10 MUST-HAVE FOODS

FÜR VEGANER & VEGANERINNEN

PFLANZLICH, VOLLWERTIG & GESUND

Sich rein pflanzlich zu ernähren war bis vor kurzem noch stark umstritten, besonders in speziellen Lebenslagen, wie der Schwangerschaft oder im Säuglingsalter. Das hat sich in den letzten Jahren geändert. Doch bedeutet “Vegansein” nicht einfach das Weglassen aller tierischen Lebensmittel, sondern vor allem sich vollwertig, gesund und abwechslungsreich zu ernähren. Wer sich nicht um eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung bemüht, wird schnell in einer Sackgasse landen und von Heißhungerattacken heimgesucht bzw. Mangelerscheinungen aufweisen.

Es gibt einige Lebensmittel, die eine besonders hohe Nährstoffdichte haben und die Dir helfen Dich gesund, vollwertig und pflanzlich zu er-nähren. In diesem Ratgeber lernst Du die 10 Must-Have Foods für Veganer/ innen kennen.

VIEL SPASS BEIM LESEN DIESES E-BOOKS

10 MUST-HAVE FOODS FÜR VEGANER & VEGANERINNEN

Nüsse

Ölsamen

Hülsenfrüchte

Gemüse & Früchte

Blattgemüse & Kräuter

Sprossen

Kokosmilch

Haferflocken

Dinkelkorn

Sojamehl & Co.

Lerne in den folgenden Kapiteln warum diese 10 Nahrungsmittel so wertvoll sind für Veganer/innen und wie Du sie in Deinem Alltag verwendest.

1

NÜSSE

Reich an “guten” Fettsäuren, komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Mineralien.

DAS MACHT NÜSSE SO WERTVOLL!

- ✓ Gesunde Fettsäuren, die das Herz-/Kreislaufsystem schützen.
- ✓ Hoher Vitamin E-Gehalt.
- ✓ Viel Magnesium und Folsäure (für Schwangere!).
- ✓ Mit 12 - 25 % Proteingehalt sind sie wertvolle Proteinlieferanten.
- ✓ Ein optimales Arginin-Lysin-Verhältnis, dass Herz- und Blutgefäße schützt.
- ✓ Nüsse senken das Diabetes-Typ-2-Risiko[1], schützen vor Krebs und wirken positiv auf das Herz-/Kreislaufsystem, außerdem tragen Walnüsse dazu bei den Cholesterinspiegel zu regulieren.

WELCHE NÜSSE GIBT ES?

Zu den „echten" Nüssen gehören

- Walnüsse
- Haselnüsse
- Macadamianüsse
- Hanfsamen
- und auch Maronen

Folgende „Nüsse" gehören aus botanischer Sicht nicht zu der Familie der Nüsse.

- Mandeln
- Erdnüsse
- Pistazien
- Cashews
- Pekannüsse
- Kokosnüsse

Im Volksmund sind sie aber den Nüssen zugeordnet u.a. weil sie nussähnliche Eigenschaften besitzen, wie z.B. ein hoher Fettgehalt, konzentrierte Nährstoffe, einen geringen Wassergehalt und einen hohen Mineraliengehalt.

WIE KANN MAN NÜSSE AM BESTEN NUTZEN?

Walnüsse

Gehackte Walnüsse mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer gewürzt, lassen, über Nudelsaucen gestreut, einen Parmesan-ähnlichen Geschmack entstehen. Als Salat-Topping sind Walnüsse angeröstet äußerst lecker und natürlich auch einfach so geknabbert. Außerdem finden Sie in zahlreichen Rezepten ihren Einsatz, um dem Essen einen kräftigen Geschmack zu verleihen.

Hanfsamen

Ich bevorzuge die bereits halbierten, kann man überall als Topping drüberstreuen (von Müsli über Salate bis hin zu Suppen) oder sie kommen in den Smoothie.

Kokosnüsse

Kokosnüsse haben so zahlreiche Einsatzmöglichkeiten, dass es dazu in Kürze einen eigenen Blogartikel gibt.

Macadamianüsse

Macadamianüsse finde ich besonders lecker im Salat!

Cashewkerne

Pürierte Cashewkerne eignen sich gut als Käseersatz (gewürzt mit Hefeflocken und Kräutersalz). Außerdem geben sie als Mus eine hervorragende Basis für veganes Eis. Geröstet schmecken sie in asiatischen Gerichten oder auf Salat besonders gut.

Mandeln & Haselnüsse

Mit Mandeln und Haselnüssen kann man leckere Kuchen backen oder vegane, gesunde Riegel herstellen (s. Rezepte in meinem Blog). Mandelmus bietet sich zum Überbacken als gesunde Käsealternative an, ist ebenfalls für Smoothie und veganes Eis eine wunderbare Basis und dient als “Sahneersatz” in Saucen.

