Dr. med. Barbara Hauer

„Ich ess ab heute kein Fleisch mehr!“

Wenn aus Teenies Veggies werden

Der Leitfaden einer Mutter und Ärztin

TRIAS

Ich ess ab heute kein Fleisch mehr!

Wenn aus Teenies Veggies werden – der Leitfaden einer Mutter und Ärztin

Dr. Barbara Hauer

1. Auflage 2021

40 Abbildungen

Warum es dieses Buch gibt

»Mama, ab heute esse ich kein Fleisch mehr.« Wirklich überrascht war ich von diesem Satz aus dem Mund meiner damals 12-jährigen Tochter nicht, aber sagen wir es einmal so: unvorbereitet. Ihr 6 Jahre älterer Bruder hatte ihr bei einer Würstchen-Mahlzeit recht plastisch erläutert, dass dafür ein Tier sterben musste. Angeblich geschah dies in bester pädagogischer Absicht, um ihr Respekt vor dem tierischen Leben zu vermitteln. Ich vermute eher weniger selbstlose Ziele – immerhin erreichte er damit, dass er auch ihr Würstchen essen durfte. Aus der daraus entstandenen Challenge »Du schaffst doch nicht mal eine Woche ohne Fleisch« wurde letztlich: eine Vegetarierin. Ein zusätzlicher Anstoß war die Schulhausaufgabe, den eigenen CO_2-Fußabdruck zu berechnen, und die damit verbundene Erkenntnis, dass pupsende Kühe erheblichen Anteil an der Erderwärmung haben.

Nun war meine Tochter, wie viele ihres Alters, durchaus wählerisch und bis dato nicht gerade berühmt für ihre Vorliebe für Obst, Gemüse und Ballaststoffe. Ich sorgte mich: Würde sie alle Vitamine und Nährstoffe bekommen, die sie für ihre Hirn- und Körperentwicklung braucht? Was, wenn sie sich jetzt nur noch von Nudeln und gelatinefreien Gummibärchen ernährte? Wie sollte ich vermeiden, dass wir uns am Esstisch wegen jedes Möhrchens und Salatblatts stritten?

Außerdem gehöre ich einer Generation an, deren Eltern nach harten Entbehrungen in den Kriegs- und Nachkriegsjahren endlich im Überfluss schwelgen durften. Die fleisch- und konservenlastige Küche meiner Mutter hat mich geprägt. Meine Kochkünste beschränkten sich auf etwa 1 bis 2 Dutzend ganz passabel schmeckende Gerichte. Zu meinem Leidwesen ist auch mein Mann kein passionierter Kochlöffelschwinger – freuen Sie sich, wenn das in Ihrer Familie anders ist! (Übrigens: Keine Sorge, auch ich bin in Sachen Rollenklischee empfindlich … Liebe Leser/Männer/Väter: Bitte fühlen Sie sich

immer gleichermaßen angesprochen und verzeihen Sie mir, wenn aus Gründen der besseren Lesbarkeit gelegentlich nicht geschlechtsneutral formuliert wird!) Ich war dennoch prinzipiell der Ansicht, dass sich unsere vierköpfige Familie so weit ganz gut und ausgewogen ernährte. Bei genauerer Betrachtung musste ich jedoch erkennen, dass da durchaus noch Luft nach oben war.

Auf ins Projekt »Mein Kind ist Vegetarier«

Getreu meinem Hang zum Perfektionismus stürzte ich mich mit Feuereifer in das Projekt »Mein Kind ist Vegetarier« und machte mich auf die Suche nach einem alltagstauglichen Ratgeber für Menschen in meiner Situation: für Fleischesser, die wenig Ahnung von vegetarischer Kost haben, aber plötzlich mit der Aufgabe konfrontiert werden, einen frisch geschlüpften Vegetarier anzuleiten und mit gesundem Essen zu füttern. Dumm nur: So einen Ratgeber gab es nicht.

Ich musste feststellen, dass es gar nicht so einfach war, sich schnell und unkompliziert einen Überblick zu verschaffen – und dabei auch noch Spaß zu haben! Im Gegenteil, es hat Monate der Recherche und des Ausprobierens gebraucht, bis ich das Gefühl hatte, einigermaßen sicherstellen zu können, dass mein Kind sich vegetarisch *und* gesund ernährt. Dass auch andere Eltern sich mehr Unterstützung und Informationen wünschen, erfuhr ich in vielen Gesprächen mit Müttern in ähnlichen Situationen, von denen ich auch in diesem Buch berichte.

