

EIN HASE IST
MEHR WERT ALS
SEIN NÄHRWERT

show me your vegetables

Es geht um Nährstoffe

Im ersten Heft hatten wir ja bereits das Thema Nährstoffe kurz angeschnitten, jetzt wollen wir uns etwas tiefer damit beschäftigen. Wo ist was drin, was brauchen wir überhaupt und wofür? Vielleicht können wir auch etwas Verwirrung nehmen über die Frage, was man denn als vegan lebender Mensch so essen kann. Es kann ebenso gut für alle anderen Menschen hilfreich sein, da es wohl einige Missverständnisse über „vollwertige“ Ernährung gibt.

Dieses Heft kann als Nachschlagebüchlein funktionieren, das ihr euch z. B. an den Kühlschrank hängen könnt.

Möglicherweise kann es hilfreich sein, eine Zeit lang eure Ernährung zu tracken um einen Überblick über eure Nährstoffe und eure Kalorien zu bekommen.

Wir können in diesem Format natürlich keine Vollständigkeit gewährleisten, zumal ihr je nach Lebenssituation (Kinder, Sportler, Schwangere, ...) auch unter-

schiedlichen Bedarf an Nährstoffen habt. Wir beziehen uns hier auf erwachsene Menschen mit durchschnittlicher täglicher Bewegung. Daher ist es wichtig, auch andere Quellen zu nutzen und im Zweifelsfall Rücksprache mit eurer Ärztin oder Arzt zu halten.



**Über unseren Insta-Account
@hasenkollektiv werden wir immer
wieder Tipps, News und Fakten
veröffentlichen.**

„Vegan schränkt ein“. Aber warum eigentlich?

Als Koch höre ich häufig, ich solle mich nicht selbst durch den veganen Fokus einschränken. Aber ist es wirklich eine Einschränkung?

Überspitzt gesagt wird die Weltbevölkerung hauptsächlich von zwei Getreidearten (Reis und Weizen) und drei Tierarten (Rind, Schwein, Huhn) ernährt. Der Rest ist „Beilage“, nicht der Rede wert. Nebenbei haben große Konzerne wie Nestlé und Unilever in den letzten Jahrzehnten den Markt mit Fertigprodukten überschwemmt, die voll mit ungesunden Stoffen sind und über den oft sehr hohen Zuckergehalt sogar abhängig machen. Selbst in der Gastronomie wird mit „Convenience“-Produkten gearbeitet. Auch „vegane“ Fertigprodukte werden immer häufiger angeboten, sind aber meistens nicht gesünder oder besser in der Klimabilanz als konventionelle.

Wenn man bedenkt, wie groß der Marktanteil von Fertigprodukten und Fast Food ist, ist es in der heutigen Zeit tatsächlich schon sowas wie ein revolutionärer Akt, selbst zu kochen und sich mit den Lebensmitteln auseinander zu setzen, die wir zu uns nehmen. Warum kümmern wir uns mehr darum, was unsere Autos brauchen, als unsere Körper? **Lasst uns die Kontrolle über unsere Nahrung zurückgewinnen!** Das stärkt unsere Körper und den Geist und macht uns als Menschen unabhängiger.

Wenn wir den Teller jetzt etwas drehen und dabei das Leiden und die toten Tiere weglassen, merken wir, dass es gar nicht so nach Verzicht schmeckt, wie viele denken.

Es gibt weltweit tausende Arten von essbaren Pflanzen und Pilzen. Sie sind das Fundament des Lebens auf der Erde. Viele von ihnen sind heutzutage unbekannt als Nahrungsmittel, aber durch die Verschiebung des Fokus auf pflanzliche Ernährung gewinnen sie wieder an Relevanz. So eröffnet die vegane Lebensweise ein ganzes

Universum an neuen Zutaten, Kombinationen, Würzmöglichkeiten und Geschmacksrichtungen, die vielen verborgen bleiben, die denken, Fleisch sei das Wichtigste auf dem Teller.

Pflanzliche Ernährung fordert und fördert Kreativität beim Kochen, zumindest wenn man nicht jeden Tag Nudeln mit Tomatensauce essen möchte. Die Pflanzenwelt hält einiges für uns bereit, von dem wir gar nicht mehr wissen, dass es (noch) da ist.

Eine Ernährung, die hauptsächlich auf tierischen Produkten aufbaut, ist sehr Nährstoffreich und enthält z. T. für den menschlichen Körper einfacher zu verarbeitende Nährstoffe, wie z. B. bei Proteinen und Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren. Sie ist auch sehr Energiereich, was die Verdauung zeitintensiver macht, d. h. man fühlt sich länger satt.

