

gan? Vegan!

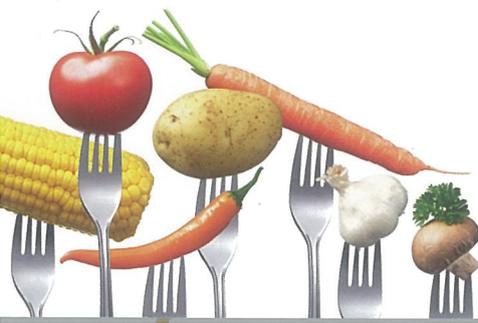
Wissen, was essen

vegane Ernährung bewegt die Schweizer Bevölkerung nach wie vor – es im Sinne von pro oder contra. In der reinen Pflanzenkost entdecken manche eine nachhaltige Ernährungsform für Gesundheit und Natur. Andererseits sehen im Verzicht auf alles Tierische mehr Risiken als Chancen.

OTOLIA.DE/AKF

Veganern ist der Speiseplan durch den Verzicht auf alle tierischen Produkte (neben Fleisch und Fisch also auch Eier, Milch und Honig) stark eingeschränkt, was ein Risiko für einen Nährstoffmangel bedeuten kann. Bei einem Vitamin B12-Mangel ist eine bedarfsdeckende Zufuhr über eine rein pflanzliche Ernährung gar unmöglich: In Bezug auf Vitamin B12 kommt kein Veganer um eine Supplementierung herum. Dieses unter anderem für das Nervensystem unabdingbare Vitamin findet nämlich ausschliesslich in tierischen Nahrungsmitteln vor. Doch auch weitere Nährstoffe wie zum Beispiel Eisen, Zink und Calcium nimmt ein Nicht-Veganer vorwiegend aus tierischen Produkten auf. Eine bedarfsdeckende Zufuhr dieser Nährstoffe ist mit einer reinen Ernährung nicht unmöglich, aber ein gutes Ernährungswissen und eine überaus sorgfältige Lebensmittelauswahl sind Voraussetzungen. Eine vegane Ernährung wird daher für die breite Bevölkerung empfohlen. Insbesondere bei sensiblen Bevölkerungsgruppen wie zum Beispiel Kindern, Schwangeren oder Stillenden muss der Bedarfsdeckung aller Nährstoffe ein besonderes Augenmerk gelten. Wer sich vegan ernähren möchte, sollte seine Nährstoffversorgung regelmässig überprüfen lassen, Vitamin B12 und bei Bedarf weitere Nährstoffe supplementieren und sich von einer ausgewiesenen Fachperson beraten lassen.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, www.ssn.ch



KULINARISCHE BUCHTIPPS

Hiltl. Vegetarisch nach Lust und Laune

Der Bestseller des ältesten vegetarischen Restaurants der Welt – gemäss «Guinness World Records» – gibt es in einer überarbeiteten und aktualisierten Auflage mit 80 genussvollen Rezepten aus über einem Jahrhundert, neuen Rezeptbildern von der Fotografin Marie-Pierre Morel und einigen Statements, u.a. von Tina Turner, Paul McCartney. «Hiltl. Vegetarisch nach Lust und Laune» entspricht dem modernen Lifestyle, der Gesundheits- und Umweltbewusstsein mit Genuss und Ästhetik verbindet. Werd Verlag, ISBN: 9783859327054



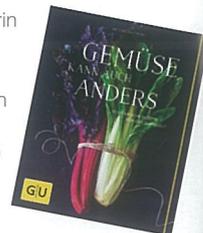
Meat the Green

Das Kochbuch zur ersten vegetarischen Metzgerei interpretiert tief verwurzelte Fleisch- und Fischklassiker vegetarisch oder vegan und lüftet auch viele bislang streng gehütete Hiltl Geheimrezepte: Wurst-Käse-Salat, Cordon Bleu, Hackbraten und – endlich – auch das berühmte Hiltl Tatar. Über 60 originelle, überraschende und genussvolle Gerichte, die sogar eingefleischten Fleischessern das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. www.hiltl.ch/kochbücher; AT Verlag, ISBN: 9783038008965



Gemüse kann auch anders

Gefragt sind neue Geschmackserlebnisse! Genau dafür hat sich Autorin Bettina Matthaer etwas Besonderes ausgedacht: raffiniert gewürzte, leicht und schnell nachkochbare Gerichte für alle Gemüsefans und Vegetarier. In ihrem Kochbuch stellt sie 25 marktfrische Gemüsesorten von A bis Z ausführlich vor. Und für jede dieser marktfrischen Köstlichkeiten gibt's neuartige Kombinationen – macht insgesamt 200 spannende Rezepte: Tatar aus Roter Bete, Blumenkohl-Curry oder Bohnen mit Ingwer. GU Verlag, ISBN: 9783833838439



Iss dich glücklich mit Superfoods

Was haben Hirse-Vanilleshake, Linsensalat mit Kräutercroutons und Spitzkohl mit Chili-Nuss-Dressing gemeinsam? Nicole Just verwendet für ihre Rezepte ganz alltägliche Zutaten, die glücklich, gesund und zufrieden machen. In Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen steckt nämlich alles, was der Veganer braucht, um rundum fit zu bleiben. La Veganista, GU Verlag, ISBN: 9783833844683

