

Tipps für die Ernährungsumstellung

Ihr habt Lust, euch der Aktion zu beteiligen, wisst aber nicht so richtig, wie ihr vorgehen sollt?

Prinzipiell gilt erst einmal:

Alles kann, nichts muss. Jeder Anfang und jede kleine Veränderung ist besser, als nichts zu tun.

Ganz ohne Aufwand ist jede Art der Veränderung natürlich nicht. Das Internet ist voll von Tipps und Ratschlägen, da lohnt es sich auf jeden Fall, sich einen Eindruck zu verschaffen. Ansonsten gibt es hier in Kurzform einige Tipps und Rezeptideen:

vegetarische Ernährung

Bei dieser Form der Ernährung **verzichtet man auf Fisch und Fleisch**. Eier, Milchprodukte und Galantine sind weiterhin erlaubt. Es sind viel mehr Gerichte vegetarisch, als man denkt. Hier eine kleine Auswahl, für die schnelle und einfache Küche:

- Schupfnudelpfanne mit Gemüse
- Käsespätzle
- Gemüselasagne
- Gebackener Feta mit Nuss/Honigtopping & Salat
- Kartoffel mit Senfsoße & Ei
- Omelett
- Tortellini mit Gemüse/Spinatfüllung
- Kartoffel & Nudelsalat (nur eben ohne Fleisch)
- Flammkuchen (sehr lecker mit Ziegenkäse & Birne & Preiselbeeren)
- Weitere Ideen findet man beispielsweise unter <https://www.lecker.de/schnelle-vegetarische-gerichte-30-minuten-fertig-51981.html>
- Süßigkeiten & Schokolade & Kuchen können gegessen werden, aber achtet auf die Menge!

Vegane Ernährung

Bei dieser Form der Ernährung **verzichtet man komplett auf tierische Produkte**. Neben Fisch und Fleisch fallen auch Milchprodukte, wie Joghurt und Käse, sowie eine Vielzahl an Gummibärchen & Schokolade und Honig, sowie Eier aus der Produktliste.

Viele Produkte haben mittlerweile ein vegan-Siegel, so dass man diese schnell erkennt. Anfangs empfiehlt es sich aber, auch bei Produkten ohne diesem Siegel die Inhaltsstoffe zu prüfen, denn viele Produkte sind vegan, auch wenn sie Spuren von Ei und Milch enthalten können.

Die meisten vegetarischen Gummibärchen erhalten beispielsweise kein vegan Symbol, weil sie mit einer Wachsschicht überzogen sind, die von Bienen produziert wird. Hier sollte jeder selbst überlegen, wie eng man die Ernährungsform fasst.

Ebenso kann ich nur raten, sich durch vegane Produkte durchzuprobieren. Jeder kennt sicher die Tatsache, dass jedes Wasser, je nach Anbieter, unterschiedlich schmeckt und man sich erstmal durchprobieren muss, eh man sich auf eins festlegt. Ebenso verhält es sich mit veganen Produkten. Gebt euch Zeit und habt Geduld beim Ausprobieren.

Viele Supermärkte & andere Anbieter bieten im Veganuary vegane Produkte an.

(<https://veganuary.com/de/mehr-als-200-unternehmen-starten-vegan-ins-neue-jahr/>)

Anfangs ist es noch schwer, diese zu finden und genau zu überlegen was vegan ist und was eben nicht. Gebt euch Zeit. Später macht das Einkaufen sogar richtig Spaß und es entspannt auch, wenn man an gewissen Regalen einfach vorbei gehen kann.

Gerichte, bei denen keine neuartigen Ersatzprodukte gekauft werden müssen (eignen sich auch alle für Vegetarier)

- Gemüsesticks mit Hummus oder verschiedenen Aufstrichen
- Eierkuchen lassen sich prima mit Apfelmus oder Bananen statt Eiern zubereiten
- Reis mit einem Curry (mit Kokosmilch)
- Nudeln mit Linsenbolognese
- Chilli sin carne
- Rosmarinkartoffeln & Gemüse aus dem Ofen
- Gnocchi mit Tomaten & Paprika
- Nudelsalat mit frischen & getrockneten Tomaten, Balsamico, Pinienkernen, Rucola und Oliven
- Gefüllte Süßkartoffel (mit Spinat; Bohnen; Couscous; Mais;..)
- Couscous Salat (sehr lecker mit Granatäpfeln)
- Gefüllte Paprika mit Tomatenreis
- Kürbissuppe
- Nudeln mit Pesto (Hefeflocken dazu bringen noch den Käsegeschmack)
- Tofu in allen Varianten (hier unbedingt verschiedene Gerichte ausprobieren, ansonsten schmeckt es langweilig)
- Wraps gefüllt mit Falafel

Im Bild findet man noch eine Vielzahl an Produkten, die man bedenkenlos kaufen kann.



<https://www.pinterest.de/pin/445012006930181160/>

Juliane Cwertetschka