Tierische Produkte enthalten andererseits wesentlich mehr toxische und karzinogene Stoffe, die in essbaren Pflanzen weni-

ger vorkommen. Rotes Fleisch ist von der WHO offiziell als genauso krebserregend eingestuft worden wie Tabak und Asbest. Tiere binden die Giftstoffe, die sie über das Futter aufnehmen, in Fett- und Muskelgewebe und der Leber. Menschen nehmen sie dadurch in konzentrierter Form beim Verzehr auf.

Zu energiereiche Nahrung ist der Hauptgrund für Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und unregelmäßige Verdauungsprozesse können zu Infektionen und Krebs führen.

Insgesamt hat der übermäßige Konsum von Tierprodukten in unserer Gesellschaft die meisten „Zivilisationskrankheiten“ wie Diabetes, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und viele Krebsarten hervorgerufen oder deren Entstehen begünstigt. Auch die Massentierhaltung selbst ist neben der katastrophalen Ausbeutung von Tieren und Menschen ein Hotspot für Krankheiten und neue Erreger, gleichzeitig werden durch permanente Verwendung von Antibiotika multiresistente Erreger

„gezüchtet“. Die Coronapandemie hat das nochmal verdeutlicht.

Essbare Pflanzen und Pilze wiederum enthalten wichtige Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die z. B. das Immunsystem stärken, freie Radikale binden, antioxidativ, Entzündungs- und Krebshemmend wirken können und die Verdauung regulieren. Pflanzen liefern uns alle lebensnotwendigen Nährstoffe (Ausnahme Vitamin B12) und versorgen uns gleichzeitig mit vielen gesundheitsfördernden Stoffen. Doch auch hier solltet ihr natürlich auf die Qualität achten. Je nach Pflanze ist es besser Bio zu kaufen, um Pestizide zu vermeiden und qualitativ höherwertige Lebensmittel nutzen zu können.

Es kommt auf die Vielfalt an und eröffnet dadurch eine neue Welt des Kochens und der Lebensmittel. Schnell werdet ihr euch fragen, warum überhaupt so viele tierische Stoffe in Nahrungsmitteln eingesetzt werden, obwohl es doch gar nicht nötig ist. Es macht Spaß, neue Lebens-

mittel zu entdecken und mit den verschiedenen Lebensmitteln zu experimentieren und was leckeres zu zaubern. Und keine Panik, tastet euch einfach langsam ran, dann wird das schon. Je bunter, desto besser!

Gucken wir uns mal an, was der Mensch so zum Leben braucht:

➔ **PROTEINE (EIWEISS)** Proteine sind Bausteine in der Nahrung, die der Körper zum Funktionieren benötigt. Von der Blutbildung über den generellen Stoffwechsel bis zur Muskelbewegung und -aufbau, Proteine sind überall im Körper involviert, ohne sie geht gar nichts.

Pro Tag sollte ein erwachsener Mensch ca. 0,8g Protein pro kg Körpergewicht zu sich nehmen. Sie sollten dabei ca. 30% der täglichen Nahrung ausmachen, d. h. Ein 70kg schwerer Mensch benötigt ca. 56g Proteine pro Tag.

(Bei Erwachsenen, die sich normal bewegen – Schwangere, Sportler oder Kinder benötigen andere Mengen!)

Proteine sind in jedem pflanzlichen Lebensmittel enthalten, die Frage ist nur – wie viele und wie gut kann der Körper sie verwerten?

Bei pflanzlichen Proteinen ist es wichtig, verschiedene Quellen zu nutzen um ein möglichst vollständiges Proteinprofil zu erhalten, da unterschiedliche Proteine auch eine unterschiedliche Zusammensetzung haben.

Also, wo können wir sie finden?

(Angaben immer pro 100g)

➔ VOLLKORNGETREIDE (+Pseudogetreide):

Quinoa.....	12 g
Dinkel.....	12 g
Reis, weiss.....	7 g
Naturreis.....	15 g
Amaranth.....	14 g
Lupine.....	30 g
Roggen.....	8 g
Weizen.....	8 g

➔ **HÜLSENFRÜCHTE:**

Sojabohnen.....	34 g
Linsen, rot.....	24 g
Linsen, braun.....	28 g
Erbsen.....	23 g
Kidneybohnen.....	24 g
Kichererbsen.....	20 g

