

Hier erfahren Sie Aktuelles und Interessantes rund um die vegetarische Ernährung.

→ GUT ZU WISSEN

5 FAKTEN zum Einstieg in eine vegetarische Ernährung

„Flexitarians“, so lautet der Begriff für all jene, die immer öfter auch mal vegetarisch genießen. Ernährungswissenschaftler Dr. Markus Keller verrät hier die besten Tipps, wie man erfolgreich seine Ernährung umstellen kann.

- 1 Legen Sie vegetarische Wochentage ein – je mehr, desto besser. Setzen Sie sich dabei nicht unter Druck. Wer noch Fleisch essen möchte, dem empfiehlt die Ernährungswissenschaft maximal zwei bis drei Portionen pro Woche. Es ist jedoch problemlos möglich, Fleisch, Fisch und Wurst von heute auf morgen ganz zu streichen.
- 2 Vegetarisch zu kochen ist einfacher als Sie glauben. Bestimmt haben Sie schon einige fleischlose Gerichte im Repertoire, ohne dass Sie darüber nachdenken – z. B. aus der asiatischen oder italienischen Küche. Wichtig sind gute und alltagstaugliche Rezepte. Lassen Sie sich durch Zeitschriften oder Kochbücher anregen und probieren Sie Neues mutig aus.
- 3 Die Grundzutaten der vegetarischen Küche sind auch Ihnen bekannt: alle Obst- und Gemüsearten, Kartoffeln und Getreideprodukte wie z. B. Reis, Nudeln, Couscous, Hirse oder Grünkern. Zudem Hülsenfrüchte, Nüsse und – falls gewünscht – Milchprodukte. Wer möchte, greift zudem zu Tofu, Seitan oder daraus hergestellten Fleischalternativen. Die beste Auswahl finden Sie im Bioladen oder Bio-Supermarkt.

- 4 Mit einer abwechslungsreichen vegetarischen Ernährung lässt sich der Nährstoffbedarf z. B. von Vitamin C und E, Folsäure, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen besser decken als bei Mischkost, bei allen anderen Nährstoffen zumindest gleich gut. Ausreichend Eiweiß nimmt man durch Getreide zu sich, ergänzt durch Hülsenfrüchte, Nüsse und evtl. Milchprodukte. Und Eisenmangel kommt bei vegetarisch lebenden Menschen nicht häufiger vor als bei Mischköstlern.
- 5 Die vegetarische Küche eröffnet völlig neue Geschmackserlebnisse und bietet kulinarische Höhepunkte, die in der üblichen „Fleisch-mit-zwei-Beilagen“-Küche weitgehend unbekannt sind. Weitere Vorteile: erhöhtes Wohlbefinden, bessere Gesundheit, ein reineres Klima- und Tierschutzgewissen – und Geld spart man auch noch. Starten Sie durch!

Dr. Markus Keller, Ernährungswissenschaftler, Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen und Autor des Buches „Vegetarische Ernährung“ (UTB-Verlag)



→ **TIPP:** Kompaktseminar mit Dr. Markus Keller: Leben Vegetarier gesünder?, 24.03.2011 (18-21 Uhr) in Stuttgart, www.hospitalhof.de

SZENE-NEWS

Meatout 2011 – Internationale Kampagne

Am Wochenende vom 18. bis 20. März 2011 finden bundesweit Veranstaltungen rund um das vegetarische Leben statt. In zahlreichen Orten gibt es u. a. Verköstigungen, Infostände, Vorträge und Straßenaktionen, die Lust auf die „fleischfrei glückliche“ Lebensweise machen. Wer möchte, kann aktiv mitmachen. Einfach auf www.meatout.de die geplante Aktion eintragen oder nach anderen Veranstaltungen suchen. Die Kampagne findet zeitgleich weltweit statt. Infos: www.meatout.de sowie www.meatout.org.

INTERNET-TIPP

Vegetarischer Restaurant-Führer

Ob in Paris, New York oder Bangkok –vegetarische Restaurants gibt es überall. Wer sich vor der nächsten Reise informieren will, findet unter www.happycow.net ein weltweites Verzeichnis vegetarischer Lokale.

Besuchen Sie köstlich vegetarisch auf Facebook!

facebook