Erdnüsse

Erdnüsse sind lecker zum Knabbern (am gesündesten, wenn man sie selbst etwas röstet!) und als Brotaufstrich in vielen Varianten einsetzbar.

Maronen

Demnächst mehr über Maronen auf meinem Blog.

2

ÖLSAMEN

Ähnlich wie bei Nüssen stecken Ölsamen voller Power. Die Nährstoffe liegen konzentriert vor und sie strotzen nur so vor Vitaminen, Mineralien und “guten” Fettsäuren.

DAS MACHT SAMEN SO WERTVOLL!

Samen sind wahre Wunderkörner der Natur.
Im folgenden erhältst Du die wichtigsten Infos zu

- **Sesam**
- **Kürbiskernen**
- **Sonnenblumenkernen**
- **Leinsamen**
- und **Chiasamen**.

Sesam

- ✓ 87% ungesättigte Fettsäuren, dabei besonders reich an Linolsäure, die eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel hat. Ausserdem werden die Fettsäuren durch den hohen Lecithingehalt besonders gut verstoffwechselt.
- ✓ Ein hoher Gehalt an Calcium und Magnesium in genau dem richtigen Verhältnis zueinander, so dass es besonders wertvoll ist für den Aufbau von allen Körper"hartsubstanzen" (Knochen, Knorpel, Zähne etc.).
- ✓ Enthält Vitamin E, A, B1, B2 und Niacin.
- ✓ Besonders viele Antioxidantien.
- ✓ Eine hochwertige Eiweissquelle.

Insgesamt lässt sich sagen, dass Sesam (vorallem der schwarze) wichtig für einen gesunden Stoffwechsel ist, das Nervensystem positiv beeinflusst, Herz-Kreislauf- und Gelenkerkrankungen vorbeugt und eine antikanzerogene Wirkung aufweist.

Des Weiteren hat Sesam eine blutdrucksenkende Wirkung und verjüngt durch seine antioxidativen Eigenschaften die Zellen des gesamten Organismus.

Kürbiskerne

- ✓ Reich an ungesättigten Fettsäuren.
- ✓ 30 % Eiweiß (!!!).
- ✓ Vitamin A, E und K.
- ✓ Reichlich Zink, Phosphor, Eisen (!) und Magnesium.
- ✓ Außerdem enthalten Kürbiskerne die Aminosäure Tryptophan, die zur Herstellung von Serotonin benötigt wird (stimmungsaufhellende Wirkung).
- ✓ Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wie Phytosterole (hormonähnliche Wirkung) sind besonders im zunehmenden Alter für Männer empfehlenswert, da sie die Vergrößerung der Prostata hemmen. Bei Frauen haben Kürbiskerne eine Blutdrucksenkende Wirkung- nicht zuletzt wegen des guten Fettsäurenmusters.

Zusammengefasst kann man sagen, dass es sinnvoll ist, Kürbiskerne in seinen täglichen Speiseplan einzubauen. Wegen ihrer vielen ungesättigten Fettsäuren haben sie einen positiven Einfluß auf das Herz-Kreislauf-System, sie wirken stimmungsaufhellend und sie senken den LDL-Cholsterinwert, wobei sie gleichzeitig den “guten” HDL-Cholesterinwert erhöhen. Durch den hohen Eiweißgehalt stellen Kürbiskerne eine gute pflanzliche Proteinquelle dar und sorgen für eine ausreichende Eisenzufuhr, wenn man sie täglich und in ausreichender Menge verzehrt.

Sonnenblumenkerne

- ✓ Super ungesättigte Fettsäuren.
- ✓ Viel Eiweiß.
- ✓ Vitamin A, B, E, D und K, außerdem viel Calcium, Magnesium.
- ✓ Jodhaltig.

Neben einem günstigen Fettsäurenmuster, welches die Blutgefäße schützt und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt, dienen Sonnenblumenkerne als wertvolle Eiweißlieferanten. Sie haben ebenso wie Kürbiskerne einen nennenswerten Eisengehalt und versorgen den Organismus mit lebenswichtigem Vitamin A, B, E, D und K, außerdem weisen sie einen recht hohen Calcium-und Magnesium-Gehalt auf und enthalten Jod. Durch den hohen Calciumgehalt tragen Sonnenblumenkerne zu einem gesunden Aufbau der Knochen- und Zahnsubstanz bei.

Leinsamen

- ✓ Höchste Konzentration an Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure).
- ✓ Enthalten Vitamin D, E, B und K, Biotin, Folsäure und ß-Carotin.
- ✓ Reich an Calcium, Magnesium und Kalium.

