

VEGANETHICS

LEBEN OHNE MILCHPRODUKTE

Der letzte Karton Kuhmilch wird in den Mülleimer geworfen. Die Packungen mit Käse und Sahne-Joghurt sind komplett aufgebraucht. Sie sind konsequent dabei keine Milchprodukte mehr zu kaufen. Also, was machen Sie jetzt? Brechen Sie nicht in Panik aus, denn Sie werden erstaunt sein, wie viele Produkte in Lebensmittelgeschäften zu finden sind, die ihren Gegenstücken aus Milch den Rang ablaufen können. Und was noch besser ist: die pflanzlichen Gegenstücke sind auch viel gesünder.

SICH GESUND ERNÄHREN

Viele Leute vermeiden Milchprodukte aus gesundheitlichen Gründen. Tatsächlich haben 90% der Erwachsenenbevölkerung einen Mangel an dem Enzym, das notwendig ist um Milch richtig zu verdauen. Im Weiteren sind wahrscheinlich 70 von 1000 Babys betroffen von Milchallergien die Erkrankungen wie Diarrhöe, häufiges Übergeben, fortdauernde Koliken, Ekzeme, Bronchitis und Asthma verursachen können.

DAS LEIDEN DER TIERE

Viel mehr Leute aber vermeiden Milchprodukte wegen der Situation der Milchkühe und der Kälber. Um Milch zu produzieren muss eine Kuh ein Kalb bekommen. Das ist eine Tatsache die sich viele Milchverbraucher häufig nicht bewusst machen. Das Kalb wird kurz nach der Geburt von seiner Mutter getrennt. Anstelle von 3 Litern Milch für das Kalb zu produzieren, muss eine Kuh um die 30 Liter für den Menschen produzieren. Die natürliche Lebensspanne der Kuh beträgt 20 Jahre oder länger, aber völlig überstrapaziert und ausgebeutet wird sie mit 3-7 Jahren wegen Krankheiten (36%), niedriger Erträge (28%) oder Unfähigkeit zu Kalben (36%) geschlachtet. Aus welchem Grund auch immer Sie Milchprodukte aufgeben, hier sind einige Tipps die Ihnen auf Ihrem Weg helfen können.

THE FIRST MOO-VE

Das erste worüber sich die meisten Leute Sorgen machen, wenn sie sich in Richtung Veganismus bewegen, ist, wie sie all die Milchprodukte in ihrer Ernährung ersetzen können. Milchprodukte spielen bei den meisten Leuten eine große Rolle in der Ernährungsweise, und z.B. Vegetarier machen sich häufig extrem abhängig von ihnen. Zum Beispiel trinken sehr wenig Leute Kaffee oder Tee ohne Milch oder essen ihre Cerealien oder ihr Müsli ohne

Milch. Es kann daher wie ein enormer Schritt erscheinen, die Verwendung von Milchprodukten völlig aufzugeben.

Die guten Nachrichten sind, wie dem auch sei, dass die Annahme einer veganen Ernährungsweise viel leichter geworden ist, seitdem es eine große Auswahl an Soja- und anderen pflanzlichen Alternativprodukten gibt.

Soja ist eine Bohne die zu einer großen Vielfalt von Geschmäckern und Beschaffenheiten verarbeitet werden kann. Die häufigste Verwendung ist als eine 'Milch'. Andere Sojaprodukte sind z.B. Tofu, Miso und Tempeh. Tofu ist geronnene Sojamilch und kommt als Block (fest, seiden oder neutral, mariniert oder geräuchert), der in vielen verschiedenen Weisen verwendet werden kann – so wie als Basis für Quiche-Toppings oder als Sahnecreme. Außer in Reformhäusern, Naturkostläden und veganen Läden wird Tofu auch zunehmend in Supermärkten angeboten. Miso und Tempeh sind fermentierte Sojaprodukte und können normalerweise in veganen Geschäften, Reformhäusern und Naturkostläden gekauft werden. Eine Firma hat Tempeh als Basis für einen veganen "Schinken"-Ersatz verwendet. Inzwischen gibt es immer mehr Hersteller, die Alternativen zu herkömmlichen tierischen Produkten auf pflanzlicher Basis entwickeln.