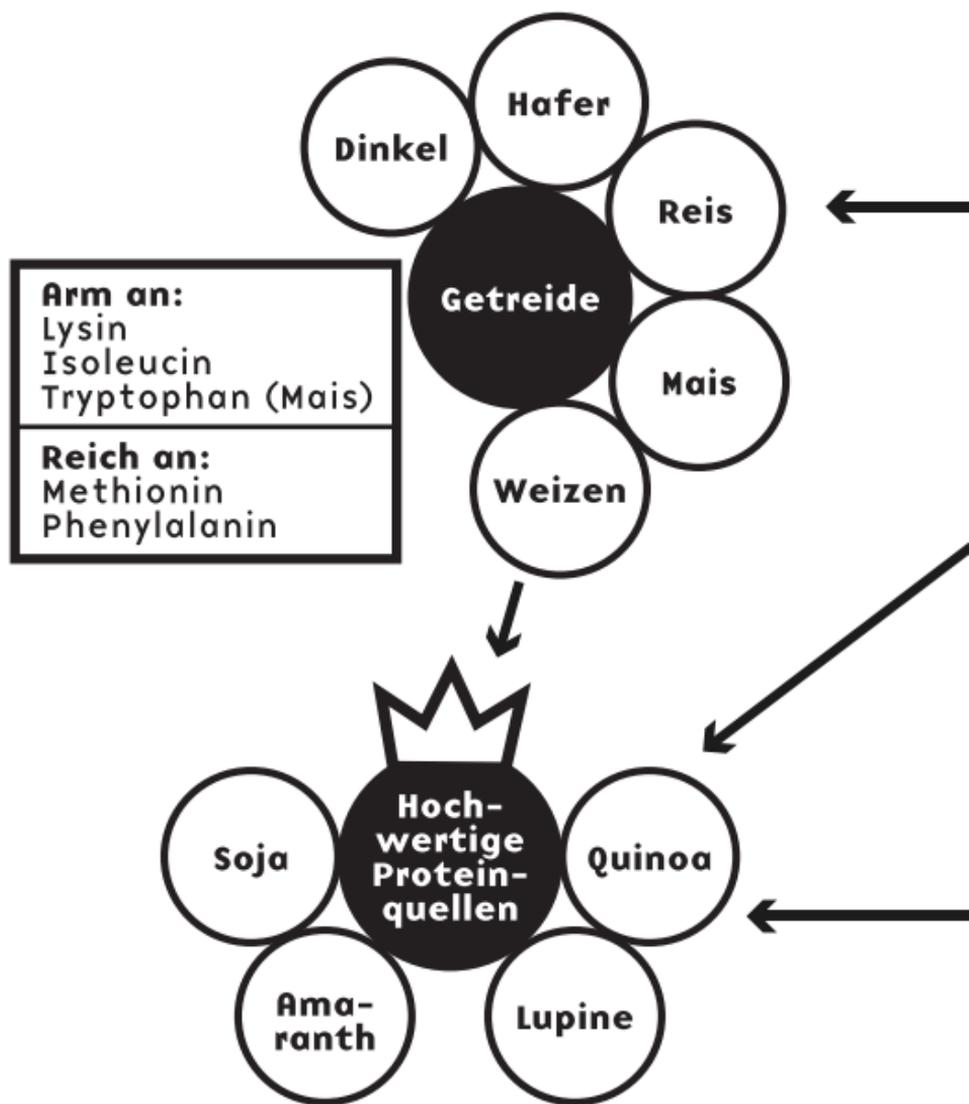
➔ **NÜSSE:**

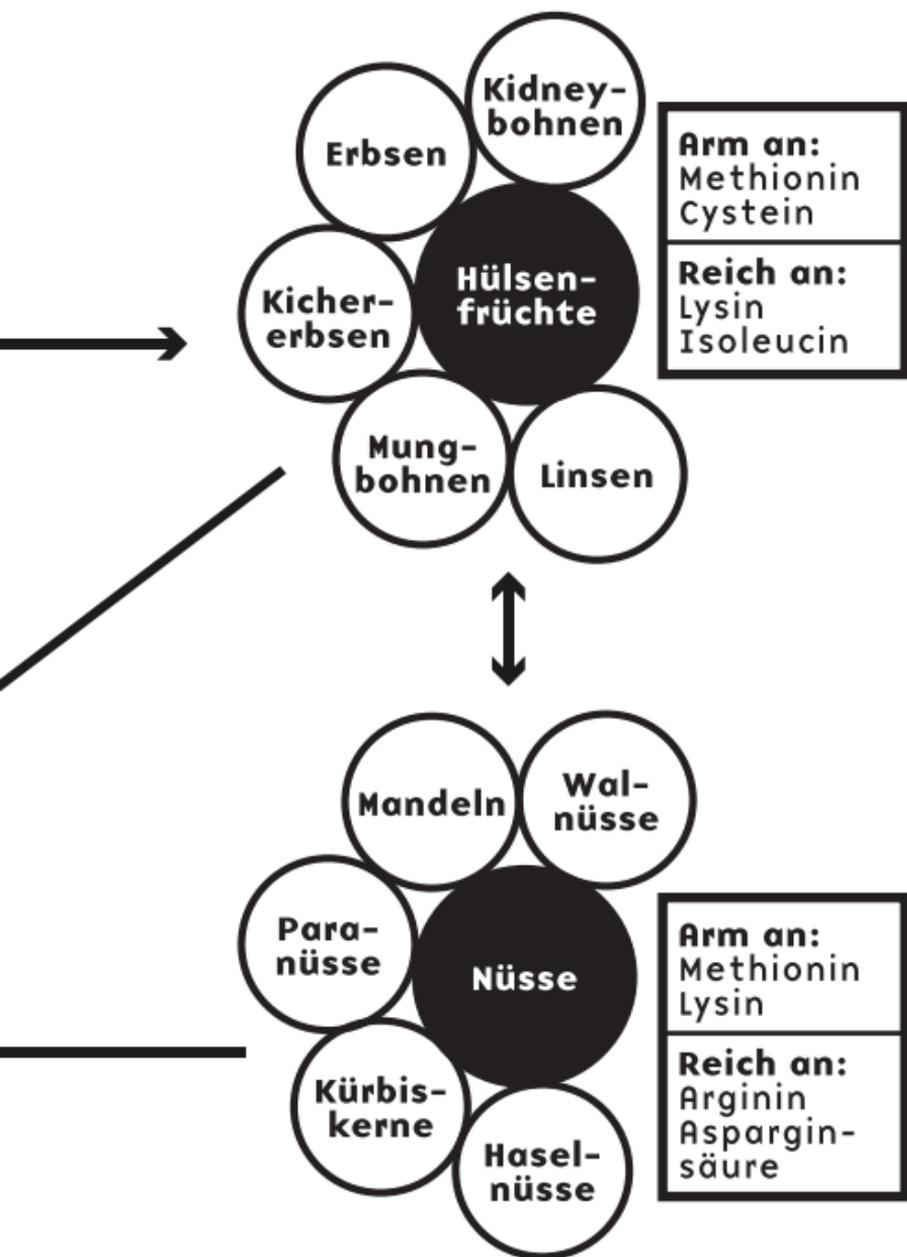
Kürbiskerne.....	35 g
Mandeln.....	29 g
Cashew.....	18 g
Walnüsse.....	16 g
Hanfsamen.....	32 g
Chiasamen.....	17 g
Leinsamen.....	18 g

➔ **ANDERE QUELLEN:**

Tofu.....	18 g
Tempeh.....	21 g
Hummus.....	variiert
Spirulina.....	63 g
Hefeflocken.....	49 g
Petersilie, getrocknet.....	27 g
Basilikum, getr. ...	23 g
Koriander.....	22 g

Um eine bessere Wertigkeit der Proteine zu erreichen ist es sinnvoll, sie miteinander zu kombinieren:





➔ **KOHLENHYDRATE** Kohlenhydrate sind der Hauptenergielieferant des Körpers. Das Gehirn benötigt sie genauso wie der Rest des Körpers.

Kohlenhydrate sollten **ca. 50% der täglichen Nahrung** ausmachen. **Langkettige Kohlenhydrate** (Polysaccharide, d. h. Mehrfachzucker) sind zu bevorzugen, wie z. B. in **Vollkornprodukten**.

Weißes Mehl, Süßkram, Fertigprodukte, Fruchtsaftgetränke und raffiniertes Zucker* (Mono- und Disaccharide, dh. Einfach- und Zweifachzucker, sog. „leere“ **Kohlenhydrate**) sollten weitestgehend gemieden werden. Hier sind die Kohlenhydratketten sehr kurz und für den Körper von wenig Nutzen, da sie sehr schnell verwertet werden. Sie werden schnell ins Blut aufgenommen und erhöhen den Blutzuckerspiegel rapide. Häufiger Konsum von Produkten mit kurzkettigen Kohlenhydraten und hohem Zuckergehalt ist verantwortlich für gefährliche und immer häufiger auftretende Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Adipositas.

Langkettige Kohlenhydrate hingegen versorgen uns über einen längeren Zeitraum mit Energie, regulieren den Blutzuckerspiegel, geben ein längeres Sättigungsgefühl und die Lebensmittel liefern dem Körper ein besseres Nährstoffspektrum.

Wo gibt?

„Gute“ Kohlenhydrate sind alle natürlich vorkommenden Kohlenhydrate: Sie sind in allen **Getreidesorten**, wie Weizen, Roggen, Dinkel, Quinoa oder Reis vorhanden, genauso in **allen Obst-, Gemüse- und Salatsorten, Hülsenfrüchte** wie Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Erdnüsse, andere **Nüsse** und **Saaten...** einfach überall.