Zusammenfassend kann man auch bei den Leinsamen sagen, dass sie wahre Wunderkörnchen sind und durchaus, wie ihre "neuen Superfood-Kollegen", die Chiasamen, in den Bereich Superfood gehören, regionales Superfood :-).

Mit 40% enthaltenen Fettsäuren, wovon die Hälfte auf die Alpha-Linolensäure fällt (das ist die höchste Konzentration an dieser Omega-3-Fettsäure, die man bislang in allen Pflanzenölen gefunden hat), stehen sie den Chiasamen in nichts nach.

Die Alpha-Linolensäure ist für die gefäßschützenden Eigenschaften der Leinsamen verantwortlich. Am bekanntesten sind die geschroteten Leinsamen allerdings für ihre regulierende Wirkung im Bereich der Verdauung. Das liegt an den Schleimstoffen, die sie im geschroteten Zustand bilden, dadurch binden sie im Darm überschüssiges Wasser und quellen auf ihr 4-8 faches Volumen auf, dies regt die Darmtätigkeit an und macht den Stuhl geschmeidiger (aber nur wenn man dabei genug Wasser trinkt!).

Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff sind die Lignane, die wie winzige Hormonbömbchen eine krebshemmende Wirkung haben und als Antioxidantien vor freien Radikalen schützen. Des Weiteren enthalten Leinsamen Vitamin D, E, B und K, Biotin (gut für Haare und Nägel), Folsäure und ß-Carotin (gut für die Augen).

Bei den Mineralstoffen sind besonders Calcium, Magnesium und Kalium nennenswert, welche u.a. den Knochenbau positiv unterstützen.

Chiasamen beinhalten:

- ✓ Einen hohen ungesättigten Fettsäureanteil (besonders Alpha-Linolensäure).
- ✓ Hochwertiges, pflanzliches Eiweiß (über 20% - mehr als in Getreide).
- ✓ Lösliche und damit sehr bekömmliche Ballaststoffe.
- ✓ Neben anderen Vitaminen vor allem Vitamin B3.
- ✓ Mehr Eisen als Spinat.
- ✓ Einen nennenswerten hohen Zinkgehalt.

Chiasamen sind in aller Munde und gelten als das Superfood schlechthin in der vegan/roh/vegetarischen Szene. Sie haben eine Menge Power, genau wie all die anderen „Supersamen“ auch!

Insgesamt haben Chiasamen tatsächlich viele heilversprechende Inhaltsstoffe und unterstützen eine ausgewogene, gesunde Ernährung- als Superfood kann man sie gut bezeichnen, allerdings sollte man dann auch andere Ölsamen mit in die Liste der Superfoods hineinnehmen, denn sie stehen den Chiasamen in nichts nach!

Chiasamen unterstützen eine regelmäßige und gesunde Verdauung durch ihren Ballaststoffgehalt und ihr hohes Quellvermögen. Sie helfen bei einer vegan/vegetarischen Ernährung den Eisenbedarf zu decken (in Kombination mit anderen eisenreichen Lebensmitteln) und auch den Zinkbedarf.

Der Calciumgehalt (fünfmal so hoch wie der von Milch) hat einen positiven Einfluß auf alle Körperhartsubstanzen (Knochen, Zähne...) und der relativ hohe Eiweißgehalt unterstützt den Muskelaufbau bzw. Regeneration nach Anstrengung.

Außerdem enthalten Chiasamen die Aminosäure Tryptophan, die den Serotoninspiegel im Blut ansteigen lässt und für eine gute Laune sorgt. Die vielen ungesättigten Fettsäuren haben einen positiven Einfluß auf das Herz- Kreislaufsystem, wirken entzündungshemmend und reduzieren Athroseschmerzen.

WIE KANN MAN SAMEN VERWENDEN?

Sesam

Sesam schmeckt besonders gut in selbstgemachten Müsliriegeln oder auf selbstgebackenem Gebäck. Für herzhafte Gerichte nimmt man Sesam häufig als Tahin (Sesammus), welches die Sämigkeit der Saucen erhöht. Ich finde gerösteten Sesam über Salat gestreut total lecker!

Kürbiskerne

Ich bin ein Kerne-Röst-Fan, deshalb liebe ich geröstete Kürbiskerne auf jedem Essen :-). Auch in Müsliriegeln oder in (selbstgebackenem) Brot machen sie sich wunderbar. Das kräftige Kürbiskernöl schmeckt toll mit Himbeeressig als Salatsauce.

Sonnenblumen-kerne

Sonnenblumenkerne finde ich im Müsli super! Aber auch im Brot oder in Brötchen lassen sie sich wunderbar verarbeiten. Natürlich röste ich sie gern :-) und streue sie über den Salat oder über alles andere Essen.

