

Speisen ohne Opfer und Schmerz - erfreuen Gaumen und Herz!

Unser Essen soll gesund und nahrhaft sein. Es soll uns mit allem versorgen, was der Körper braucht. Dabei vergessen wir nur zu oft, dass auch die Seele mit unseren Nahrungsmitteln genährt wird. Nicht nur der Geschmack und die Inhaltsstoffe der Lebensmittel sind von grundlegender Wichtigkeit, sondern auch die Erzeugung. Werden Tierqualprodukte zu Nahrungsmitteln gemacht, werden sie unsere Seele quälen, weil unser Unterbewusstsein nicht einfach abzuschalten ist. Wir wissen, dass für unser „leckeres“ Steak, das Ei, welches im Nudelteig verschwindet, den Käse auf unserem Brot, ein Tier sterben musste, ein Tier, das ein leidvolles und teilweise kurzes Leben hinter sich hat. Da nützt der beste Verdrängungsmechanismus irgendwann nichts mehr, wenn es ins Bewusstsein drängt, dass man ein Mitläufer und Mitverursacher all dieses Leidens ist.



Dass vegane Kost alles mitbringt, was eine gesunde Ernährung benötigt - und das in jedem Lebensabschnitt - das wurde längst von allen wichtigen Institutionen überprüft und für korrekt befunden. Es ist auch einfach, die Gehalte an Nährstoffen zu bestimmen und es gibt ja auch genügend Menschen, die seit Jahrzehnten gesund und überaus fit mit veganer Kost leben. Dass vegane Kost aber auch glücklich und zufrieden macht, das lässt sich nicht so einfach messen. Doch jeder kann das an sich selbst überprüfen! Wenn einen beim Anblick des leckeren Tellers ein wohliges und zufriedenes Gefühl durchströmt, im Wissen, dass für dieses Essen kein Tier leiden oder sterben musste, und in der Vorfreude auf's Essen, dann weiß man, wie sehr wir auch unserer Seele Gutes tun, wenn wir auf unserem Teller damit beginnen, die vom Menschen geschaffenen riesigen, blutüberströmten Schlachtfelder zu beseitigen!

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt! Lasst ihn uns tun - für die Tiere und uns Menschen auf unserem Planeten!

Wo

<http://www.gundja.de>

Wann

Ausgabe 1
erstellt: 05.02.2011

Vegane Küche ist gesund, einfach und lecker!

Veganes Essen!



Wirsing-Bratlinge auf
Steckrüben-Mus mit
Tomaten-Soße

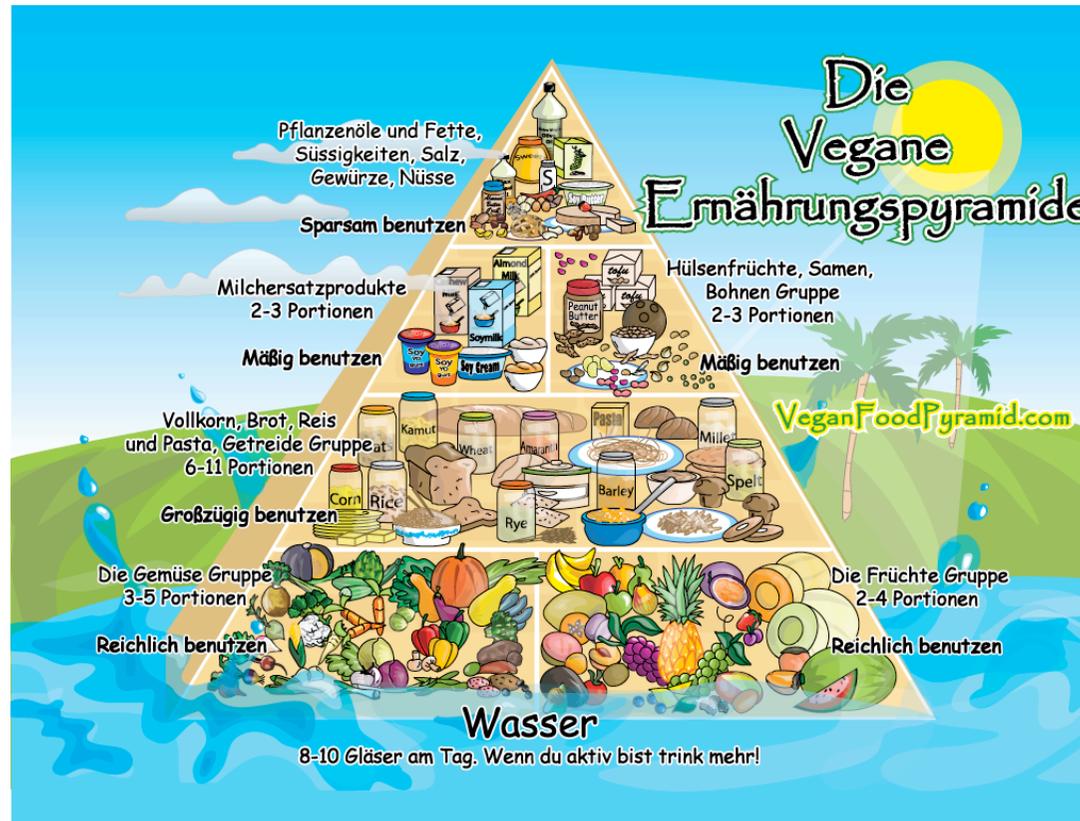
Die Vegane Ernährungspyramide

Die vegane Ernährungspyramide zeigt die Wertigkeit der Lebensmittel, also wie oft und wie viel wovon täglich verzehrt werden soll.

