YOUNG YENZ 2022 September
VKZ-Jugendseite / Telefon: 07042-91949 / E-Mail: yenz@vkz.de

... und die „Post-Zwiebelrostbraten-Generation“

Ihr möchtet gerne gesünder und bewusster leben und vegane Ernährung ausprobieren? Oder ihr seid bereits Veganer und immer auf der Suche nach neuen Rezepten? Unsere Autorin Eva Scheuermann hat sich mit dem Thema vegane Ernährung auseinandergesetzt und stellt zwei Bücher vor. Auf der nächsten YENZ-Seite geht es dann um glutenfreie Ernährung. Zu gewinnen gibt es pünktlich zum Schulstart auch noch was...

Vor ein paar Wochen wurde ich im Zug auf einen Sticker auf meinem Laptop angesprochen: „Post Schäuferla Generation“ steht in fetten grünen Buchstaben auf pinkem Untergrund. Der ältere Herr, der mir gegenübersaß, fragte mich, was für eine Generation damit gemeint sei. Ich erklärte ihm, dass der Sticker von einem meiner Lieblings-Foodtrucks mit veganem Essen aus meiner Zeit in Bamberg ist. Als „Schäuferla“ wird ein Stück aus der Schweineschulter bezeichnet, welches wohl eines der traditionellsten fränkischen Speisen ist. Mit „Post Schäuferla Generation“ sind die Personen gemeint, die sich anders – in diesem Fall vegan – ernähren und diese Speisen „hinter sich gelassen haben“. Im Schwabenländle wäre das dann vielleicht die „Post Zwiebelrostbraten Generation“.

Vegane Ernährung ist schon seit einigen Jahren ein Trend: Seit dem Jahr 2015 hat sich die Anzahl der Personen, die sich vegan oder in Großteilen vegan ernähren, verdoppelt. Laut einer Hochrechnung der Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse sind dies aktuell 1,56 Millionen Menschen in Deutschland.

Aber nicht nur die vegane und vegetarische Ernährung hat einen Trend erlebt, auch viele andere Ernährungsformen sind bekannter geworden und haben zugenommen. Während viele davon freiwillig gewählt werden können, zum Beispiel aus Tierschutz- oder Umweltschutzgründen, gibt es auch einige Formen der Ernährung, die etwa mit veränderter Umwelt oder Allergien zusammenhängen. Auf dieser Seite beleuchte ich also zunächst die vegane Ernährung. Auf einer folgenden YENZ-Seite soll es dann um glutenfreie Ernährung gehen, also beispielweise auch die Zöliakie.

Veganismus

ve | ga | nis | mus **Substantiv, maskulin**

[ethisch motivierter] völliger Verzicht auf tierische Produkte bei der Ernährung

Um verschiedene Ernährungsformen mal auszuprobieren, eignet sich meiner Meinung nach der Sommer ideal: Jede Menge saisonales und regionales Gemüse erleichtern den Einstieg und zeigen die Vielfalt einer vermeintlich eingeschränkten Ernährungsform.

Das Buch „Brotaufstriche. Vegan & Vollwertig“ von Annette Heimroth, Brigitte Bornschein und Markus Bonath, sowie das Buch „Vegan & Vollwertig genießen“, ebenfalls von Anette Heimroth und Brigitte Bornschein (Hädecke-Verlag) dienten mir bei diesem Artikel als Inspirationsquelle. „Brotaufstriche. Vegan & Vollwertig“ eignet sich vor allem für ganz neue Köche und Köchinnen, die sich an vegane Brotaufstriche, Brötchen und Brote wagen möchten. Die meisten Rezepte sind sehr simpel und leicht nachzumachen. Und egal, ob ihr es herzhaft oder süß mögt, unter den beinahe 100 Rezepten findet ihr für jeden Geschmack etwas Passendes! Ich habe mich an dem Rucola-Pesto versucht und war mit dem Ergebnis mehr als zufrieden. So einfach und selbstgemacht, ersetzt es schnell das fertige Pesto aus dem Glas. Und gerade jetzt im Sommer eignen sich die Brotaufstriche zum Grillen oder Picknicken perfekt!