Chiasamen

Chiasamen machen sich hervorragend als Chia-Pudding, man weicht die Samen einfach über Nacht in ausreichend Flüssigkeit (Pflanzendrink, Saft etc.) ein und kombiniert das Ganze mit vielen frischen Früchten. Im Müsli geben sie die nötige Power für den Tag und im Smoothie sorgen sie für eine schöne Konsistenz. Auch im Brot, Pfannkuchen oder anderen Backwaren entfalten sie ihre herrlichen Fähigkeiten.

Leinsamen

Leinsamen sind ein altes Hausmittel u.a. bei Magenbeschwerden und sind leider durch die vom Westen neu entdeckten Chiasamen zu unrecht in den Schatten gerückt worden! Das hochwertige Leinöl ist besonders wertvoll im Salat oder sogar pur genossen. Die Samen lassen sich geschrotet oder als ganzes Korn vielseitig verwenden, zum Backen, im Müsli, im Müsliriegel, aber auch Leinsamentee ist durchaus schmackhaft (nur die etwas schleimige Konsistenz ist etwas gewöhnungsbedürftig-aber super für den Magen!). Das Rezept für den Leinsamentee findest Du auf meinem Blog.

3

HÜLSENFRÜCHTE

Pflanzliche Eiweißpower, die Fleisch in nichts nach steht, lies hier die vielen Vorteile.

DAS MACHT HÜLSENFRÜCHTE SO WERTVOLL!

- ✓ Hohe Nährstoffdichte bei einer kleinen Energiedichte.
- ✓ Hoher pflanzlicher Eiweißgehalt.
- ✓ Reich an Vitamin B, Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen.
- ✓ Fettarm.
- ✓ Hoher Ballaststoffgehalt führt zu einer regelmäßigen, gesunden Verdauung.
- ✓ Gut für Diabetiker geeignet, da die Kohlenhydrate langsam ins Blut aufgenommen werden.

WAS GIBT ES FÜR HÜLSENFRÜCHTE?

- **Bohnen** in verschiedenen Variationen (weiße, rote, schwarze)
- **Erbsen**
- **Kichererbsen**
- **Linsen** (rote, braune, schwarze)
- **Sojabohnen**
- **Süßlupine**
- **Erdnüsse** (s.o.)

WIE KANN ICH HÜLSENFRÜCHTE VERWENDEN?

Bohnen

Bohnen sind sehr vielfältig einsetzbar: Zum Beispiel als Suppe, Salat, in Gemüsecurrygerichten oder als Aufstriche in pürierter Form.

Erbsen

Erbsen sind praktisch, weil man sie als Tiefkühlprodukt schnell zur Hand hat . Sie eignen sich ebenfalls in vielen Varianten: Suppe, Salat, in Gemüsepfannen oder als Aufstrich.

Kichererbsen

Kichererbsen kennen viele vorallem als Hummus oder in Falafelbällchenform. Darüber hinaus schmecken sie lecker in allen Gemüsepfannen, besonders in Kombination mit Kokosmilch und etwas pikanter gewürzt.

Linsen

Das indische Dal ist ein Klassiker für die Verwendung roter Linsen, ansonsten eignen sich Linsen als Salat (Puy Linsen), als Suppe (rote oder grüne) oder Aufstrich.

Tofu & Tempeh

Tofu und Tempeh sind Produkte, die aus Sojabohnen hergestellt werden und sich angebraten und gut gewürzt als Beilage u.a. zu Reisgerichten anbieten.

Sojabohnen

Soja(bohnen)flocken schmecken im Müsli oder über Gemüsepfannen gestreut und die ganze Sojabohne ist, genau wie die übrigen Hülsenfrüchte, wunderbar für Suppen, Salate, Aufstriche und Gemüsecurrys geeignet.

4

GEMÜSE & FRÜCHTE DER SAISON

Regional. Saisonal. Ökologisch. Voller Vitalstoffe.

OBST & GEMÜSE - FRISCH, FRISCHER, AM FRISCHSTEN!

Frisches saisonales Obst und Gemüse, am besten aus der Region und aus ökologischem Anbau, sollte grundsätzlich bei jedem immer ausreichend vorhanden sein, damit man sich mal schnell etwas gesundes kochen bzw. zusammenschnibbeln kann.

- ✓ **frisch**
- ✓ **saisonal**
- ✓ **regional**
- ✓ **ökologisch angebaut**

Erdbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Kirschen, Johannisbeeren...

Spinat, Salat, Tomaten, Erbsen, Bohnen, Zucchini, Möhren, Pilze...

Sommermonate

Pflaumen, Mirabellen, Äpfel, Birnen, Quitten...