Daher ist es nicht schwer, genug gute Kohlenhydrate aufzunehmen. Auf die Qualität und die Mischung kommt es an!

***raffiniertes Zucker ist übrigens oft nicht vegan, da bei der Herstellung häufig Tierknochenmehl als Filter verwendet wird!**

➔ **FETTE** Der Körper benötigt Fette z. B. für den Aufbau der Zellmembranen und die Steuerung vieler lebenswichtiger Aufgaben im Organismus.

Fette sollten **ca. 15–20 % der täglichen Nahrung** ausmachen, Öle sollten dabei allerdings nur ein geringer Teil davon sein. Das Gute: In pflanzlicher Nahrung gibt es weniger „schlechte“ Fette – gesättigte Fettsäuren und Transfette kommen, genauso wie Cholesterin, hauptsächlich in tierischen und in Fertigprodukten vor.

Trotzdem solltet ihr ein paar Dinge beachten:

Nüsse und Saaten enthalten viele gute, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, besonders zu nennen sind hier **Walnüsse, Lein-, Chia- und Hanfsamen** mit ihrem hohen Anteil an **Omega-3-Fettsäuren**. Ihr solltet sie möglichst täglich essen. Alle anderen Nüsse und Saaten haben ebenfalls positive Eigenschaften und können genauso auf dem täglichen Speiseplan stehen. Es ist auch sinnvoll, gelegentlich

Algenöl (auch in Form von Kapseln) oder **Algen** als Ergänzung einzunehmen.

Das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren sollte ca. 1:4 betragen.

Die durchschnittliche Ernährung enthält zu viele Omega-6-Fettsäuren, da sie häufig in Pflanzenölen, wie Sonnenblumen- oder Sesamöl, und besonders in gehärteten Fetten wie in Margarinen oder Aufstrichen vorkommen.

Einfach morgens zwei Esslöffel Saatenmix aus geschroteten Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen und eine Hand voll Nüsse (Walnüsse haben den höchsten Omega-3 Gehalt) mit ins Müsli, oder mal veganes Sushi selber machen – schon seid ihr wieder im Gleichgewicht. Nori Algen lassen sich auch in Salaten und asiatischem Essen gut verwenden.

Lein-, Raps-, Walnuss und Sonnenblumenöl enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Olivenöl und Rapsöl enthalten zusätzlich einfach ungesättigte Fettsäuren. Wenn ihr mit den Ölen kocht, achtet auf

die maximale Temperatur – hochwertige kaltgepresste Öle wie Leinöl und Olivenöl vertragen hohe Temperaturen nicht, verändern ihre Struktur und können dadurch bitter oder sogar krebserregend werden. Und – je weniger, desto besser!

➔ **BALLASTSTOFFE** Bei Ballaststoffen handelt es sich um Pflanzenfasern, also die unverdaulichen Teile pflanzlicher Lebensmittel. Sie sind in allen pflanzlichen Lebensmitteln in unterschiedlicher Konzentration und Form enthalten. Sie sind wichtig und nützlich für den Körper, besonders für den Verdauungstrakt.

Ballaststoffe

- sorgen für eine gesunde Darmfunktion
- senken das Risiko für viele chronische Erkrankungen, z. B. für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Nierensteine, Lungenerkrankungen, Hämorrhoiden und Krebs.
- wirken entgiftend, sie binden Stoffwechselabbauprodukte, aber auch Gift-

stoffe und krebserregende Stoffe und leiten diese über den Stuhl aus.

- erhöhen das Sättigungsgefühl und sie halten die Nahrung länger im Magen und Darm und können so bei Übergewicht helfen
- wirken entzündungshemmend

Lösliche Ballaststoffe

wie z. B. Pektin und Schleimstoffe werden von den Bakterien der Darmflora fermentiert und gelten als präbiotisch wirksam, sind also förderlich für unsere Verdauung und gut für die Darmflora.

- Früchte, besonders Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen (Pektin) Heidelbeeren (Schleimstoffe)
- Hafer, z. B. als Haferflocken oder Haferkleie und Gerste
- Leinsamen, Chiasamen

Unlösliche Ballaststoffe

nehmen Wasser auf und vergrößern so das Volumen des Darminhalts. Dadurch regulieren sie die Darmtätigkeit und sorgen für einen regelmäßigen und unproblema-

tischen Stuhlgang, was gleichzeitig sogar das Darmkrebsrisiko senkt.

- Getreide und Getreideprodukte, Obst, Gemüse (Cellulose)

Wo kann ich die besten Ballaststoffe finden?