Obst und Gemüse spielen dabei also die Hauptrolle, wie es sich für eine gesunde, ausgewogene Ernährung ja sowieso gehört.

1 Portion bezeichnet immer ungefähr die Menge, die die entsprechende Person in eine Hohlhand bekommt. 1 Apfel entspricht also etwa einer Portion.

<http://www.veganfoodpyramid.com>



Da viele Vitamine und Enzyme durch Verarbeitung und Erhitzen zum großen Teil zerstört werden, empfiehlt es sich, einen hohen Rohkostanteil zu verzehren.

Außerdem empfiehlt es sich, einen möglichst großen Anteil als Biokost und möglichst regional zu kaufen, da die Lebensmittel unbelasteter sind und oft auch vitamin- und mineralstoffreicher, sowie kürzere Lagerzeiten aufweisen und kürzere Transportwege haben, was der Umwelt und unser aller Gesundheit zu Gute kommt.

Vegane Austausch-Tabelle

Tierisches Produkt	Vegane Alternative
Tiermilch	Sojamilch, Hafermilch, Reismilch, Mandelmilch, Hirsemilch, Dinkelmilch, Nussmilch, Misch-Versionen, Kokosmilch
Butter	Reformmargarinen, Alsan, je nach vorgesehener Verwendung auch Öle, Pflanzenfette (Kokos-, Palmfett)
Sahne	Sojasahne (verschiedene Sorten für verschiedene Zwecke, süß, neutral), Hafersahne, Mandelsahne
Eier	für Kuchen und Eierkuchen als Bindemittel Sojamehl (1 geh. Bis 2 Eßl. = 1 Ei), auch Kichererbsenmehl; in Kuchen auch gequetschte Banane und Maisstärke; weißes Mandelmus als Geschmacksersatz für Eigelb; für Rührei Tofu

Tierisches Produkt	Vegane Alternative
Joghurt	Sojajoghurt, Seidentofu, mit Zitronensaft abgesäuerte Sojamilch, leicht abgetropft, gesäuerte, angedickte Nuss-Sahnen
Mayonnaise	Sojannaise, Sonnenblumen-Mayonnaise, Kartoffel-Mayonnaise, Linsen-Mayonnaise, Almonnaise usw.
Creme fraîche, Quark	Sojamilch, Soja-Sour-Creme-Zubereitungen, Soja-Joghurt, Seiden-Tofu, jeweils mit Öl angereichert und evtl. mit Zitrone abgesäuert, auch Soja- und Hafersahne mit Zitronensaft
Gelatine	Agar-Agar, Carrageen, Apfelpektin, Pfeilwurzelmehl, Konjacmehl, Kuzu, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Sago, Stärke u.v.m.

Vegane Austausch-Tabelle

Tierisches Produkt	Vegane Alternative
Käse	Sojakäse (in unterschiedlichen Sorten; Santeciano, No-Muh-Chäs, Tofutti, Cheese usw.), Tempeh, Miso (bspw. Shiro), Nuss-Zubereitungen und Nuss-Muse
Parmesan, gerieben	Cashew- oder Mandel-Hefeflocken-Zubereitung mit Schabzigerklee
Wurst	pflanzliche Brotaufstriche (Bohnen-, Linsen-, Sonnenblumen-, Tofu- usw. Aufstriche; Räuchertofu, Tofuwurstchen, Seitanaufschnitt, Bratlinge und pflanzliche Burgervarianten usw.
Fleisch, Gulasch	Tofu, texturiertes Sojaweiß, Seitan (Mianjin), Sojamischungen
Hackfleisch	Tofu, Seitan, Sojagranulat, Okara
Speck	Räuchertofu, marinierter Räuchertofu

Tierisches Produkt	Vegane Alternative
Fleischbrühe	Gemüsebrühe
Fischbrühe	Algenbrühe
Fisch	Soja- und Seitan-Zubereitungen (VantasticFood), Stärkezubereitungen (Asialaden)
Honig	Vollrohrzucker, Fruchtzucker, Ahornsirup, Agavendicksaft, Fruchtdicksäfte (bspw. Apfel-, Birnendicksaft und selbst bereite Blüten-Honige, wie bspw. Löwenzahnhonig, Holunderblütenhonig, Weißdornblütensirup, Schafgarbenblütensirup usw.)