Kürbis, Kartoffeln, Rote Beete, Grünkohl, Spitzkohl, Chinakohl, Rettich...

Wintermonate

WARUM REGIONAL UND SAISONAL?

Die vitaminreichsten Früchte und Gemüsesorten wachsen in der Region! Warum? Weil sie keine langen Transportwege zurücklegen müssen und schön reif geerntet werden können. Auch wenn hierzulande die Sonneneinstrahlung besonders im Winter unzureichend ist, so sollte man es nicht unterschätzen, wie wichtig es ist, die Frucht bzw. das Gemüse möglichst reif zu ernten. Erst dann können sich alle Vitamine, sekundären Pflanzenstoffe und Mineralien ausreichend bilden.

Es ist ein großer Luxus, den wir genießen, dass wir zu jeder Jahreszeit alle Obst- und Gemüsesorten zur Verfügung haben- ein Luxus, den wir mit erhöhter CO_2-Bilanz, vermindertem Vitamin- und Mineralstoffgehalt in den Pflanzen (wegen Überdüngung, langer Transportwege und verfrühter Ernte) und Raubbau an unserer Erde bezahlen. Also steig auf regional um und unterstütze die Bauern in Deiner Umgebung!

WELCHE HIESIGEN FRÜCHTCHEN HABEN ES DENN BESONDERS IN SICH?

Da diese Liste lang ist (besonders im Sommer), beschränke ich mich auf einige wenige meiner LieblingsVeggies!

An apple a day... der **Apfel**, so einfach und vielleicht langweilig das klingen mag, aber er hat es in sich! Besonders direkt unter der Schale (Bio kaufen). Schon Adam ließ sich zurecht von Eva mit dem Apfel verführen ;-). Besonders die alten Sorten sind reich an Provitamin A, Vitamin B1, B2, B6, E und C, dazu kommen noch Niacin und Folsäure. Bitte unbedingt in Bioqualität kaufen!

Zugegeben im Winter (haben wir gerade) sieht es ansonsten etwas mau aus, da gibt es noch **Birnen**. Die liebe ich auch sehr. In Birnen steckt Vitamin A, B, C, Eisen, Calcium, Kalium, Jod, Magnesium, Zink und Phosphat in nennenswerten Konzentrationen.

Um diesem Winterloch etwas vorzubeugen, friere ich gerne **Beerenfrüchte** in verschiedenen Formen ein. So kann man mal sein Müsli mit etwas Erdbeergeschmack aufpeppen. Natürlich kaufe ich auch mal im Winter Obst aus anderen Ländern, aber nur in Maßen.

Beim Gemüse haben wir hier wirklich eine große Auswahl. Ich liebe am meisten **Brokkoli**- nur kurz angebraten mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Olivenöl- ein Traum! Er soll eine krebsvorbeugende Wirkungen haben und enthält u.a. Vitamin A, B1, B2, B6, C und E, sowie Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Phospor. Die krebshemmende Wirkung wird dem Sulforaphan zugeschrieben, einem sogenannten Glucosinolat das zu den sekundären Pflanzenstoffen zählt.

Grünkohl ist zur Zeit in aller Munde, weil er besonders powervoll ist aufgrund seiner Inhaltsstoffe, zu dem liegt der Gehalt an den Vitalstoffen deutlich über dem seiner grünen Kollegen. Da haben wir Vitamin A, C, K, Folsäure, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen und sogar Omega-3-fettsäuren, außerdem strotzt er nur so vor sekundären Pflanzenstoffen (besonders Chlorophyll). Auch der Ballaststoffgehalt ist durchaus erwähnenswert, dadurch wird die Darmtätigkeit positiv beeinflusst.

Zugegeben, die Liste ist nicht zu lang, aber das würde auch sonst den Umfang dieses Ebooks sprengen! Noch mehr über Powerveggies und die einzelnen Inhaltsstoffe könnt Ihr in meinem nächsten Ebook lesen :-)!

5

BLATTGEMÜSE & KRÄUTER

In grünem Blattgemüse steckt reine Pflanzenpower! Reichlich gespeichertes Licht in Form von Chlorophyll pusht Dein Immunsystem zu jeder Jahreszeit!

DAS MACHT BLATTGEMÜSE SO WERTVOLL!

- ✓ Es ist reich an Chlorophyll, Calcium, Folsäure, Eisen, Antioxidantien, Vitamin C, A und K.
- ✓ Bitterstoffe regen die Verdauung an und stärken das Leber-Gallen-System.
- ✓ Grünkohl, Brokkoli, Senfsaat, Kresse und Kohl enthalten Glucosinolate, die dem Entstehen verschiedener Krebsarten entgegenwirken.