Guck mal hier:

- Alle grünen Blattgemüse wie Spinat, Mangold, Kohl und Salate
- Alle anderen Gemüse
- Knoblauch, Zwiebeln
- Beeren
- Früchte, Obst und Trockenobst
- Nudeln (Vollkorn)
- Saaten (Leinsamen, Chiasamen, Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne etc.)
- Nüsse
- Kokosraspeln
- Sprossen aus Linsen und Getreide
- Richtig zubereitete* Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizen, etc.

- Richtig zubereitete* Hülsenfrüchte
*d. h. Gewaschen und eingeweicht,
möglicherweise auch gekeimt

Wie ihr seht, braucht ihr euch eigentlich gar nicht so sehr um Ballaststoffe kümmern – wenn ihr genug Obst und Gemüse esst, sind sie in eurer täglichen Nahrung ausreichend vertreten.

Vitamine

Hier mal eine Auflistung aller Vitamine und wo ihr sie finden könnt (natürlich ist die Liste nicht vollständig;). Vitamine sind essenziell für Körperfunktionen, Nervensystem, Blut, Gehirn und Wohlbefinden.

- ➔ **A (β -CAROTIN, EINE VORSTUFE VON VITAMIN A)** Möhren, Süßkartoffeln, Kürbis, Grünkohl, Spinat, Cantaloupe-Melone, gelbe und orangefarbene Lebensmittel
- ➔ **B1 (THIAMIN)** Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Vollkorngetreide, Pinienkerne, Erdnüsse, Erbsen
- ➔ **B2 (RIBOFLAVIN)** Vollkorngetreide, Mandeln, Spinat, Spargel, Brokkoli, Champignons oder Austernpilze, Nüsse und Samen wie Mandeln, Kürbiskerne, Cashews oder Haselnüsse, Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl oder Spinat und Vollkorngetreide
- ➔ **B3 (NIACIN)** Vollkorngetreide, Pilze, Erdnüsse, Avocados

- ➔ **B5 (PANTOTHENSÄURE)** Avocado, Süßkartoffeln, Hülsenfrüchte, Pilze, Brokkoli
- ➔ **B6** Vollkorngetreide, Kartoffeln, Pflaumen, Bananen, Haselnüsse, Walnüsse, Bohnen
- ➔ **B7 (BIOTIN)** Avocado, Hefe, Vollkorngetreide
- ➔ **B9 (FOLSÄURE)** Bohnen, Linsen, Spargel, Erdnüsse, Erbsen, Mais, Hefen, Getreidekeime, Hülsenfrüchte, dunkelgrüne Blattgemüse, Petersilie, Sonnenblumenkerne, Mohn, Spinat, Blumenkohl, Brombeeren, Orangen
- ➔ **B12** Muss supplementiert werden, auch wenn ihr nicht vegan lebt, solltet ihr euren B12-Spiegel im Blick behalten
- ➔ **C** Acerola, Paprika, Orangen, Zitronen, Grapefruit, Erdbeeren, Kiwi, Kohl, Spinat, Brokkoli, Kartoffeln, Tomaten, Petersilie, Zwiebeln, viele Kräuter und Salate

- ➔ **D** Pilze (Pfifferlinge), Nüsse, vor allem Synthetisierung über die Haut bei Sonnenlicht von April – Oktober, in den Wintermonaten sollte (unabhängig von der Ernährung) ein Supplement eingenommen werden

- ➔ **E** Olivenöl, Sonnenblumenöl, Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse, Spinat, Möhren, Avocados

- ➔ **K** Kohl, Mangold, Petersilie, Brokkoli, Spinat, Erbsen, Cashews, Sojaöl, Olivenöl, fermentierte Lebensmittel

Die Vitamine A, D, E und K sind wasserlöslich, alle anderen sind fettlöslich, d. h. sie sollten mit anderen, fetthaltigen, Lebensmitteln kombiniert werden (Nüsse, Salatdressing, etc.)

Einige Mineralstoffe und wo wir sie finden können

- ➔ **MAGNESIUM** Kürbiskerne, Mandeln, Cashews, Bananen, Bohnen, Spinat, Feigen, Vollkornreis, Kakaopulver (ohne Zucker), Erdnüsse, Ananas
- ➔ **CALCIUM** Tofu, Rhabarber, Spinat, Mandeln, Bohnen, Pak Choi, Kohl, Brokkoli, dunkelgrünes Gemüse, Zitrusfrüchte, Nüsse, Samen, Rosinen, Sesamsamen, Mandeln, Chiasamen, Grünkohl, oder Tofu
- ➔ **KALIUM** Bohnen, Kartoffeln, Pflaumen, Rosinen, Bananen, Spinat, Artischocken, Tomaten, Orangen
- ➔ **ZINK** Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und Kichererbsen, Vollkorngetreide, Nüsse wie Paranüsse, Walnüsse und Haselnüsse sowie Samen wie Kürbiskerne, Sesam und Leinsamen
- ➔ **EISEN** Kräuter und Gewürze, rote Linsen, Kidneybohnen, Amarant, Soja, Nüsse und Ölsaaten wie Kürbiskerne, Leinsamen,

