



Vegan-Guide

Für den einfachen Start ins vegane Leben!



Vegan-Guide

Ich freue mich riesig, dass du dich für den veganen Lebensstil interessierst: In diesem Guide gebe ich dir Tipps, wie der Einstieg in die vegane Ernährung gelingt.


Inhalt

- Tipps für den veganen Start
- Die Vegan-Fallen
- Snacks für Unterwegs
- veganer Vorratsschrank



Tipps für den veganen Start

Der Umstieg auf eine vegane Ernährung bringt ganz schön viel Veränderung mit sich, denn ein veganer Lebensstil schließt viel mehr ein, als nur die Ernährung! Lasse dich am Anfang bloß nicht entmutigen - für Veränderung braucht es Durchhaltevermögen!

- Blutwerte checken lassen: Lasse zu Beginn deiner veganen Reise deine Blutwerte untersuchen: Dann weißt du was Stand ist und kannst später nachvollziehen, ob deine Blutwerte stabil bleiben!
 - Veganen Vorrat anlegen: Lege dir einen Vorrat an mit veganen Basics, denn zukünftig wirst du vermutlich auf Lebensmittel zurückgreifen, die du bisher kaum bis gar nicht verwendet hast. Es kann frustrierend sein, wenn in jedem Rezept plötzlich Zutaten vorkommen, die du nicht parat hast. Sorge also vor!
- 

Tipps für den veganen Start

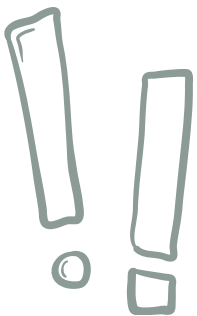
- Unterwegs vorbereitet sein: Es kann ganz schön frustrierend sein, wenn man unterwegs ist, der Hunger sich meldet und keine pflanzlichen Optionen zur Verfügung stehen. Habe Snacks für unterwegs dabei!
- Umgang mit Einladungen: Auch hier besteht Frustrationspotential! Bist du irgendwo eingeladen und kannst als einzige Person nichts essen, kann das ganz schön demotivierend sein. Iss entweder vorher, erkundige dich ob es vegane Optionen gibt, oder biete an etwas mitzubringen.
- Im Restaurant: Gehst du mit Familie oder Freunden essen und hast keine Lust nur Salat und Pommes zur Auswahl zu haben, kannst du entweder anbieten, dass du ein Restaurant aussuchst, oder du rufst vorher an, ob es möglich wäre dir etwas veganes zuzubereiten.



Tipps für den veganen Start

- Ein Schritt nach dem anderen: Wie gesagt, die Umstellung auf einen veganen Lebensstil wirkt sich auf viele Bereiche des Lebens aus, Ernährung ist nur ein kleiner davon. Setze dich nicht unter Druck - Du musst nicht von heute auf morgen alles auf einmal umstellen!

Auch wenn du dich wahrscheinlich am liebsten so schnell wie möglich von allen Produkten mit Tier trennen würdest: Dem Tier ist nicht mehr damit geholfen, wenn du die Daunendecke wegwirfst obwohl sie noch in gutem Zustand ist, Kosmetik und Waschmittel solltest du ebenfalls aufbrauchen. Alles andere produziert unnötig Müll.




Eine gute Alternative wäre verschenken,
oder spenden!



Die Vegan-Fallen

Leider gibt es viele Produkte, bei denen man keine tierischen Inhaltsstoffe vermuten würde. Damit du nicht in diese Fallen tappst, hier einige Beispiele, wo du genauer hinschauen solltest:

- **Säfte** (hier wird oft Gelatine als Klärmittel eingesetzt)
 - **Nahrungsergänzungsmittel** (können tierische Rohstoffe enthalten)
 - **Chips** (Aromen aus Wild oder Geflügel möglich)
 - **Weichspüler** (enthalten oft Tenside aus tierischen Fetten)
 - **Bananen** (Pestizide tierischen Ursprungs, nicht bei Bio-Bananen)
 - **Wein** (Klärmittel oft Gelatine, oder Fischblase)
 - **Produkte mit Kollagen** (bestehen aus Schlachtabfällen)
 - **Pflanzendünger** (oftmals mit Hornmehl)
 - **Backwaren** (eventuell Schweineschmalz und L-Cystein, das aus Federn und Borsten gewonnen wird)
 - **Kosmetik** (z.B. Bienenwachs, Lanolin...)
 - **Kleidung** (Seide, Wolle, Daunen...)
 - **Textilien** (Leder, Daunen...)
- 

Snacks für unterwegs

Es gibt einige Möglichkeiten, auf die du unterwegs zurückgreifen kannst: zum Beispiel Energyballs und Smoothies. Sie halten satt und versorgen dich unterwegs zusätzlich mit Nährstoffen.