Abgesehen von Sojamilch gibt es auch viele andere pflanzliche Milchsorten, wie zum Beispiel Hafermilch, Reismilch, Dinkelmilch, Mandelmilch, usw. (mehr dazu siehe weiter unten).

Sojamilch kann gesüßt und ungesüßt in verschiedenen Geschmacksvarianten gekauft werden. Alle Sorten haben einen sehr unterschiedlichen Geschmack. Wenn Sie die eine Sorte nicht mögen, probieren Sie eine andere aus! Manche Leute können den Unterschied von Sojamilch zu tierischer Milch in Ihrem Kaffee nicht feststellen; andere finden, dass sich der Geschmack stark unterscheidet. Wenn Sie feststellen, dass Sie zuerst nicht so scharf auf Soja- oder andere Pflanzenmilchsorten sind, bleiben Sie einfach für mindestens ein paar Wochen dabei und ihre Geschmacksnerven werden sich daran gewöhnen. Sojamilch kann in der gleichen Weise verwendet werden wie Kuhmilch. Sie können sie in Kaffee oder Tee gießen, und in andere heiße Getränke, sie mit Getreideflocken essen, Pudding damit kochen, Kuchen und Plätzchen binden und auch Milk Shakes damit zubereiten.

Soja- und andere (rein) pflanzliche Margarinen entsprechen den anderen Margarinen auf dem Markt und können in gleicher Weise verwendet werden. Rein pflanzliche Margarinen können mit Mehl und Zucker verwendet werden zum Kuchen backen, sie schmecken auf dem Brot und tun ihren Dienst in gleicher Weise beim Einfetten eines Backblechs.

Andere nicht-tierische Milchsorten: Außer Sojamilch können Sie auch Hafermilch, Reismilch, Dinkelmilch, Mandelmilch (und weitere Sorten, je nach Angebot) kaufen. Diese sind normalerweise in veganen Geschäften, Reformhäusern, Bioläden und manchen

Drogeriemärkten und Supermärkten erhältlich und können auch als direkter Ersatz für Milch verwendet werden.

SHOPPING OHNE MILCHPRODUKTE

Zuallererst ist es eine gute Idee herauszufinden, wo sich das nächste Reformhaus oder der nächste Bioladen in Ihrer Nähe befindet. In den meisten Städten gibt es diese und wenn sie in einer größeren Stadt leben, dann gibt es möglicherweise mehrere zwischen denen Sie wählen können. Hier finden Sie **pflanzliche Milch, pflanzliche Margarine, Soja-Sahne, Soja-Eis, Käse ohne tierische Milch** (sehen Sie in bezug auf europäische Hersteller pflanzlicher Käse-Alternativen die Kurz-Info: [Kochen ohne Käse](#)), **Soja-Joghurt und rein pflanzliche Mayonnaise**, die allesamt keine Milchbestandteile enthalten (oder irgendwelche anderen von Tieren gewonnenen Stoffe.)

Die Verkäufer sind ein guter Adressat für Fragen und können Ihnen nützliche Ratschläge geben. Durchkämmen Sie die Zutatenauflistungen auf den Verpackungen und Kartons. Wenn Sie Zweifel über irgendwelche der Inhaltsstoffe haben, fragen Sie entweder den Verkäufer oder kontaktieren Sie den Hersteller. Einige der häufigeren Inhaltsstoffe die tierischen Ursprungs sind, sind Molke, Kasein, Laktose und Milchsäure ('lactic acid'). Kasein und 'lactic acid'/Milchsäure können beide nicht-tierischen Ursprungs sein – um darin sicher zu gehen, sollten sie den Hersteller kontaktieren (falls das Produkt nicht bereits als vegan gekennzeichnet ist).

Auch sollten sie schauen ob Drogerie- oder Supermärkte, die sie besuchen, solche Produkte führen. Eine weitere Option ist natürlich auch das Bestellen veganer Produkte online.