Pistazien und Haselnüsse, Vollkorngetreide wie Roggen, Haferflocken, Quinoa und Hirse sowie verschiedenes Gemüse wie Grünkohl, Rucola und Rote Beete. Getrocknete Früchte wie Aprikosen und Pflaumen.

Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme, Kaffee, „echter“ Tee und Soja hemmen die Eisenaufnahme (Milchprodukte und Eier ebenso)

➔ **JOD** Nori-Algen, Pilze, Jodsalz

➔ **PHOSPHAT** Linsen, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Bohnen, Mandeln, Vollkorngetreide

➔ **ANTIOXIDANTIEN**

- Vitamin C
- Vitamin E
- Selen (Paranüsse, 2 Nüsse decken den Tagesbedarf)
- Anthocyane (Rote Bete, Blaubeeren)
- Lycopin (Tomaten)
- Zeaxanthin (Spinat, Paprika)
- Allicin (Knoblauch)

Es gibt hier selbstverständlich noch wesentlich mehr Mikronährstoffe, die aber leicht zu finden und bei ausgewogener Ernährung ausreichend vorhanden sind.

Ein Nährstoffmangel kann entstehen, wenn über einen längeren Zeitraum zu wenig Nährstoffe aufgenommen werden. Das ist jedoch von Nährstoff zu Nährstoff ganz unterschiedlich. Ursache dafür können z. B. Unterernährung, falsche oder einseitige Ernährung, Hormonelle Probleme oder Stoffwechselprobleme sein. Nährstoffmangel kann langfristig u. a. zu Trägheitserscheinungen, Konzentrationsschwäche bis hin zur Dysfunktion von Organen und letztlich zu chronischen Krankheiten führen. Wenn ihr das Gefühl habt, dass euch etwas fehlt – fragt bitte eure Ärztin.

Supplementierung kritischer Nährstoffe kann helfen, einem Nährstoffmangel vorzubeugen oder entgegen zu wirken.

what I eat in a day



1,5–2l

Getränke (Wasser, Tee)



5–6

Gemüse, Obst

Hände



2

Salat, Blätter



1–2

Hülsenfrüchte



3–4

Getreide/Vollkornprodukte



1

Nüsse, Saaten 1 Hand voll



1–2

Öle, Fette, Lein- und Olivenöl (kaltgepresst) sind zu bevorzugen, dürfen aber nicht erhitzt werden



Kräuter, Gewürze reichlich



Salz, wenig



3–5/
Woche

Joghurt (vegan natürlich),
mit Milchsäurebakterien,
für die Darmflora



Verschiedene Pilze und
Algen liefern seltene
Mikronährstoffe und soll-
ten regelmäßig in deine
Ernährung eingebaut
werden

Fertigprodukte bzw. sogenannte „hoch-
verarbeitete“ Lebensmittel sollten so
wenig wie möglich genutzt werden, da sie
neben vielen Zusatzstoffen häufig sehr
viel Salz und Zucker enthalten und sich
bei häufigem Konsum negativ auf den
Stoffwechsel und Körperfunktionen aus-
wirken. Sie sind arm an Nährstoffen und
mit verantwortlich für **Diabetes, Herz-
Kreislauf- Erkrankungen, Adipositas** und
anderen Krankheiten.

Ein paar Tipps für guten Geschmack

Der Größte Teil des Geschmacks wird als Aroma über die Nase aufgenommen und auch unsere Augen spielen eine Rolle beim Geschmack.

Geschmacksrichtungen

süß — Datteln, Obst, Karotten und anderes kohlehydratreiches (Wurzel)gemüse, Paprika, Zwiebeln, Kartoffeln, Bohnen, Erbsen, Agavendicksaft, Birkenblütenzucker (Xylit), Rohrohrzucker

sauer — Zitrusfrüchte, Balsamico, Essig, Tomaten, fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, eingelegte Gurken etc.



salzig — Salz, Sojasauce, vegane Fisch- oder Austernsauce, veganer Feta, etc.

bitter — Pilze, Salate (z. B. Rucola, Radicchio, Chicorée), Tahini, Zucchini, Kohl und Blattgemüse wie Mangold

umami — der „herzhafte“, „volle“ Geschmack. Pilze, Zwiebel, Tofu, Sojasauce, Röstaromen vom Anbraten, Hefeflocken, Algen, Bratkartoffeln etc.

scharf — ist übrigens keine Geschmacksrichtung, sondern tatsächlich ein Schmerzgefühl.

