

Klimafasten – Vorbereitung und Tipps

- **Worauf muss ich bei vegetarischer Ernährung achten?**
- **Tipps zum Einkaufen**

Wichtig: Unterstützung von Freunden und Familie, damit einem kein Fleisch „aufgedrängt“ wird.

Am besten und gesündesten ist es Fleisch durch Gemüse (und Obst) zu ersetzen.

Bei Fleischersatzprodukten darauf achten, dass z. B. Soja aus Bio-Landwirtschaft kommt und nicht zu viel „Chemie“ drin ist.

Wo kann ich am besten einkaufen?

generell überall, wo es Gemüse und Obst gibt,

Rewe und Edeka haben eine relativ große Auswahl an vegetarischen (Fleischersatz-) Produkten,

in Bioläden (Alnatura, Naturgut) findet man oft besonders viele vegetarische Produkte

Ist vegetarisch ernähren teurer?

Hängt davon ab was für eine Qualität das Fleisch hat, das man sonst isst und zu welchen Anteilen man Fleisch durch Fleischersatz und Gemüse ersetzt.

Die Eiweißfrage

Alle Eiweiße, gleich ob tierischen oder pflanzlichen Ursprungs, setzen sich aus etwas mehr als zwanzig verschiedenen Aminosäuren zusammen. Acht davon kann der menschliche Organismus nicht selbst herstellen, sie müssen daher mit der Nahrung zugeführt werden. Diese acht „essentiellen“ Aminosäuren sind alle in Pflanzen enthalten, allerdings in unterschiedlichen Mengen. Würden wir uns immer nur von einer einzigen Pflanze ernähren, würden wir von einigen Aminosäuren zu wenig und von anderen mehr als genug zu uns nehmen. Wenn wir dagegen rohkostbetont, abwechslungsreich und vollwertig essen, nehmen wir alle Bausteine für den Aufbau unseres körpereigenen Eiweißes zu uns. Milch und Milchprodukte enthalten alle acht essentiellen Aminosäuren, bieten also scheinbar vollwertiges Eiweiß. Laut vielen Gesundheitsexperten lagert sich das tierische Eiweiß jedoch in den Blutgefäßen und im Zwischengewebe ab und verhindert so den Durchtritt der Vitalstoffe in die Organe, Muskeln, Knochen, Gelenke und Haut. Das tierische Eiweiß wird auch mit der starken Zunahme von Krebs- und Herzerkrankungen, Rheuma, Allergien und Hautkrankheiten wie Neurodermitis in Verbindung gebracht. Einige Pflanzen wie z. B. Avocados, Bananen, Gurken, Erbsen, Sonnenblumenkerne enthalten alle essentiellen Aminosäuren.

Die Eiweißversorgung stellt bei vegetarischer wie bei veganer Ernährung also kein Problem dar.

Wie steht es aber mit Vitaminen und Mineralien?

Vegetarier und Veganer essen bedeutend mehr Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Keimlinge / Sprossen als Fleischesser. In diesen Lebensmitteln sind alle lebensnotwendigen Vitamine und

Mineralien in natürlichem Verbund enthalten. Die folgende Aufstellung soll dies verdeutlichen.

Vitamin A:

Möhren, Süßkartoffeln, Avocados, Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Aprikosen

Vitamin B1:

Sonnenblumen- und Cashewkerne, Nüsse, Getreide- und Linsensprossen, Trockenfrüchte, Kartoffeln

Vitamin B2:

Mandeln, Kürbiskerne, Brokkoli, Erbsen, Spinat, Rosenkohl, Pilze, Vollkorn

Vitamin B6:

Bananen, Blumenkohl, Avocados, Brokkoli, Kartoffeln, Hirse, Buchweizen

Vitamin B12 (kann bei 2 Wochen vernachlässigt werden):

Algen (Meeresgemüse), Alfalfa-Sprossen, milchsauer vergorenes Gemüse (Sauerkraut)

Folsäure (Vitamin B9):

Wildkräuter, Grünblattsalate wie Endivien- oder Spinatsalat sowie grüne Gemüse wie Rosenkohl, Sojabohnen-Sprossen, Walnüsse, Mandeln, Weizenkeime

Vitamin C:

Wildkräuter, Grünblattsalate und -gemüse, Paprika, Beeren- und Zitrusfrüchte

Vitamin D:

Avocados, Pilze; unter Einwirkung von Sonnenlicht ist der Körper in der Lage, Vitamin D selbst zu produzieren.

Vitamin E:

Avocados, Nüsse, pflanzliche native Öle, dunkelgrünes Gemüse, Weizenkeime

Kalzium:

Wildkräuter, Sesamsamen, Mandeln, Mohn, Feigen, Aprikosen, Grünkohl, Petersilie, Spinat

Eisen:

Wildkräuter, Kürbiskerne, Rote Bete, Spinat, Aprikosen, Sonnenblumenkerne, Hirse, Vollkorn. Bedenken Sie: Schwarzer Tee, Kaffee, Softdrinks, Milchprodukte verringern die Eisenaufnahme um 40–50 %, dagegen fördert die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C die Eisenresorption erheblich.

Magnesium:

Rosinen, Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Weizenkeime, grüne Blattgemüse, Avocados, Hirse, Vollkorn

Kalium:

Avocados, Sojabohnensprossen, Nüsse, Pfirsiche, Erbsen, Linsen, Kartoffeln

Sie sehen also, auch mit Vitaminen und Mineralien können Sie bei einer abwechslungsreichen, gut geplanten vegetarischen Ernährungsweise bestens versorgt sein. Berücksichtigen Sie jedoch, dass erhebliche Vitalstoffverluste durch Transport, Lagerung und Zubereitungsart entstehen. Äußerst hitzeempfindlich sind so z. B. Vitamin B1, B6, B12, Folsäure (Vitamin B9), Vitamin C und Vitamin E.