Zwar stapelten sich auch bei mir mehr und mehr Kochbücher, viele davon zweifelsfrei empfehlenswert. Von den angepriesenen Gerichten kamen aber immer nur wenige infrage. Irgendwo war immer ein Haken, da eines meiner

Familienmitglieder eine der Hauptzutaten nicht mochte (Stichwort Brokkoli, Zucchini und Pilze …). Oder es ging vor allem darum, die vermeintlichen Lieblingsgerichte Jugendlicher (sprich Burger/Schnitzel/Döner) als vegetarische Variante nachzuahmen – das war aber auch nicht das, wonach ich suchte.

Vielmehr wollte ich gerne erfahren, was grundsätzlich bei der Auswahl und Kombination geeigneter Lebensmittel zu beachten ist. Mein neu erworbenes Wissen wollte ich dann dazu nutzen, mir aus den zahlreichen verfügbaren Quellen passende Kochrezepte zusammenzusuchen. Ziel war es, mit überschaubarem Aufwand dauerhaft unseren alltäglichen Speiseplan mit gesunden und für alle wohlschmeckenden vegetarischen Gerichten zu bereichern.

Jetzt kommt die gute Nachricht: Sie können sich den Aufwand sparen, den ich betrieben habe. Ich habe meine persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse für Sie zusammengefasst und damit halten Sie hier genau das in den Händen, was ich damals gerne gehabt hätte!

Warum habe ausgerechnet ich dieses Buch geschrieben? In erster Linie bin ich eine »betroffene« Mutter. Aus Neugier und Solidarität, aber auch aufgrund diverser eigener Gesundheitsprobleme bin ich zusammen mit meiner Tochter den spannenden Weg des Fleischverzichts gegangen, esse jedoch bislang noch Fisch. Darüber hinaus bin ich aber auch Gesundheitswissenschaftlerin und Ärztin. Die Entscheidung meiner Tochter, Vegetarierin zu sein, habe ich zum Anlass genommen, beim Kneippärztebund einen Zusatzqualifikationskurs in Ernährungsmedizin zu absolvieren. Unstrittig ist: Das Potenzial einer guten Ernährung für ein gesteigertes Wohlbefinden und ein gesünderes Leben – auch

durch die Vermeidung vieler Zivilisationskrankheiten – wird in unserer Gesellschaft noch viel zu wenig ausgeschöpft.

Was dieses Buch leisten möchte – und was nicht

Dieses Buch ist als hilfreiche und pragmatische Anleitung für Eltern vegetarisch lebender Jugendlicher gedacht und ist kein Handbuch für Studierende der Ernährungswissenschaften. Der Schwerpunkt liegt auf der ovo-lakto-vegetarischen Ernährung von Teenagern. Viele der beschriebenen Prinzipien gelten aber natürlich auch für etwas jüngere Kinder und für Erwachsene. Selbstverständlich richtet sich das Buch nicht nur an Eltern(teile), sondern an alle interessierten Personen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen wollen oder müssen. Und selbst langjährige Vegetarier, die sicher manches besser wissen als ich, werden vielleicht noch die eine oder andere Anregung finden.

»Keep it simple« war mir ein Anliegen. Ziel ist es, Ihnen eine fundierte Wissensbasis zur vegetarischen Ernährung im Jugendalter zu vermitteln und damit Ihre Sorgen zu verringern, dass Ihr Teenager sich nicht gut genug ernährt. Ich möchte Ihnen dabei helfen, Ihren Speiseplan so zu gestalten, dass er den individuellen Bedürfnissen Ihrer Familie so weit wie möglich gerecht wird. Sie werden hier Tipps für den Umgang mit allerlei anderen Herausforderungen finden, welche die Ernährungsumstellung Ihres Nachwuchses möglicherweise für Sie und Ihr unmittelbares Umfeld mit sich bringt. Darüber hinaus erhalten Sie beispielhafte Rezept- bzw. Mahlzeitenideen, die sich nach Lust und Laune abwandeln lassen.

Auch aus rechtlichen Gründen möchte ich Sie darauf hinweisen, dass dieses Buch kein Ersatz für einen ärztlichen

Rat, eine medizinische Behandlung oder eine Ernährungsberatung darstellt. Ich habe sämtliche Aussagen und Angaben sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Basis der meisten Angaben sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Da sich wissenschaftliche Erkenntnisse ändern können, kann dafür keine Gewähr übernommen werden.

