzprodukten. (Ich habe schon Leute gehabt, die haben es gar nicht bemerkt).

Viele Ersatzprodukte schmecken von Geschäft zu Geschäft sehr verschieden. Nicht gerade aufgeben, wenn einem das Soja aus einem Laden nicht so gut schmeckt und vielleicht ein anderes Produkt aus einem andern Laden probieren.



### **Dann habe ich ja einen Nährstoffmangel!**

Es ist vegetarisch und vegan möglich, sich absolut gesund und mit allen Nährstoffen in ALLEN Lebensabschnitten zu versorgen. Einzig das Vitamin B12 sollte bei einer veganen Ernährung wirklich supplementiert werden und ist über die Nahrung nicht zu bekommen. Auch bei Mischköstlern gibt es immer wieder Mangelzustände und auch hier müssen Menschen dann Nährstoffe zufügen. Egal in welcher Ernährungsform muss man sich bewusst ernähren, um an alle Nährstoffe zu kommen.

### **Welche Punkte sind denn nun wichtig bei einer pflanzenbasierten Ernährung?**

Dazu gibt es einige generell gültigen Massnahmen. Welche Nährstoffe sind in der pflanzenbasierten Ernährung im Auge zu behalten? Welche Werte gilt es vielleicht ab und zu zu kontrollieren?

Im Internet oder auf der Seite von Swissveg ([www.swissveg.ch](http://www.swissveg.ch)) gibt es viele Informationen dazu. Zudem ist es wichtig (in jeder Ernährungsform), den persönlichen Ernährungsstil und die Gewohnheiten anzuschauen und zu analysieren.

Gerne helfe ich Ihnen bei der Umstellung zur pflanzenbasierten Ernährung oder kläre Ihre Fragen!



Ihre Anja Zünd