

Vegane Alternativen zu Qualprodukten

Im Vegan-(Versand-)handel, in (B)ioläden, (R)eformhäusern, (D)rogerieketten, (A)siammärkten und immer öfter auch (S)upermärkten sind zahlreiche vegane Grund- und Fertigprodukte zu bekommen, die eine ethische Lebensweise leicht, abwechslungs- und genussreich gestalten lassen. Hier nur einige Alternativen:

„Fleisch“	<ul style="list-style-type: none"> – Seitan (aus Weizengluten; Schnitzel- oder Glusach-artig) und abgeleitete Produkte (z.B. pfannenfertiges Gyros) (B,R) – Soja-Würstchen, Soja-Steaks.. (S,B,R,D) – Räuchertofuprodukte (B,R,D) oder frittiertes Tofu (A) ("Nugget"-ähnlich) – Soja-Brocken, -Schnitzel oder -Granulat (ähnelt "Hack") (S,B,D,R) in konzentrierter Brühe quellen lassen, anschließend braten oder grillen – fleischartig texturiertes pflanzliches Eiweiß (TVP) (A,B) – Bratlinge auf Dinkel- oder Tofubasis (B,R) – fertige Bratlingsmischungen auf Getreidebasis (S,R,B) – Bratlinge basierend auf Schnellkochgrütze (B) oder Grünkern[schrot]braten selberrnachen
„Wurst“	<ul style="list-style-type: none"> – Brotaufstriche, -aufschnitte und Pasteten in mannigfaltigen Variationen erhältlich (B,R,D,S) – Aufstriche selber machen: auf der Grundlage von püriertem Tofu, Lopino, gekochten Kidneybohnen bzw. Kichererbsen (Hummus), reifen Avocados oder Sonnenblumenkernen (B,R,S) (Rezept siehe Rückseite)
„Eier“	<ul style="list-style-type: none"> – pro Ei 1 EL Vollfett-Sojamehl (B,R) in 1 EL Wasser aufschlagen oder "Ei-Ersatz" (R,B) – Zum Binden: Sojamehl, kalt: Johannisbrotkern-, Guarkern-, Pfeilwurzelmehl (klar) – Zum Treiben: kohlen säurehaltiges Mineralwasser, Backpulver, 1 TL Natron + 1 EL Essig – Zum Lockern: Nach Geschmack: 1/2 zerdrückte Banane, 1 EL Apfelmus oder Tomatenmark – "Rührei"-Rezept: in Sojamilch zerdrückten Tofu (oder Lopino) in einer Würzsauce braten, mit Kala Namak salzen und Kurkuma einfärben.
Milch	<ul style="list-style-type: none"> – Soja-, Reis-, Hafer-, Kokos-, Hirse- oder Mandelmilch (S,B,D,R) – Mit einer Sojamilchmaschine kann man sie für ca. 10 ct. / l auch selbst herstellen. Ist alternativ auch als Granulat erhältlich (B,A)
Joghurt	<ul style="list-style-type: none"> – Sojajoghurt (Yofu) (B,R,S) – Mit etwas Sojamilch glattgerührter Seidentofu (B,R) – Sojadickmilch aus Sojamilch und Zitronen- oder Fruchtsaft
Quark	<ul style="list-style-type: none"> – Seidentofu (B,R,A) – In Sojamilch pürierter Tofu [am besten frischer (A)]
Käse	<ul style="list-style-type: none"> – Als Brotbelag: Veganer Käse auf Kokosölbasis (mit Stärke, z.T. Mandeln oder Soja) (S,B,R) – Tempeh (B,R) ähnelt Schimmelkäse – Hefeschmelzsoße zum Überbacken - mit Hefeflocken (B,R) (Rezept siehe Rückseite)
Sahne	<ul style="list-style-type: none"> – Soja-Cuisine, fertige Soja-Sprühsahne (S,B,R) – Sojamilch mit Margarine (Warmspeisen) oder Öl (Kaltspeisen) pürieren – Kokoschlagsahne: kalte Kokosmilch eine Minute lang pürieren
„Butter“	Pflanzliche Margarine (B,R) (v.a. herkömmliche meist nicht vegan!)
Mayonnaise	Tofunaise oder Sojanaise (R,B) Selbstgemacht: Sojamilch mit naturtrübem Essig oder Zitronensaft, etwas Zucker und Senf pürieren, langsam nicht-kaltgepresstes Öl zugeben, bis es sich absetzt. Würzen. Kaltstellen.
Eis	Sojaeis (B,S) oder Fruchtsorbet: Tiefkühl-Früchte in kalter Sojamilch pürieren
„Gelatine“	Agar-Agar, Pektin, Carrageen
„Honig“	Löwenzahnsirup (R), Ahornsirup, Agaven- oder Obstdicksaft
Würzmittel	Hefe[gemüsebrüh]extrakt (R,B), Miso (Suppengrundlage in Asien) (B,R,A), Hefeflocken (B,R), Soja-Sauce, Kräuterwürzmittel/-pasten, veganer Pesto (B), Gomasio (gerösteter Sesam) (B,R)
Süßigkeiten	Explizit vegane Süßigkeiten. Sonst: manche Sorten Zartbitter-Schokolade, Marzipan, Nussnougat, manche gelatinefreie Gummibärchen oder getrocknete Ananas (R,B,D), türkisches Halva, Sesam- oder Erdnuss-Snacks (A), manche Cookies und Kekse (B,R,D) oder Waffeln (S)