Die am Ende des Buchs nach Kapiteln aufgeführten ▶ Literaturquellen und Links sollen es Ihnen ermöglichen, bei Interesse weiterführende Informationen zu finden. Ich habe mich dabei bemüht, vor allem deutschsprachige, leicht verständliche und soweit möglich frei zugängliche Quellen – ohne Anspruch auf Vollständigkeit! – anzugeben. Bis auf wenige Ausnahmen habe ich bewusst auf Referenzen fachwissenschaftlicher Artikel verzichtet. Die wissenschaftlich Orientierten unter Ihnen mögen mir diesen anwendungsorientierten Ansatz verzeihen! Wer sich noch vertiefter mit dem Thema befassen möchte, sei auf die weiterführende Literatur und die dortigen Referenzen verwiesen.

Insbesondere wenn Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten bestehen, weise ich ausdrücklich darauf hin, dass diese Personen bzw. ihre Sorgeberechtigten die alleinige Verantwortung für die korrekte Auswahl der für sie geeigneten Lebensmittel tragen. Gleiches gilt für mögliche Interaktionen mit einer medikamentösen Behandlung. Besondere Bedürfnisse, wie sie zum Beispiel Leistungssportler oder Jugendliche mit Unter-, Übergewicht oder Essstörungen haben, werden nicht berücksichtigt. Dieses Buch soll und kann keine individuelle Ernährungsberatung ersetzen, ebenso wenig die Beratung durch Ihre(n) Kinder-/Jugend- bzw. hausärztlich tätige(n) Arzt bzw. Ärztin.

Inhaltsverzeichnis

- Titelei
- Warum es dieses Buch gibt
    - Auf ins Projekt »Mein Kind ist Vegetarier«
    - Was dieses Buch leisten möchte – und was nicht
- Vegetarismus – was steckt dahinter?
- Besser informiert: Das sollten Sie wissen
    - Kleine Geschichte des Vegetarismus
        - Über lange Zeit Randerscheinung
        - Veggie-Promis
    - Wer is(s)t was?
        - Was darf’s sein?
        - Und dann wären da noch …
        - Hier lauern die Fallstricke
    - Was uns die Zahlen sagen

        - Wie reagiert die Politik auf die Entwicklungen?
        - Nach oben ist noch Luft
    - Was gibt es denn da groß zu wissen?
    - Was bringt es denn, sich vegetarisch zu ernähren?
        - So viel ist sicher
    - Vegetarisch? Warum nicht gleich vegan?
        - Für Jugendliche eher nicht empfohlen
        - Gute Planung gefragt
        - Gesamtgesellschaftlich gedacht
    - Essstörungen – der schmale Grat
        - Essstörungen so früh wie möglich erkennen
        - Welche Essstörungen gibt es?

- Mein Kind ist jetzt Veggie – was nun?
- Sehen Sie es als Chance für die ganze Familie!
    - Herzlichen Glückwunsch zum vegetarischen Kind!

    - Machen Sie die Umstellung zum gemeinsamen Projekt!
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Lassen Sie es langsam angehen!
    - Das sollten Sie noch wissen
- Diese Nährstoffe sollten Sie kennen
    - Werte als grobe Richtschnur
    - Ist eine Dokumentation notwendig?
    - Proteine
        - Bedarf und Bedarfsdeckung
        - Worin sind Proteine enthalten?
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Fette und Öle
        - Bedarf und Bedarfsdeckung
        - »Gesunde« und »ungesunde« Fette
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Kohlenhydrate
        - Bedarf und Bedarfsdeckung

        - »Gute« und »schlechte« Kohlenhydrate
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente
        - Steckbriefe der kritischsten Stoffe
        - Vitamin B12
        - Vitamin D
        - Eisen
        - Jod
        - Kalzium
        - Selen
        - Zink
        - Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?
- Bunte Vielfalt: die Lebensmittelgruppen
    - Gemüse und Obst
        - Wie viel ist eine Portion?
        - Die Top-Sorten

        - Was Gemüse und Obst so wertvoll macht
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Getreide und Kartoffeln
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Hülsenfrüchte, Sojaprodukte und weitere Proteinquellen
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Nüsse und Samen
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Milch, Milchprodukte, Milchalternativen
        - Gutes aus der Milch
        - Und die Milchalternativen?
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Eier
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Snacks und Süßigkeiten
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Getränke

        - Statt Wasser
        - Bei Fruchtsaft genau hinschauen
        - Diese Getränke sind verzichtbar
        - Praktische Tipps für den Alltag
- Die Zusammenstellung der Ernährung
    - Pyramiden, Kreise, Teller
    - Meine eigene Checkliste
- Was gibt es sonst noch zu wissen?
    - Vegetarische Ernährung und Zahngesundheit
        - Heute sind wir schlauer
        - Essen mit Zahnspange
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Das Suppenkasper-Problem
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Noch ein paar pragmatische Alltagstipps und -tricks
        - Tipps für den Alltag
    - »Patchmeal«-Familien