INFORMATION ÜBER NÄHRSTOFFE

Zielen Sie darauf ab eine Vollwertkost-Ernährung zu sich zu nehmen und wählen Sie Nahrungsmittel von den folgenden Nahrungsmittelgruppen auf täglicher Basis:

1 Getreide - z.B. Reis, Gerste, Mais, Weizen, Dinkel (Brot, Pasta), Haferflocken

2 Hülsenfrüchte - z.B. Bohnen, Erbsen, Linsen (gekocht oder gekeimt)

3 Nüsse & Samen - z.B. alle Arten von Nüssen, Nuss-Butter (Erdnuss-Butter, Kashewnuss-Butter, etc.), Kürbiskerne, Sonnenblumen- und Sesamsamen und Sesamsamenpaste (arab. Tahin). Auch gekeimte Samen wie z.B. Alfalfa, Senfsamen, usw.

4 Gemüse (gekocht und/oder roh)

5 Früchte (frisch, getrocknet und eingedost)

EINIGE VEGANE SCHLÜSSELNÄHRSTOFFE

PROTEIN

Ganze Körner (z.B. Vollkornmehl und -brot, brauner Reis), Nüsse (z.B. Haselnüsse, Kashewnüsse, Brasilnüsse, Mandeln), Sonnenblumen- und andere Samen, Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen), Sojamehl, Sojamilch, Tofu

KOHLLENHYDRATE

Vollkorn (z.B. Weizen, Hafer, Gerste, Reis), Vollkornbrot, Pasta und andere Mehlprodukte, Linsen, Bohnen, Kartoffeln, getrocknete und frische Früchte.

FETTE

Nüsse und Samen, Nuss- und Samenöle, vegane Margarine, Avocados

ESSENTIELLE FETTSÄUREN

Zwei mehrfach ungesättigte Fettsäuren die der Körper nicht selbst produziert sind Linolsäure ('linoleic acid') (Omega 6 Gruppe) und Alpha-Linolensäure ('alpha-linoleic acid') (Omega 3 Gruppe).

Linolsäure - Färberdistel-, Sonnenblumen-, Mais-, Nachtkerzen- & Sojaöle.

Alpha-Linolensäure - Leinsamen-, Kürbiskern, Walnuss-, Soja- und Rapssamenöle (Canola). Sehen Sie dazu die Information über [essentielle Fettsäuren](#).

VITAMINE

A - Karotten, Spinat, Kürbisse, Tomaten, dunkle Grüngemüse, vegane/rein pflanzliche Margarinen

B - Nüsse, Vollkorn, Haferflocken, Müsli, Hülsenfrüchte, Hefe-Extrakt (z.B. Vitam-R, Marmite), grünes Blattgemüse, Kartoffeln, Pilze und getrocknete Früchte.

B12 - vegane - auf Melassebasis erzeugte - B12 Nahrungsmittelergänzungen, angereicherte Hefe-Extrakte (z.B. Marmite), Sojamilch (z.B. Plamil), abgepackte 'veggie burger' Mixturen (jeweils auf der Packung angegeben), Produkte texturierten pflanzlichen Proteins (TVP) (Packungsangaben). Sehen Sie dazu bitte die Information über [Vitamin B12](#).

C - Zitrusfrüchte (z.B. Orangen, Zitronen, Grapefruit), rote und schwarze Johannisbeeren, Beeren, grüne Gemüse und Kartoffeln.

D - Sonnenlicht, Nahrungsmittelergänzungen, (angereicherte Sojamilchsorten und vegane/rein pflanzliche Margarinen).

E - Nüsse, Samen, Vollkorn und Vollkornmehl, Pflanzenöle.