WELCHES BLATTGEMÜSE IST BESONDERS GÜNSTIG?

- **Spinat**
- **Grünkohl** und andere Kohlsorten bzw. die dunkelgrünen Blätter des Kohls (wie z.B. beim **Kohlrabi**)
- **Kapuziner-/ Gartenkresse**
- **Wildkräuter**!!! wie z.B. **Löwenzahn**, **Brennesseln** und **Vogelmiere**.
- **Blattsalate**, besonders die dunkelgrünen.
- **Petersilie** und alle anderen dunkelgrünen Kräuter.

WIE VERWENDE ICH BLATTGEMÜSE AM BESTEN?

Kohl

Die verschiedenen Kohlsorten lassen sich vielseitig verwenden- ein Trend, um möglichst viele Powerstoffe aus den Pflanzen zu erhalten, ist es, sie roh z.B. in Form eines Smoothies zu sich zu nehmen. Als Suppen, Eintöpfe oder etwas leichter als Rohkost oder im Salat schmecken sie ebenfalls lecker.

Blattsalate

Blattsalate machen sich super im Smoothie und, wer hätte es gedacht..., als bunter Salat ganz klassisch genossen, besonders mit anderem farbenfrohen Gemüse.

Kräuter

Frische Kräuter einfach überall mit drüberstreuen, gibt den nötigen Frischekick im Essen und sorgt für extra viele Vitalstoffe.

Kresse & Kräuter

Kresse und (Wild-)Kräuter über einen veganen Brotaufstrich gestreut, verfeinern das Abend-brot, eignen sich als Salatzutat oder in einem trendigen Green-Smoothie.

Spinat

Spinat esse ich gern mit Zwiebeln und Knoblauch gebraten, wer es lieber “weiß” mag, der kann noch einen Löffel Mandelmus dazugeben. Spinat eignet sich natürlich auch als eine von vielen Gemüsesorten in der Gemüsepfanne. Und ist perfekt für alle Green-Smoothies :-), da er mit seinem milden Geschmack kaum auffällt und dabei viele Powerstoffe mitbringt.

6

SPROSSEN

Absolute Superfoods von Deiner Fensterbank! Günstiger, leichter und vitalstoffreicher geht es nicht!

DAS MACHT SPROSSEN SO WERTVOLL!

- ✓ viele Vitamine
- ✓ ein hoher Mineralstoffgehalt mit einer hohen Bioverfügbarkeit
- ✓ lebendige Enzyme
- ✓ hohe Nährstoffdichte
- ✓ reich an Antioxidantien

WELCHE SPROSSEN GIBT ES? WELCHES SAMEN EIGNEN SICH ALS SPORSSEN ZUM VERZEHR?

- Adzukibohne
- Alfalfa
- Bockshornklee
- Buchweizen
- Erbse
- Gerste
- Hafer
- Hirse
- Kichererbse
- Kresse
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Linsen
- Mungobohne (auch Mung- oder grüne Sojabohne genannt)
- Rettichsamen
- Roggenkorn
- Senfsamen
- Sesamsamen
- Sojabohne
- Sonnenblumenkerne
- Weizenkorn

Eine ganz schön große Auswahl... im Handel gibt es vorallem Kresse, Alfalfa und Mungobohnensprossen. In manchen Bioläden ist die Auswahl noch größer, da gibt es dann manchmal Sprossen von Linsen, Radieschen oder vom schwarzen Rettich (scharf!). Die übrigen muss man selber herstellen.

GESCHMACK & VERWENDUNG

Der Geschmack der einzelnen Sprossen geht von mild (Alfalfa), nussig (Linsen), über kräftig (Roggenkorn) bis hin zu ziemlich scharf (Rettich/Radieschen). Allgemein eignen sich Sprossen immer im Salat oder im bzw. auf dem Brot, aber auch pur genossen, stellen sie eine Bereicherung des Speiseplans dar- vor allem aus Vitalstoffsicht!

7

KOKOSNUSS-MILCH

Das weiße Wunder der Natur oder die Milch des Paradieses und der Irrtum über Ihr Fettsäurenmuster.

WAS MACHT KOKOSMILCH SO EINZIGARTIG?

- ✓ Das sind ganz klar die mittelkettigen Fettsäuren (MCT). Sie haben den Vorzug, dass sie vom Organismus unmittelbar aufgenommen und posthum zur Leber transportiert werden, dort dienen sie der schnellen Energiegewinnung. Anders als längerkettige Fettsäuren werden sie nicht als Fettpölsterchen gespeichert.
- ✓ Die Kokosnuss ist die einzige Pflanze, die Cholesterin enthält, allerdings scheint dieses pflanzliche Cholesterin nicht so negative Auswirkungen auf den Organismus zu haben wie tierisches Cholesterin. Laut dem Zentrum der Gesundheit wirkt es nur auf den “guten” HDL-Cholesterinwert, und das wiederum ist günstig, da es das Arteriosklerose- und Herzinfarkt-Risiko senkt.[2]
- ✓ Die enthaltene Laurinsäure (MCT) wirkt antibakteriell, dadurch lässt sich Kokosöl auch als Kosmetikum gegen Hautunreinheiten und Akne einsetzen.