        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Der Sonntagsbraten bei den Großeltern
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Entspannt auswärts und im Urlaub essen
        - Praktische Tipps für den Alltag
    - Lassen Sie sich helfen und suchen Sie Rat
    - Und wo ist jetzt der Haken?
        - Die Kosten
        - Die Verfügbarkeit
    - Helferlein in Küche und Haushalt
        - Lassen Sie sich beraten
        - Diese Helferlein sind sinnvoll
    - Zu den Rezepten
        - Seien Sie flexibel und neugierig!
        - Ein paar Worte zu Mengen, Aufwand und Zutaten

- Rezepte
- »Fleischersatz«-Rezepte mit Soja

- Gemüsevariationen und Hülsenfrüchte
- Suppen
- Salate und Dressings
- Dips und Saucen
    - Süßspeisen und Desserts
    - Smoothies
    - Danksagung
    - Weiterführende Literatur und Links
        - Kleine Geschichte des Vegetarismus
        - Wer is(s)t was?
        - Was uns die Zahlen sagen
        - Was bringt es denn, sich vegetarisch zu ernähren?
        - Vegetarisch? Warum nicht gleich vegan?
        - Essstörungen – der schmale Grat
        - Hauptnährstoffe – themenübergreifend:
        - Proteine

        - Fette und Öle
        - Gemüse und Obst
        - Eier
        - Getränke
        - Zusammenstellung
        - Vitamine und Nährstoffe
        - Nahrungsergänzungsmittel
        - Vegetarische Ernährung und Zahngesundheit
        - Das Suppenkasper-Problem
        - Und noch ein paar pragmatische Tipps und Tricks für den Alltag
    - Nützliche Adressen
- Autorenvorstellung
- Sachverzeichnis
- Impressum

Vegetarismus – was steckt dahinter?

Ein kleiner Überblick über Hintergründe, vegetarische Ernährungsstile, Zahlen und Fakten – aber auch über mögliche Bedenken.

Besser informiert: Das sollten Sie wissen

Am Ende dieses Kapitels sind Sie mit allen Informationen rund um das Thema Vegetarismus bei Jugendlichen versorgt. Das hilft dabei, mit der Entscheidung Ihres Kindes, Vegetarier zu sein, gelassen umzugehen.

Vegetarismus ist keineswegs eine Erfindung unserer heutigen Zeit, in der Individualismus und Vielfalt eine so große Rolle spielen. Mit dem Wissen über gute und gesunde Ernährung sprießen heute zwar immer mehr unterschiedliche Ernährungsstile aus dem Boden, doch der Verzicht auf Fleisch und Fisch wird schon seit der Antike mal mehr, mal weniger praktiziert.

Kleine Geschichte des Vegetarismus

Keine Tiere zu essen war ursprünglich religiös/philosophisch begründet. Bereits in der griechischen Antike lebte die religiöse Gruppe der Orphiker vegetarisch. Auch Pythagoras und einige seiner Anhänger und Anhängerinnen ernährten sich bereits im 6. Jahrhundert vor Christus vegetarisch, nach seinem Grundsatz »Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen zurück«.

Zu dieser Zeit war in Indien der Vegetarismus schon weit verbreitet. Noch heute gilt Indien mit geschätzten 30 Prozent als das Land mit dem größten Anteil vegetarisch lebender Menschen. Mahatma Gandhi (1869–1948) ist einer der berühmtesten indischen Befürworter der vegetarischen Ernährung. Im Hinduismus und Buddhismus hat die fleischlose Ernährung schon immer eine Rolle gespielt. Buddha selbst soll

gesagt haben: »Alle Lebewesen, seien sie groß oder klein, zwei- oder vierbeinig, ob sie schwimmen oder fliegen – sie alle haben das Recht zu leben. Wir dürfen andere Lebewesen nicht verletzen oder gar töten.«

Über lange Zeit Randerscheinung

In Europa verschwand mit dem Ende der Antike auch die vegetarische Lebensweise. Lange Zeit blieb die fleischlose Ernährung eine Randerscheinung, zu den berühmtesten Vertretern des Vegetarismus zählen im 15./16. Jahrhundert Leonardo da Vinci und im 18. Jahrhundert die französischen Philosophen Voltaire und Rousseau. Ab da nahm die Vegetarismusbewegung Fahrt auf, insbesondere in England und Nordamerika. Die Befürworter der fleischfreien Kost hielten diese für gesünder. Der erste Vegetarier-Verein wurde Anfang des 19. Jahrhunderts in London gegründet und der Begriff »Vegetarier« in der Mitte des 19. Jahrhunderts geprägt. Im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts gewann die Vegetarismusbewegung dann zunehmend an Bedeutung.