MINERALIEN

Kalzium - Melasse, Samen, Nüsse, Carob, Hülsenfrüchte (z.B. Sojabohnen, Tofu, Weiße Bohnen, Miso - fermentierte Sojabohnenpaste), Petersilie, Feigen (getrocknet), Meeresalgen, Getreidekörner (z.B. Hafermehl), angereicherte Pflanzenmilch

Eisen - Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte, Miso, Körner, getrocknete Früchte, Melasse,

Meereslagen, Petersilie, grünes Blattgemüse, die Verwendung von gusseisernem Kochgeschirr.

Für schwangere oder stillende Mütter und für Kleinkinder und Kinder existieren teilweise unterschiedliche Nährstoffbedürfnisse. In unserer Information: ‚Schwangerschaft und Veganein‘ finden Sie einige grundsätzliche Hinweise zu diesem Thema.

Eine Basisinformation zum Thema: Kleinkinder, Kinder und die vegane Ernährung, der veganen Ernährungsexperten Reed Mangels und Sandra Hood, haben wir auf Deutsch übersetzt. Sie können den Text hier abrufen:

http://www.simorgh.de/vegan/vegan_nutrition_for_kids.pdf

WEITERE INFORMATION

VEGANISMUS

Veganismus kann definiert werden als eine Art zu Leben, bei der man versucht so weit wie möglich und soweit es durchführbar ist, alle Formen von Ausbeutung und Grausamkeit gegenüber Tieren, für Nahrungsmittelzwecke, Bekleidung und jedwede anderen Zwecke zu vermeiden. In Hinsicht auf die Ernährung bezieht sich Veganismus auf die Praxis des Verzichts auf alle Tierprodukte – wozu Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, tierische Milch, Honig und deren Derivate gehören.

Das Verabscheuen der grausamen Praktiken in der „Nutztierhaltung“ ist wohl der einzige häufigste gemeinsame Grund für die Annahme einer veganen Lebensweise, aber es gibt auch viele Menschen, die aus gesundheitlichen, ökologischen, spirituellen und anderen Gründen vegan werden.

DIE VEGAN SOCIETY

Die Vegan Society wurde in England im November 1944 von einer Gruppe Vegetarier gegründet, die die ethischen Kompromisse des Ovo-/Lacto-Vegetarismus (der „Eier- und/oder Milch-Vegetarismus“) erkannt hatten und sie ablehnten. Sie entschieden sich konsequent dazu, jegliche Verwendung von Tierprodukten abzulehnen.

Die Vegan Society ist eine ‚registered charity‘ und veröffentlicht unter anderem Bücher, Flugblätter und ein vierteljährlich erscheinendes Magazin das 'The Vegan' heißt. Die Vegan Society liefert Medien, Gesundheitsexperten, Catering Managern, Leuten die vegan werden wollen, und denen die generelle Anfragen haben, themenrelevante Informationen.

Besuchen Sie die Vegan Society auf www.vegansociety.com.

EIN PAAR REZEPTE OHNE MILCH

-- IM INTERNET FINDEN SICH ENDLOS VIELE TOLLE VEGANE REZEPTE. TAKE A LOOK! --

Pilz-Suppe (aus *'The Vegan Cookbook'* von Alan Wakeman & Gordon Baskerville)

1/4 kg Pilze
3/4 Liter Sojamilch
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel frischgemahlener schwarzer Pfeffer

Waschen und schneiden sie die Pilze grob und geben Sie sie in eine große tiefe Pfanne mit Sojamilch. Bringen Sie dies schnell zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie das Ganze unbedeckt für 10 Minuten köcheln indem Sie es häufig umrühren. Schälen und zerdrücken sie währenddessen den Knoblauch, geben Sie ihn dazu in die Pfanne und rühren Sie ihn gut ein. Nehmen Sie die Pfanne von der Kochstelle, geben Sie die Mixtur in einen Mixer, geben Sie das Salz und den Pfeffer dazu und Mixen Sie das Ganze zu einer glatten, schaumigen Flüssigkeit. Geben Sie das ganze zurück in die Pfanne, erhitzen Sie es nochmals leicht und servieren Sie es.

