

## Teilweise essen sie auch rohes Fleisch (Tartar)

Fisch und rohe Eier und versorgen sich so mit vielen wichtigen Nährwerten. Dann gibt es Makrobiotiker, denen es darum geht, das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang zu erhalten, auch in puncto Ernährung: Milch hat auf ihrem Speiseplan nichts zu suchen, während sie Gemüse und Getreide besonders zu schätzen wissen.

Schließlich gibt es noch die Flexitarier, zu denen all diejenigen zählen, die sehr gerne Gemüse, Getreide, aber auch Hülsenfrüchte essen und deshalb oft nach neuen Rezepten suchen, die diese berücksichtigen. Viele von ihnen konsumieren ab und zu Fisch und einige ab und zu Fleisch.

**PROTEINE INTELLIGENT KOMBINIEREN** Alle, die gelegentlich Fleisch und Fisch essen, auf ihrem Speiseplan tierische Lebensmittel stehen und sich abwechslungsreich ernähren, bekommen in der Regel ausreichend Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Veganer hingegen müssen auf die Aufnahme von ausreichend wertvollen Proteinen achten.

- Allerdings mit einer guten Kombination verschiedener Lebensmittelkategorien.sehr einfach.
- Eine gute Proteinversorgung garantieren Sojabohnen und alle daraus gewonnenen Produkte wie Tofu und Tempeh.
- Diese enthalten besonders wertvolle Proteine.



Eine Proteinmischung, die der Körper optimal verwerten kann, bietet der gleichzeitige Verzehr von Getreide und Hülsenfrüchten (z. B. Bohnen mit Chili mit Tortilla oder Bohnen und Mais) sowie die Zugabe von Nüssen und Samen zu Gemüse Getreide. Lacto-Ovo-Vegetarier können die Proteinaufnahme optimieren, indem sie Eier mit Kartoffeln oder Milch mit Getreide kombinieren.

## VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Vegetarier nehmen von vielen Vitaminen mehr zu sich als diejenigen, die weniger Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte essen. Bei den hauptsächlich in Fleisch vorkommenden kann dies jedoch manchmal schwierig sein. Dies betrifft vor allem Vitamin B12, das in Fleisch, Fisch, Milch und Eiern enthalten ist. Insbesondere sorgt es für die Bildung roter Blutkörperchen und eine gute Durchblutung.

**Experten sind sich nicht einig, ob Veganer davon genug bekommen können.**

Einige behaupten, dass dieses Vitamin auch in Gemüse vorhanden ist, insbesondere in Lebensmitteln mit Säure-Milch-Gärung (wie Sauerkraut) und auch in Sprossen, Algen und Hefe. Andere glauben, dass Darmbakterien dieses Vitamin produzieren und es daher nicht notwendig ist, es über die Nahrung aufzunehmen.

Wer sichergehen will, dass er gut mit Vitamin B12 versorgt ist, sollte besser einen Bluttest machen lassen. Für Vegetarier kann sogar Eisenmangel, den Fleischesser vor allem über das rote Eisen aufnehmen, mitunter zum Problem werden.

- Deutlich weniger davon nehmen Vegetarier über Gemüse (z. B. mit Mangold und Petersilie), Getreide (hauptsächlich in deren Keimen vorhanden), Hülsenfrüchte und Pilze (insbesondere Pfifferlinge) zu sich.
- Die Eisenversorgung kann dank Vitamin C verbessert werden. Dazu einfach Tropfen Zitronensaft auf das Gemüse träufeln oder als Beilage Paprika, Kohl und Sauerkraut essen.

### **Auch Veganer müssen dem Fußball besondere Aufmerksamkeit schenken.**

Es ist in Eiern und Milch (sowie in Milchprodukten) enthalten, die sie meiden, aber auch in Tofu und Nüssen. Kaufen Sie ein und kochen Sie mit Bedacht. Wer sich vegetarisch ernährt, legt Wert auf gute Qualität und Schadstoffarmut sowie Abwechslung: Aus diesem Grund ist es wichtig zu wissen, wie man kauft.