In Deutschland gilt der badische Jurist und revolutionäre Republikaner Gustav Struve, der Anfang des 19. Jahrhunderts geboren wurde, als einer der wichtigsten Begründer der vegetarischen Bewegung. Der Apotheker und Heilpraktiker Theodor Hahn nutzte um 1860 die fleischfreie Ernährung in der Behandlung seiner Patienten. Moralische und gesundheitliche Aspekte wurden zu wichtigen Säulen der vegetarischen Bewegung. In der Regel handelte es sich um ▶ Ovo-Lakto-Vegetarismus. 1908 fand in Dresden der erste internationale Vegetarierkongress statt.

Veggie-Promis

Zu den prominenten Persönlichkeiten, die sich öffentlich für den Vegetarismus stark machten, gehört der irische Dramatiker

und Literat George Bernard Shaw: »Tiere sind meine Freunde, und ich esse meine Freunde nicht!« Er sah Vegetarismus auch als eine politische Entscheidung. Die Liste der heutigen prominenten Vegetarier ist lang und birgt die eine oder andere Überraschung, in Aufzählungen im Internet findet sich z. B. Boris Becker.

Die Gründe für Vegetarismus waren und sind auch heute noch vielfältig und oft auch kombiniert: religiös, kulturell, philosophisch, sozioökonomisch, weltanschaulich, politisch, ethisch-moralisch, als Ausdruck einer asketischen Lebensweise, gesundheitlich, ökologisch oder einfach, weil einem Fleisch nicht schmeckt. Zu jedem der zahlreichen Gründe für eine vegetarische Lebensweise existiert reichlich lesens- bzw. sehenswertes Literatur- und Filmmaterial. Ich konzentriere mich in diesem Buch auf die gesundheitlichen Aspekte.

Wer is(s)t was?

Einen orientierenden Überblick über die wichtigsten Begrifflichkeiten, die Sie kennen sollten, um mitreden zu können, finden Sie in der ▶ Übersichts-Grafik. Je nach Quelle unterscheiden sich die unterschiedlichen und teilweise recht komplexen »Definitionen«. Ich habe mich hier an einer sehr vereinfachten Darstellung versucht.

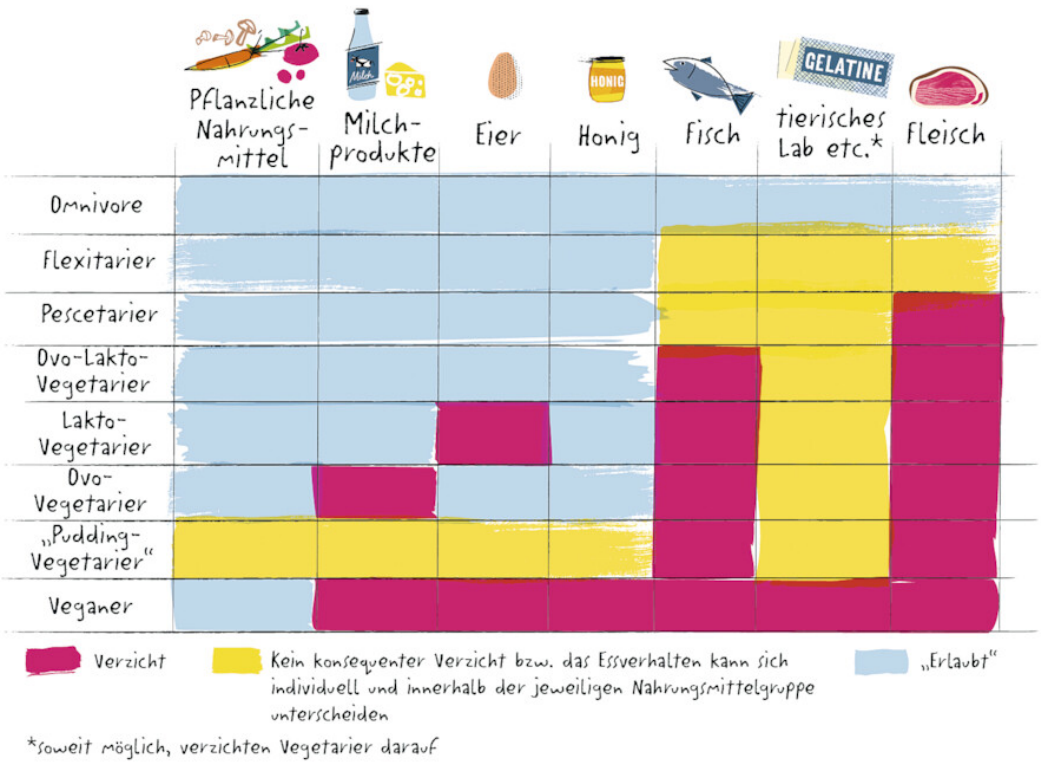
Was darf’s sein?

