

# Veganismus



# Veganer/innen sind gesünder

Sie haben weniger:

- Bluthochdruck
- Hohe Blutfettwerte (z.B. Cholesterin)
- Herz-Kreislaufkrankungen (z.B. Herzinfarkt)
- Übergewicht
- Diabetes
- Krebs



# Veganer/innen leben auch meist gesünder

- Sie rauchen weniger
- Sie trinken weniger Alkohol
- Sie bewegen sich mehr



# Veganer verzichten auf

- Fleisch
- Fisch
- Meeresfrüchte
- Eier
- Milch und Milchprodukte
- Honig
- Fertigprodukte mit tierischen Zusatzstoffen oder Hilfsstoffen



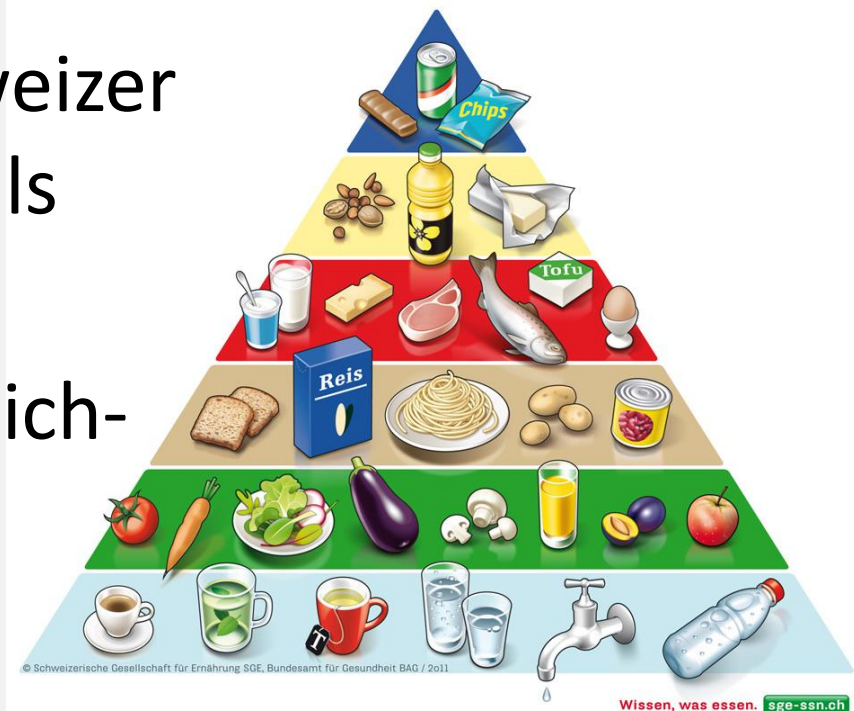
# Einige Gründe für Veganismus

- Ethische-religiöse: Lebensrecht für Tiere, Tierhaltung, Töten als Sünde
- Gesundheitliche: Prävention
- Soziale: Erziehung, Gewohnheiten
- Ökologische: Energieverbrauch für Fleisch/Milch/Eier-Produktion, Welthunger, Ressourcenschonung
- Spirituelle: Freisetzung geistiger Kräfte

# 12 Merkpunkte für Veganer/innen

Damit alle Nährstoffe abgedeckt werden, müssen strenge Regeln beachtet werden:

- Verwenden Sie die Schweizer Lebensmittelpyramide als Grundlage
- Kochen Sie selber – verzichten Sie möglichst auf Fertigprodukte



- Essen Sie abwechslungsreich und vollwertig
- Ersetzen Sie Fleisch und Fisch immer durch 100-120 g Tofu, Tempeh, Seitan oder Quorn
- Essen Sie regelmässig Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen)
- Ersetzen Sie Milchprodukte täglich durch 3 Portionen angereicherten Reis- oder Sojadrink bzw. Sojajoghurt
- Kombinieren Sie pflanzliche Eisen-, Calcium- und Zinklieferanten mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln (Obst, Fruchtsaft, Salat)



- Kombinieren Sie Nahrungsmittel, damit eine hohe Eiweissqualität entsteht, wie Hülsenfrüchte + Vollgetreide oder Vollgetreide + Samen/Kerne + Nüsse
- Konsumieren Sie vermehrt calciumreiches Gemüse (Broccoli, Mangold, Spinat, Grünkohl) und Mineralwasser (Valser, Aproz, Adelbodner, Eptinger)
- Verwenden Sie für die kalte Küche kaltgepresstes Rapsöl, Baumnussöl und Leinöl





- Planen Sie täglich angereicherte Lebensmittel ein: Mit Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D
- Ergänzen Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit mit Supplementen



⇒ Eine gesunde, vegane Ernährung erfordert ein grosses Ernährungswissen! Lassen Sie sich beraten und besuchen Sie einen Kochkurs!

# Aktuelle Bücher, Rezepte ...

- Meine vegane Küche, Surdham Göb, AT-Verlag
- La Veganista, Nicole Just, GU-Verlag
- Vegan kochen mit Soja, Anne Bühring
- Vegan kochen, J. M. Newman und C. Stehen
- Vegan & vollwertig geniessen, B. Bornschein und A. Heimroth
- Ab jetzt vegan, E. W. Henrich und G. Lendle
- Vegan geniessen, CD, UGB-Medien-Shop

# Europäisches Vegi-Label

Ist eine Hilfe für den Einkauf. Es wird je nach zusätzlichem Text für alle Vegi-Typen verwendet:

- Ovo-lacto-vegetarisch/vegetabil
- Ovo-vegetarisch/vegetabil
- Lacto-ovo-vegetarisch/vegetabil
- Vegan/vegetabil



Nicht erlaubt sind nebst Tierfleisch und Fisch:

- Tierische Fette (Ausnahme Butterfett)
- Eier von Käfighühnern
- Käse und Molke hergestellt aus Kälberlab
- Margarine mit Fischöl oder Vitaminen aus tierischen Stoffen
- Mit Gelatine, Hühnereiweiss, Chitin oder Hausenblase geklärte Fruchtsäfte, Essig oder alkoholische Getränke
- Zutaten und Zusatzstoffe aus tierischen Bestandteilen
- Honig



- ⇒ Auch Produkte ohne Label können für Veganer/innen geeignet sein, doch trotz Zutatenliste ist es nicht immer einfach, das Produkt zu beurteilen, da Hilfsstoffe nicht deklariert werden müssen
- ⇒ Vegane Label-Produkte müssen nicht zwingend auch gesund sein, da sie aus vielen Zusatzstoffen bestehen können

Informationen finden Sie auf:

- [www.coop.ch](http://www.coop.ch)
- [www.migros.ch](http://www.migros.ch)
- [www.v-label.info](http://www.v-label.info)
- [www.vegan.ch](http://www.vegan.ch)