Energyballs

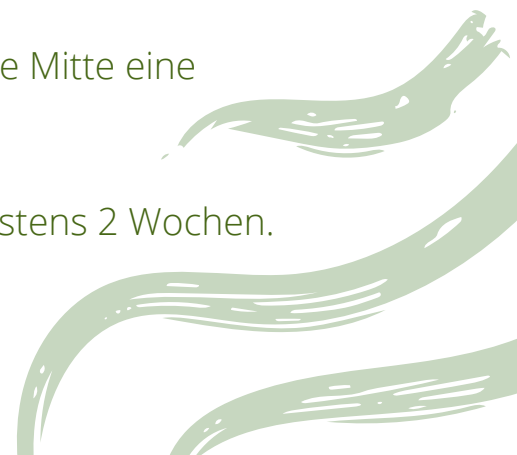


Du brauchst für 15-20 Bällchen:

- 12 Medjool-Datteln
- 100 g Haferflocken
- 100 g Cashewkerne
- 1 EL Kakaopulver (stark entölt)
- ca. 1 EL Cashewmus

So geht's:

- Alle Zutaten bis auf das Cashewmus in den Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe zerkleinern.
- Aus der Masse eine kleine Schale formen und in die Mitte eine Messerspitze Cashewmus geben.
- Das Bällchen verschließen.
- Die Energy-Balls halten sich im Kühlschrank mindestens 2 Wochen.



Snacks für unterwegs

Kokos-Energie-Bällchen



Du brauchst für etwa 35 Bällchen:

- 1 Dose Kichererbsen
- 70 g Haferflocken
- ca. 35 blanchierte Mandeln (findest du in der Backabteilung)
- 5 Datteln
- 3 EL weißes Mandelmus (findest du meist bei den Nuss-Nougat-Aufstrichen)
- 30 ml Ahornsirup
- Kokosraspeln

So geht´s:

1. Lasse die Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen.
2. Gib alle Zutaten, bis auf die Mandeln und die Kokosraspeln in eine Küchenmaschine und püriere sie, bis eine homogene Masse entstanden ist.
3. Stelle die Masse für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank. Dann klebt sie nicht mehr so sehr und du kannst die Bällchen besser formen.
4. Forme nun kleine Bällchen mit einem Durchmesser von ca. 2 cm und stecke jeweils eine Mandel hinein.
5. Gib die Kokosraspeln in einen tiefen Teller und wälze die Bällchen darin.
6. Stelle sie nochmal für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank.



Snacks für unterwegs

Wildheidelbeeren-Shake



Du brauchst für 2 Portionen:

- 100 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 150 g Wildheidelbeeren
- 500 ml Kokosdrink
- nach Belieben 2 EL Kokosflocken

So geht´s:

1. Alle Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe ca. 45 Sekunden pürieren.



Snacks für unterwegs

Spinat-Walnuss-Shake



Du brauchst:

- 2 Hände voll Spinat
- 1 reife Banane
- 1 Handvoll Walnüsse
- 300 ml Vanille-Proteinshake

So geht´s:

1. Alle Zutaten in den Smoothie-Maker füllen.
2. Mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist.
3. Genießen!



Veganer Vorratsschrank

Basics

- Kichererbsen (Konserven)
- Kidneybohnen (Konserven)
- Rote Linsen
- Vollkornnudeln
- Naturreis
- Passierte Tomaten
- Tomatenmark
- Getreideflocken
- Mehl
- Hefeflocken
- Sojasoße
- Nüsse
- Samen
- Nussmuse (Cashew, Mandel)
- Gemüsebrühe
- mittelscharfer Senf
- Olivenöl, Rapsöl
- Essig (Apfel, Balsamico)



Ersatzprodukte

- ungesüßte Pflanzenmilch
- pflanzlicher Joghurt
- Hafersahne
- Räuchertofu
- Margarine
- vegane Crème fraîche

Obst, Gemüse, Gewürze

- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Obst und Gemüse nach Saison
- Rauchsatz
- Kurkuma
- Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- Pfeffer
- getrocknete Kräuter