Ein Gericht wird leckerer und voller im Geschmack, wenn alle Geschmacksrichtungen ausgeglichen, aber pointiert, vorhanden sind.

Fett ist ein Geschmacksträger, mit dem ihr sparsam umgehen solltet. Salziges und süßes verstärken den Geschmack, sind jedoch ebenfalls sparsam einzusetzen. Kombiniert eure Mahlzeiten am besten aus möglichst vielen verschiedenen Lebens-

mittelgruppen und Geschmacksrichtungen und nutzt unterschiedliche Konsistenzen und Garmethoden für kreative und leckere Gerichte.

Man sagt: „Iss den Regenbogen, jede Farbe hat ihre eigenen Vorteile.“

Zubereitungsmöglichkeiten

roh // fermentieren // kochen // blanchieren // dämpfen // dünsten // braten // backen // mikrowelle

Beachtet, dass viele Vitamine sehr Hitzeempfindlich sind – man muss nicht alles kaputt kochen, viele Gemüsesorten kann man sogar roh essen ;)

Boah, ganz schön viel ...

aber lasst euch nicht von den ganzen Zahlen entmutigen, eigentlich seid ihr gut versorgt wenn euer Teller immer schön vielfältig, bunt und lecker ist. Dann ist es auch ok, zwischendurch mal etwas zu naschen ;)

Hier nochmal eine Übersicht der potenziell kritischen Nährstoffe:

PROTEINE sind der Hauptbestandteil von jeder Zelle im Körper. Werden für das Wachstum und für „Reparaturarbeiten“ im Körper benötigt.

Tagesbedarf: 0,8 / kg Körpergewicht

EISEN: Wird benötigt, um Sauerstoff zu den Zellen zu transportieren und ist essenziell für die Blutbildung und das Immunsystem. **Tagesbedarf: 15 mg**

JOD: Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die eine wichtige Rolle für das Wachstum und die Zellteilung spielen. Wichtig für Knochen, Gehirn und Stoffwechsel.

Tagesbedarf: 150–200 µg

VITAMIN B12: Wichtig für die Funktion des Nervensystems, Blut- und DNA-Bildung und Zellteilung. Kommt durch Übernutzung der Böden fast nur noch in tierischen Lebensmitteln vor. Der menschliche Körper kann es über mehrere Jahre speichern, trotzdem ist eine regelmäßige Supplementierung nötig. **Tagesbedarf: ca. 3 µg**

VITAMIN D: Essenziell für die Calciumaufnahme, und -regulierung im Blut und den Knochenaufbau. Kann in Deutschland von April bis September durch Sonneneinstrahlung von der Haut gebildet werden, in den Wintermonaten ist eine Supplementierung nötig. **Tagesbedarf: 5 µg**

OMEGA-3-FETTSÄUREN: wirken präventiv gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gut für Gefäße und Durchblutungsfördernd. Essenziell für die Entwicklung des Gehirns. **Tagesbedarf: 0,2–0,5 % der Tagesenergie (bei Erwachsenen)**

CALCIUM: Essenziell für Knochen und Zähne. **Tagesbedarf: 1000 mg**

ZINK: Aufrechterhaltung des Immunsystems, Regulierung des Säure-Base-Haushalts, antioxidative Funktion, Wundheilung, Zellteilung und wichtig für die Wirkung verschiedener Hormone. **Tagesbedarf: 7–10 mg**

So, liebe Hasen –

mehr gibt das Format leider nicht her, aber vielleicht kann euch das Heftchen eine Übersicht geben, was unser Essen so alles kann.

Wir hoffen, dass ihr viel Spaß am Kochen habt und wir euch ein bisschen helfen konnten.

Checkt unseren Instagram-Kanal **@hasenkollektiv**, wo wir öfters mal vegane Rezeptideen, weitere Fakten zu Nährstoffen, Tipps und Tricks und einiges Andere posten werden.

Wenn ihr selbst aktiv werden oder euch bei uns beteiligen möchtet, schreibt uns – wir werden sehen, was wir machen können.

CC 2022, Alle Teile dieses Hefts dürfen und sollen weiter verbreitet werden. Bitte uns mit angeben!

Vegane Ernährungspyramide

tägl. Aufenthalte und Bewegung im Freien (mind. 30 min.)



Vitamin B12-Supplementierung
jodiertes Speisesalz
Vitamin D (Okt.–März)