Grundrezepte

Hefeschmelz-Sauce zum Überbacken	Sonnenblumenkern-Aufstrich
<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 EL vegane Margarine • 3 EL Stärke • 1 TL Senf • 1 gestr. TL Paprika • 2 EL naturtrüber Essig • 1/2 T ungesüßte Sojamilch (oder Wasser) • 3-4 geh. EL Hefeflocken • 1 gestr. TL Kurkuma, • 1 Msp Knoblauchpulver (optional) • 1/2 TL Salz 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 g Sonnenblumenkerne • 250 ml Wasser • 5 EL Öl • 3 EL Zitronensaft • 1 TL Salz • Pfeffer, Gewürze <p>Geschmack: Meerrettich, Kräuter, getrocknete Tomaten, Oliven, Paprika, Zwiebel und Knoblauch oder Sellerie</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Margarine in einem Topf zerlassen, 2. Stärke einrühren. 3. Etwas Milch dazugeben, glattrühren. 4. Essig, Senf und Gewürze zugeben. 5. Schrittweise Restmilch zugeben, aufkochen lassen. 6. Hefeflocken unterrühren, salzen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sonnenblumenkerne 12 Stunden im Wasser einweichen oder 10 min kochen 2. Wasser abgießen 3. Sonnenblumenkerne mit anderen Zutaten pürieren 4. Geschmacks-Zutaten hinzu pürieren

Nährstoffversorgung

Eine nach den Kriterien der Vegan Society vollwertige vegane Ernährung basiert auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten (Soja), Vollkornprodukten, Nüssen und Samen sowie optional Pilzen. Abgesehen von Vitamin B12 deckt sie leicht den Bedarf an allen essentiellen Nährstoffen und liefert mehr Vitamin C, B1, B3, B6, Folsäure, Eisen, komplexe Kohlenhydrate und Antioxidantien als die übliche Ernährung.

Achten Sie auf...

- für eine gute Eisenaufnahme: Hauptmahlzeiten mit reichlich Vitamin C (grüne Blatt- und Kohlgemüse, Paprika, Kartoffeln, Früchte)
- tägliche Omega-3-Fett Zufuhr [ALA]: etwas unerhitztes Leinöl, Lein- oder Chiasamen (oder auch Rapsöl, Walnüsse, Hanfsamen). Ideal wären Algenöle [DHA, EPA].
- Vitamin B12 Supplemente: 10µg täglich oder 1000µg 2x wöchentlich (kann jahrelang gespeichert werden)
- Jod (Jodsalz, Meeresalgen) und Selen (alle paar Tage etwas Kokosnuss oder einige Paranüsse)
- bei Sonnenlichtmangel und im Winter Vitamin D (vegan deklariertes Vitamin D3)
- Obst und Gemüse roh und gekocht essen: längeres Kochen zerstört Vitamin C und Folsäure, verbessert aber die Eiweißverwertung und macht gesundheitsfördernde Komponenten (Lycopin, Beta-Karotin) verwertbar

100g enthalten	Eiweiß (g)	Fett (g)
Sojabohnen	38	18
Seitan ²	28	1,5
Linsen	24	1,5
Tofu ¹	13	6,7
Vollkornbrot	7,3	1,2
Erbsen	5,4	0,5
Champignon	4,1	0,3
„Bockwurst“	12	25
Kuhmilch 3,5%	3,3	3,5
Muttermilch	1,2	3,7

100g enthalten	Calcium (mg)	Eisen (mg)
Mohnsamensamen	1460	9,5
Tahin (Sesammus)	426	8,8
Mandeln	252	4,1
Grünkohl	212	1,9
Tofu ¹	199	1,2
Bohnen weiß	113	6,1
Linsen	65	8,0
„Bockwurst“	12	0,8
Kuhmilch 3,5%	120	0,1
Muttermilch	31	0,1

Quellen: GU Nährwert Kalorien Tabelle 2016/17, 1: Taifun Tofu Natur, 2: Viana Seitan Natur

Ressourcen

Rezepte:	tierrechtskochbuch.de, veganblatt.com, veganevibes.de	Argumente: veganismus.de
Gesundheit:	Vegan for Life: Der Leitfaden... N. Jack, M. Virginia	highfive-vegan.org

Vi.S.d.P.: Reinhard v. Szalghary, Antonienstr. 7, 13403 Berlin, r.szalghary@veganismus.com