Als Omnivore werden Menschen bzw. Lebewesen bezeichnet, die alles essen, d. h. »Allesfresser« (von lateinisch *omnis* = alles und *vorare* = fressen). Sie verzehren damit auch Meeres- und Landtiere. Die Fleischgerichte können Muskelfleisch, aber auch andere Teile eines Tierkörpers wie Innereien und Knochenmark enthalten. Auf dem Speiseplan stehen zudem aus Tierkörpern bzw. -bestandteilen gewonnene verarbeitete

Produkte wie Würstchen und Wurstaufschnitt, und auch Zusatzstoffe tierischen Ursprungs werden verzehrt.

Als Flexitarier (Übersetzung des englischen Worts *flexitarian*, im Sinne von flexibel + Vegetarier) bezeichnen sich manche Menschen, die nur gelegentlich Fleisch und Fisch (aus artgerechter Haltung) essen, sich aber überwiegend vegetarisch ernähren. Manchmal ist auch die Rede von Teilzeit- oder Wochenendvegetariern. In der wissenschaftlichen Literatur findet sich noch der Begriff der »Selten-Fleischesser« (*very slow meat eaters*) für Menschen, die nur etwa ein- bis zweimal pro Monat Fleisch verzehren.

Wer is(s)t was? Die wichtigsten Ernährungsformen im Überblick



Pescetarier (vom lateinischen *piscis* bzw. vom italienischen *pesce* für *Fisch*) essen kein Fleisch, aber Fisch, wobei manche keine Krebs- und Weichtiere verzehren. Viele Pescetarier

begreifen sich als Vegetarier und werden gelegentlich auch dazugezählt (»Pesco-Vegetarier«), sind aber keine.

In der Gruppe der Vegetarier (vom lateinischen *vegetare*: wachsen, beleben bzw. vom englischen *vegetable*: Gemüse, pflanzlich) haben alle gemeinsam, dass sie nur Produkte und Zusatzstoffe vom lebenden Tier und daher weder Fleisch noch Fisch essen. Der Speiseplan der Ovo-Lakto-Vegetarier oder Lakto-Ovo-Vegetarier enthält Eier(speisen) und Milchprodukte (von *ovo* = *Ei* und *lakto* = *Milch*). Die Untergruppe der Lakto-Vegetarier isst Milchprodukte, aber kein Ei, wohingegen Ovo-Vegetarier Eier essen, jedoch keine Milchprodukte. Also wird das, was in der Bezeichnung enthalten ist, auch verzehrt.

Als »Puddingvegetarier« werden gelegentlich Menschen bezeichnet, die zwar weder Fleisch noch Fisch essen, sich dafür aber vor allem von Süßspeisen, fleischlosen Snacks und Fast Food ernähren. In Bezug auf unsere Teenager wird es Sie nicht überraschen, dass diese Gruppe keine unwichtige Rolle spielt!

Veganer ernähren sich ausschließlich pflanzlich. Sie verzichten auf Nahrung tierischen Ursprungs und damit auch auf von Tieren produzierte Lebensmittel wie Milch und daraus hergestellte Produkte sowie auf Eier und Honig. Dazu zählen auch die entsprechenden Aroma-, Zusatz- und Produktionshilfsstoffe. Meist erstreckt sich die vegane Einstellung auch auf andere Lebensbereiche, so auf die Wahl der Kleidung und den Verzicht auf Produkte aus Leder, Schurwolle und Seide, auf Daunenfüllung oder auf Seife aus tierischen Fetten.

Und dann wären da noch …

Ergänzend erwähnen möchte ich noch folgende Ernährungseinstellungen bzw. -bezeichnungen:

Frutarier essen nur, was die Natur »freiwillig« hergibt, d. h. Nahrungsmittel, deren Gewinnung die Pflanze nicht schädigt, wie z. B. Fallobst, Nüsse und Samen.