Gerührtes-eierloses-'Ei' (aus *'The Vegan Kitchen Mate'*)

1 Esslöffel Öl
12 Esslöffel Schalotten oder Zwiebel, gewürfelt
2 Karotten, sehr klein gewürfelt
250g Tofu, zerbröckelt
2 Esslöffel Sesamsamen, geröstet
1/2 Teelöffel Salz, 2 Teelöffel Sojasauce, eine Prise Pfeffer

Sautieren (=kurz anbraten) Sie die Zwiebel bis sie weich ist. Geben Sie die Karotten dazu und sautieren Sie sie 3 für Minuten. Geben Sie den zerbröckelten Tofu und alle anderen Zutaten dazu. Rühren Sie das Ganze ständig für 4 Minuten . . . Schmeckt gut auf Toast.

Kokosnuss Tofu Pie

Füllung: 2 große reife Bananen
450g Tofu
2 Teelöffel Vanille Essenz

4 Teelöffel Sirup
140ml Kokosnussmilch
2 Teelöffel Agar Agar
Basis: 225g vegane Biscuits
115g rein pflanzliche Margarine, zerlassen

Bereiten Sie die Basis des Pies zu indem Sie die Biscuits zu feinen Krümeln zerbröckeln und Sie gut mit der zerlassenen Margarine mischen. Verwenden Sie eine kleinere runde zu öffnende Ring-Backform und geben Sie die Basis auf ein Backpapier in die Sprung-Backform indem Sie die Krümel mit ihren Fingerspitzen gleichmäßig und fest auf den Boden und die Seiten der Backform drücken. Mischen Sie die zerdrückten Bananen, den zerbröckelten Tofu, die Vanille Essenz und den Sirup in einer großen Schüssel. Was noch besser ist, ist wenn Sie einen Mixer verwenden um ein sehr glattes Püree damit herzustellen. Geben Sie die Kokosnussmilch in einen kleinen Tiegel, erhitzen Sie sie leicht und bestreuen Sie sie dann mit Agar Agar. Rühren Sie dies gut - so dass sich das Agar Agar auflöst - kochen Sie die Mixtur dann für nur eine oder zwei Minuten.

Geben Sie die Kokosnussmilch in die erste Mixtur und rühren Sie dies gut. Geben Sie das Ganze nun in die vorbereitete Basis und glätten Sie die Oberfläche. Lassen Sie es abkühlen, stellen Sie den Pie dann im Kühlschrank kalt, so dass er dann fest wird. Öffnen Sie die Sprung-Backform vorsichtig wenn der Pie fertig ist und servieren Sie ihn in Winkel-Teile geschnitten.

Kashewnusskrem

115g Kashewnüsse
Wasser

Verarbeiten Sie die Kashewnüsse in einem Mixer zu einer Creme und geben Sie je nachdem wie Sie die Beschaffenheit möchten, mehr oder weniger Wasser dazu.

Soja-Eiskrem (*aus '365 Plus one Vegan Recipes' von Leah Leneman*)

570ml Sojamilch mit Geschmack (z.B. Erdbeere, Schokolade, Banane oder Vanille oder Banane-Schoko)
2 Esslöffel Maismehl
2-3 Esslöffel Pflanzenöl

Geben Sie fast die Hälfte der Milch in eine große tiefe Pfanne und bringen Sie sie zum Kochen. Mischen Sie währenddessen 2-3 Esslöffel Milch mit dem Maismehl in einer Schüssel. Gießen Sie die erhitzte Milch in die Schüssel dazu, mischen Sie dies gut, geben Sie es zurück in die Pfanne und erhitzen Sie dies bis zum Kochen und bis sich das Ganze etwas verdickt. Lassen Sie es abkühlen und dann gründlich kalt werden im Kühlschrank. Mischen Sie die verdickte Milch mit der übrigen Milch und dem Öl in einem Mixer. Gießen Sie die Mixtur in einen Eismacher oder frieren Sie sie im Kühlfach ein indem Sie sie alle 15 bis 20 Minuten wieder herausnehmen und gut umrühren.



Portrait einer Kuh, von Farangis, www.farangis.de