WIE KANN ICH KOKOSMILCH VERWENDEN?

Smoothies

Die reine Kokosmilch, aber auch das Öl, eignen sich hervorragend für jede Art von Smoothie, es entsteht ein milder Kokosgeschmack und ein “sanftes” Mundgefühl, welches dem Gaumen schmeichelt (besonders das Öl).

Kuhmilchersatz

Allgemein kann man Kokosmilch eigentlich überall als Kuhmilchersatz nehmen. Sogar als Sahneersatz eignet sich Kokosmilch/-fett hervorragend, da sich das Kokosfett gut aufschlagen lässt.

Curry Gerichte

Allseits bekannt ist die Kokosmilch wahrscheinlich in verschiedensten (indischen) Curry-Kokos-Gerichten.

...mehr auf vamily.de

Die Kokosnuss und deren Produkten eignen sich noch für viele andere tolle Gerichte, aber hier liegt der Fokus auf der Milch- über die vielen anderen Einsatzmöglichkeiten und Varianten der Kokosprodukte lest ihr bald auf www.vamily.de!

8

HAFERFLOCKEN

Das Super-Power-Korn gehört zu den gesündesten Getreidesorten und steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe!

DAS MACHT HAFERFLOCKEN SO WERTVOLL!

- ✓ Mit einem Eisengehalt von 5,8 mg/100g Haferflocken liegt Hafer auf der Liste der eisenreichen Nahrungsmittel nach der Hirse ziemlich weit vorn.
- ✓ Des Weiteren enthält Hafer Vitamin B1, B2, B5, B6, E, und Vitamin K, außerdem Biotin, relativ viel Zink und auch an Magnesium, Calcium, Kalium und Phosphor mangelt es dem Hafer nicht.
- ✓ An ungesättigten Fettsäuren enthält der Hafer vor allem Ölsäure (einfach unges. FS) und Linolsäure (mehrfach unges. FS).
- ✓ Ein hoher Gehalt an Ballaststoffen, davon sind die Hälfte lösliche Ballaststoffe. Sie binden viel mehr Wasser als unlösliche BS und dienen "guten" Bakterien als Nahrung. Dadurch erhöht sich die Zahl der Bakterien und damit auch das Stuhlvolumen- die Verdauung wird positiv unterstützt und es kommt zu einer regelmäßigen, "leichten" Stuhlentleerung.
- ✓ viel pflanzliches Eiweiß (13,5g/ 100mg Haferflocken).

SUPER-POWERKORN & TRENDFOOD

Hafer ist wie eigentlich jedes Vollkorngetreide (bis auf den hochgezüchteten Weizen) ein super Powerkorn. Doch hat es der Hafer in den letzten Monaten durch die sogenannten "Overnight Oats" zum wahren Trendfood geschafft. Kombiniert mit Chiasamen ist der Hafer aus keiner (veganen) Müslischale mehr wegzudenken. Und das zurecht. Ein weiteres Plus: Es gibt Haferflocken auch glutenfrei.

WIE KANN ICH HAFER/ FLOCKEN VERWENDEN?

Müsli

Ganz klassisch im Müsli oder als trendige Overnight-Oats mit Chiasamen (s. Rezepte "Superfood-Powermüsli").

Backen

In alle anderen "Backwaren" kann man Haferflocken/-mehl mit hinein mischen, um die vielen Vorteile des Hafers zu geniessen.

Riegel

In selbstgemachten Riegeln oder als pure Haferkekse. Siehe Rezepte auf meinem Blog.

9

DINKELKORN

Schon Hildegard von Bingen spricht dem Dinkelkorn heilende Kräfte zu. Lies hier die kleinen Wunder, die Dinkel bewirken kann.

DAS MACHT DINKEL SO WERTVOLL!