Rohköstler sind grundsätzlich für alle Lebensmittel offen, sind aber oft Veganer, manche essen aber auch rohen Fisch oder Fleisch. Sie verzehren ihre Lebensmittel kalt oder maximal auf 40 Grad erwärmt, um Vitamine und Enzyme zu erhalten.

Freeganer sind politisch motiviert, sie möchten auf Lebensmittelverschwendung und ungerechte Verteilung aufmerksam machen und sehen den kommerziellen Lebensmittelhandel kritisch. Sie ernähren sich daher von selbst angebauten, geschenkten oder gefundenen Lebensmitteln und von dem, was Supermärkte entsorgen, wie Lebensmittel mit abgelaufenem Haltbarkeitsdatum, Obst mit Druckstellen oder Backwaren vom Vortag (übrigens können Lebensmittel mit abgelaufenem Haltbarkeitsdatum oft noch bedenkenlos verzehrt werden).

Hier lauern die Fallstricke

Die vegetarischen Ernährungsweisen werden nicht immer so konsequent gelebt wie beschrieben, u. a. auch deshalb, weil sich das in der Praxis oftmals schwer umsetzen lässt. Dies betrifft insbesondere den Verzehr von Aroma- und Zusatzstoffen tierischen Ursprungs wie beispielsweise Aromastoffe aus Molke oder die vielfältig verwendete Gelatine (s. auch ▶ Seite 73), die aus Schweineschwarten oder aus Knochen, Knorpeln und Sehnen vom Rind gewonnen wird. Letztere findet sich nicht nur in Gummibärchen, sondern wird auch als Produktionshilfsstoff, z. B. zur Klärung von Apfelsaft, genutzt.

Tortenguss enthält übrigens in aller Regel pflanzliche Geliermittel, bei rotem Tortenguss wird jedoch unter Umständen ein Farbstoff zugesetzt, der aus Läusen gewonnen

wird. Oft ist auch nicht bekannt, dass bei der Herstellung vieler Käsesorten tierisches Lab zum Einsatz kommt. Das sind Enzyme, die aus den Mägen junger Wiederkäuer, meist von Kälbern, gewonnen werden (aber bitte lesen Sie erst dieses Buch zu Ende, bevor Sie das Ihrem Spross erzählen!).

Sich sicher im Lebensmitteldschungel zu bewegen, ist leider nach wie vor eine Herausforderung. Denn um zu wissen und zu verstehen, was sich so alles in der Packung befindet und wie stark das Produkt verarbeitet ist, müsste man die verklausulierten Angaben zu den aufgedruckten Inhaltsstoffen kennen und richtig interpretieren können. Aber auch der immer zu kleine Lesebereich meiner Gleitsichtbrille lässt vermutlich nicht nur mich regelmäßig verzweifeln: Liebe Hersteller, Politiker und Politikerinnen, denken Sie doch bitte auch mal an die 50+-Generationen und dass nicht alle einen Master in Mikronährstofftherapie haben!

Mia (48)

Eine Mutter berichtet

Mia ist selbst Flexitarierin und hat eine 12-jährige und eine 17-jährige Tochter. Die Ältere isst seit etwa 3 Jahren kein Fleisch, aber noch Fisch; die Jüngere möchte jetzt aus ethischen Gründen auf Fleisch und Fisch – den sie sowieso nicht besonders mag – verzichten, hat aber zuvor für ihr Leben gerne Wurst gegessen. Mia möchte beide Töchter unterstützen. Sie erzählt:

»Meine Große isst recht abwechslungsreich und kocht sich mittlerweile auch selbst öfters was, bei Gemüse ist sie allerdings wählerisch. Außer dazu, dass sie sich womöglich entschließt, vegan zu werden – denn vegan leben heißt ja noch lange nicht gesund leben –, habe ich mir bei ihr eigentlich nie viele Gedanken gemacht, aber vielleicht bin ich da auch zu sorglos rangegangen.