*Allerdings muss man auch wissen, wie man mit Lebensmitteln umgeht. LOKAL UND SAISONAL Reifes Gemüse und Obst schmecken meist nicht nur besser, sondern enthalten auch mehr Vitamine und Mineralstoffe. Gemüse und insbesondere Obst, das reif geerntet wird, muss in der Nähe des Anbauorts verkauft werden und kann daher nicht über weite Strecken transportiert werden.*

Wer Obst und Gemüse aus seiner Region kauft, ernährt sich automatisch von saisonalen Produkten. Erdbeeren wachsen hier nicht im Winter. Wer sich zusätzlich vor unnötigen Schadstoffen schützen möchte, kauft Bio-Produkte, möglichst auch aus der eigenen Region.

- Eine gute Versorgung mit Gemüse bieten die Wochenmärkte und insbesondere die Gemüsfachgeschäfte, in denen zunehmend Bio-Produkte zumindest teilweise angeboten werden.
- Eier, Milchprodukte und alle anderen Zutaten vegetarischer Rezepte findet man natürlich auch im Supermarkt und als Bioprodukte auch in Reformhäusern, wo sie ebenso wie in Asia-Läden erworben werden können. Tofu und Tempeh.

**VERSUCHEN SIE, SCHÄDLICHE SUBSTANZEN ZU VERMEIDEN** Nicht nur die landwirtschaftliche Praxis, mit der ein Gemüse angebaut, behandelt und gedüngt wird, bestimmt die Menge an Schadstoffen, die das Lebensmittel enthalten wird: Einige dieser Stoffe stammen auch aus der Luft und dem Boden.



**Um so wenig wie möglich aufzunehmen, sollten bei der Zubereitung ein paar Vorkehrungen getroffen werden:**

Waschen Sie weniger empfindliches Gemüse und Obst unter fließendem Wasser oder reinigen Sie es sogar mit einer Bürste. So wird beispielsweise ein Großteil der Schwermetalle ausgewaschen. Empfindliches Gemüse und Obst, wie z. B. Beeren, müssen mindestens unter einem Wasserstrahl gewaschen werden.

Entfernen Sie großzügig die äußeren Blätter der Salatköpfe: Diese enthalten tatsächlich die meisten Schadstoffe. Gemüse, in dem Nitrate am stärksten vorkommen, wie zum Beispiel Blattgemüse und Salate, Radieschen, Meerrettich und Rhabarber, enthalten weniger, wenn sie im Freiland angebaut, frisch zubereitet und nicht heiß gelagert werden.

Um sich vor Nitraten zu schützen, ist es sinnvoll, gleichzeitig Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Paprika, Kohl, Petersilie oder Zitrusfrüchte zu sich zu nehmen. **BEWAHREN SIE DIE KOMPONENTEN** Sobald Sie

Gemüse und Obst gewaschen und geputzt haben, können Sie mit der Zubereitung beginnen. Dabei geht es auch darum, seine wertvollen Bestandteile zu erhalten, also Obst und Gemüse möglichst frisch zu verzehren.

- Gegebenenfalls müssen sie kühl gehalten werden. Gemüse sollte nicht zu lange gekocht werden, sondern immer und nur so, dass es al dente bleibt.
- Wenn es nicht zu den nitratreichen gehört (siehe oben), muss das Gemüse in so wenig Flüssigkeit gekocht werden, dass es nicht (mitsamt den wasserlöslichen Vitaminen) weggeworfen werden muss, sondern auch verzehrt werden kann.
- Nach dem Zerteilen in kleine Stücke sollte das Obst und Gemüse nicht lange beiseite gelegt, sondern bald verzehrt oder weiter zubereitet werden.

Speisen sollten nicht lange warm gehalten werden, am besten abkühlen lassen und danach schnell wieder erwärmen. Salate Blattsalate sind das ganze Jahr über erhältlich. Salatfans bevorzugen im Sommer besonders grünen oder roten Kopfsalat, Eichblattsalat, weißen oder roten Lollo. Diese haben alle zarte Blätter, die Salatdressings schnell zerdrücken können. Daher müssen sie immer frisch gewürzt und sofort serviert werden.

Widerstandsfähiger sind hingegen Römersalat, Eisbergsalat und Endivie. Römersalat und Endivie schmecken nicht nur roh, sondern auch geschmort. Im Herbst und Winter locken andere Salate Feinschmecker: In diesen Jahreszeiten werden der Songino mit seinem zarten nussigen Geschmack sowie der leicht bittere Radicchio und der belgische Endiviensalat verkauft.