- ✓ Wenig “industrialisiert” (nicht so hochgezüchtet wie der Weizen).
- ✓ Verträgt keinen Kunstdünger.
- ✓ Die Heilkräfte waren schon Hildegard von Bingen bekannt.
- ✓ Harmonisierende Wirkung auf den gesamten Organismus.
- ✓ Ein guter Säurebildner.
- ✓ Wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus.
- ✓ Gut für die Nerven und die Konzentration.
- ✓ Höherer Eisen-und Eiweißgehalt als Weizen.
- ✓ Hoher Gehalt an Kieselsäure.
- ✓ Die Vitamine und Mineralien sind im gesamten Korn verteilt (auch im Mehlkörper), daher beinhaltet selbst ausgemahlenes, helles Dinkelmehl mehr Vitalstoffe als z.B. Weizenmehl.
- ✓ Enthält Vitamin B2, B3 und B6, Vitamin A, C und E.
- ✓ Mineralstoffe wie Calcium, Natrium, Kalium, Phosphor, recht viel Magnesium und Eisen.

WIE KANN ICH DINKEL VERWENDEN?

Dinkel lässt sich genau wie anderes Getreide vielseitig verwenden.

Ob zum Backen, Kochen, für Desserts oder kräftige Hauptspeisen, man kann Weizen und anderes Getreide bedingungslos durch Dinkel ersetzen und die vielen Vorteile genießen!

10

SOJAMEHL & CO.

Eines von vielen Bindemitteln, das wunderbar als Ei-Ersatz dient.

DAS MACHT VOLLFETTES SOJAMEHL SO WERTVOLL!

- ✓ Bindemittel.
- ✓ Ein hoher Anteil an pflanzlichem Protein- 50-60%.
- ✓ Es sind alle essentiellen Fettsäuren enthalten.
- ✓ Reich an Vitamin B1, B5, B6, B7 (Biotin) und Vitamin K.
- ✓ Besonders reich an Kalium, Magnesium, Phosphor, Kupfer, Mangan und Eisen.

Vollfettes & entfettetes Sojamehl

Es gibt zwei Sorten im Handel, ein vollfettes Sojamehl, dass sich vor allem zum Backen eignet, um die Teigqualität der Backwaren zu erhöhen und eine entfettete Sorte, die meistens in der Lebensmittelindustrie verwendet wird.

Im vollfetten Sojamehl werden die ganzen Sojabohnen vermahlen, dadurch sind noch alle essentiellen Fettsäuren enthalten und wesentlich mehr Vitamine und Mineralstoffe. Das Mischungsverhältnis um ein Ei zu ersetzen ist 2:1, also 2 EL Wasser mit 1 EL Sojamehl verrühren und dem Teig zu geben.

WIE VERWENDE ICH SOJAMEHL?

Sojamehl dient in der veganen Küche als Bindemittel für vielerlei Backwaren (Kuchen, Kekse, Pfannkuchen...), deshalb ist es empfehlenswert immer etwas im Hause zu haben.

Wer kein Sojamehl vorrätig hat, kann auch Apfelmus, eine reife Banane oder Leinsamen- bzw. Chiasamenmehl als Bindemittel nutzen.

DANKE, DASS DU DIESES E-BOOK GELESEN HAST!

Ich hoffe dieser Ratgeber hat Dir Nutzen gebracht
und Du kannst einiges von dem Wissen in Deinen Alltag mitnehmen!

Schau Dich gerne noch weiter auf www.vamily.de um
und hinterlasse mir super-gerne Dein Feedback in den Kommentaren!
Ich freue mich sehr darüber!
Genieß Deinen Tag!

Alles Liebe
Deine Anna

QUELLENANGABEN

[1] NURSES HEALTH STUDY
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12444862

[2] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kokosmilch.html

http://www.zentrum-der-gesundheit.de/
http://lebensmittel-warenkunde.de/
http://www.alleskoerner.de/

HANDBUCH DER KLOSTERHEILKUNDE:
Neues Wissen über die Wirkung der Heilpflanzen. Vorbeugen, behandeln und heilen.
Autoren: Kilian Saum, Johannes G Mayer, Bernhard Uehleke.
Verlag Zabert Sandmann.

KURSBUCH GESUNDE ERNÄHRUNG
Die Küche als Apotheke der Natur.
Autorin: Ingebnorg Münzing-Ruef
Verlag Zabert Sandmann.

ERNÄHRUNGSMEDIZIN UND DIÄTETIK
Auroren: Heinrich Kasper, Walter Burghardt
Verlag: Urban & Fischer.

ERNÄHRUNG DES MENSCHEN
Auroren: Ibrahim Elmadfa, Claus Leitzmann
Verlag: UTB GmbH

10 Must-Have Foods
für Veganer & Veganerinnen

Copyright © 2016
by Anna Maynert

Vamily

Rund um das vegan/ vegetarische Leben in Familien.

Bei Fragen, Anregungen und Kooperationsvorschlägen
nehmen Sie gerne Kontakt zu mir auf.

www.vamily.de
info@vamily.de

www.facebook.com/Vamily-513944505448299
www.instagram.com/vamily.de/