Inhaltsverzeichnis

Titelei 1
Warum es dieses Buch gibt 2
Auf ins Projekt »Mein Kind ist Vegetarier« 4
Was dieses Buch leisten möchte – und was nicht 6
Vegetarismus – was steckt dahinter? 17
Besser informiert: Das sollten Sie wissen 18
Kleine Geschichte des Vegetarismus 18
Über lange Zeit Randerscheinung 19
Veggie-Promis 19
Wer is(s)t was? 20
Was darf's sein? 20
Und dann wären da noch … 22
Hier lauern die Fallstricke 23
Was uns die Zahlen sagen 24
Wie reagiert die Politik auf die Entwicklungen? 24
Nach oben ist noch Luft 24
Was gibt es denn da groß zu wissen? 24
Was bringt es denn, sich vegetarisch zu ernähren? 24
So viel ist sicher 24
Vegetarisch? Warum nicht gleich vegan? 24
Für Jugendliche eher nicht empfohlen 24
Gute Planung gefragt 24
Gesamtgesellschaftlich gedacht 24
Essstörungen – der schmale Grat 24
Essstörungen so früh wie möglich erkennen 24
Welche Essstörungen gibt es? 24
Mein Kind ist jetzt Veggie – was nun? 24
Sehen Sie es als Chance für die ganze Familie! 24
Herzlichen Glückwunsch zum vegetarischen Kind! 24
Machen Sie die Umstellung zum gemeinsamen Projekt! 24

Praktische Tipps für den Alltag 24
Lassen Sie es langsam angehen! 24
Das sollten Sie noch wissen 24
Diese Nährstoffe sollten Sie kennen 24
Werte als grobe Richtschnur 24
Ist eine Dokumentation notwendig? 24
Proteine 24
Bedarf und Bedarfsdeckung 24
Worin sind Proteine enthalten? 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Fette und Öle 24
Bedarf und Bedarfsdeckung 24
»Gesunde« und »ungesunde« Fette 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Kohlenhydrate 24
Bedarf und Bedarfsdeckung 24
»Gute« und »schlechte« Kohlenhydrate 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente 24
Steckbriefe der kritischsten Stoffe 24
Vitamin B12 24
Vitamin D 24
Eisen 24
Jod 24
Kalzium 24
Selen 24
Zink 24
Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? 24
Bunte Vielfalt: die Lebensmittelgruppen 24
Gemüse und Obst 24
Wie viel ist eine Portion? 24
Die Top-Sorten 24
Was Gemüse und Obst so wertvoll macht 24
Praktische Tipps für den Alltag 24

Getreide und Kartoffeln 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Hülsenfrüchte, Sojaprodukte und weitere Proteinquellen 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Nüsse und Samen 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Milch, Milchprodukte, Milchalternativen 24
Gutes aus der Milch 24
Und die Milchalternativen? 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Eier 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Snacks und Süßigkeiten 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Getränke 24
Statt Wasser 24
Bei Fruchtsaft genau hinschauen 24
Diese Getränke sind verzichtbar 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Die Zusammenstellung der Ernährung 24
Pyramiden, Kreise, Teller 24
Meine eigene Checkliste 24
Was gibt es sonst noch zu wissen? 24
Vegetarische Ernährung und Zahngesundheit 24
Heute sind wir schlauer 24
Essen mit Zahnspange 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Das Suppenkasper-Problem 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Noch ein paar pragmatische Alltagstipps und -tricks 24
Tipps für den Alltag 24
»Patchmeal«-Familien 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Der Sonntagsbraten bei den Großeltern 24

Praktische Tipps für den Alltag 24
Entspannt auswärts und im Urlaub essen 24
Praktische Tipps für den Alltag 24
Lassen Sie sich helfen und suchen Sie Rat 24
Und wo ist jetzt der Haken? 24
Die Kosten 24
Die Verfügbarkeit 24
Helferlein in Küche und Haushalt 24
Lassen Sie sich beraten 24
Diese Helferlein sind sinnvoll 24
Zu den Rezepten 24
Seien Sie flexibel und neugierig! 24
Ein paar Worte zu Mengen, Aufwand und Zutaten 24
Rezepte 24
»Fleischersatz«-Rezepte mit Soja 24
Gemüsevariationen und Hülsenfrüchte 24
Suppen 24
Salate und Dressings 24
Dips und Saucen 24
Süßspeisen und Desserts 24
Smoothies 24
Danksagung 24
Weiterführende Literatur und Links 24
Kleine Geschichte des Vegetarismus 24
Wer is(s)t was? 24
Was uns die Zahlen sagen 24
Was bringt es denn, sich vegetarisch zu ernähren? 24
Vegetarisch? Warum nicht gleich vegan? 24
Essstörungen – der schmale Grat 24
Hauptnährstoffe – themenübergreifend: 24
Proteine 24
Fette und Öle 24
Gemüse und Obst 24

Eier 24
Getränke 24
Zusammenstellung 24
Vitamine und Nährstoffe 24
Nahrungsergänzungsmittel 24
Vegetarische Ernährung und Zahngesundheit 24
Das Suppenkasper-Problem 24
Und noch ein paar pragmatische Tipps und Tricks für den Alltag 24
Nützliche Adressen 24
Autorenvorstellung 24
Sachverzeichnis 24
Impressum 24