Vegetarismus

ve | ge | tar | is | mus **Substantiv, maskulin**

Lehre, die den Genuss ausschließlich oder überwiegend pflanzlicher Kost anstrebt

Das zweite Buch „Vegan & Vollwertig genießen“ liefert neben vielen Rezepten auch Wissen über eine ausgeglichene und gesunde Ernährung. Themen wie Ersatzprodukte für Eier, Zucker oder Informationen über den Wert von Vollkornkost lassen sich hier finden. In verschiedenen Kategorien wie Frühstück, Suppen, Hauptgerichte oder Kuchen finden sich Rezepte, die vegan sind und gleichzeitig auch eine gesündere Alternative zu herkömmlichen Rezepten darstellen. Beim Backen kommen vor allem alle auf ihre Kosten, die Datteln lieben. Ich habe durch das Buch aber ein neues Lieblings-Frühstücke entdeckt: Das erste Rezept im Buch ist ein Frischkorngericht, also eine Art Frühstücksbrei aus geschrotetem Getreide. Als Basis kann es perfekt mit Obst, Honig oder (veganem) Joghurt ergänzt werden und glänzt so jeden Morgen mit einem neuen Geschmack. Es lässt sich am Abend schnell und einfach vorbereiten, sodass man am Morgen direkt mit einem leckeren und reichhaltigen Frühstück in den Tag starten kann.

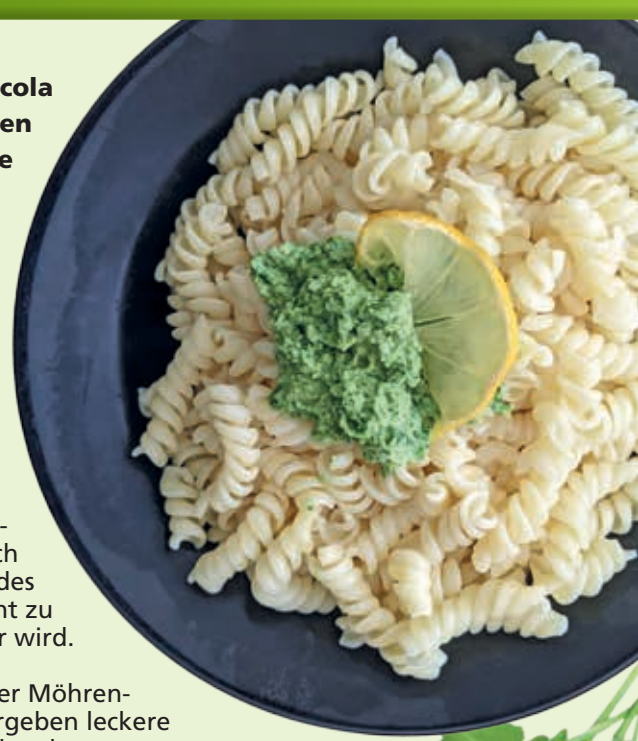
Die Bücher liefern jede Menge Ideen für die vegane und vegetarische Ernährung. Für alle, die auf Schnitzel & Co. aber trotzdem nicht verzichten möchten: Auch hierfür gibt es vegane Alternativen, die auf der Basis von Soja, Erbsenprotein oder ähnlichem hergestellt werden. Diese sind verhältnismäßig teuer und noch nicht in jedem Supermarkt zu kaufen, können aber vor allem den Umstieg auf eine vegetarische oder vegane Ernährung erleichtern.

Unabhängig davon wie man zu einer veganen oder vegetarischen Ernährung steht, ob man die Motivation dafür teilt oder auch nicht, ist ein verantwortungsvoller Umgang mit unseren Ressourcen und unseren Nahrungsmitteln wichtig. Das kann für die einen der komplette Verzicht auf tierische Produkte bedeuten, für andere vielleicht ein geringerer und bewussterer Fleischkonsum. Für manche mag es aber auch einfach bedeuten, beim Einkauf auf regionales und saisonales Obst und Gemüse zu achten. Wer aber auch unabhängig von allem einfach mal Lust hat, etwas Neues auszuprobieren oder sich vielleicht schon vegan oder vegetarisch ernährt und auf der Suche nach neuen Rezepten ist, kann sich zum Beispiel durch die Bücher inspirieren lassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht euch Eva

REZEPT-TIPP: Veganes Rucola-Pesto

125 g Rucola
1-2 Knobi-Zehnen
100 g Cashewkerne
½ Zitrone
Stein- oder Kräutersalz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
150 ml natives Olivenöl



Rucola waschen und trockenschleudern, grob zerkleinern. Knoblauch schälen, Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren anrösten. Alle Zutaten vermischen und pürieren oder mörsern. Denn Pesto heißt schließlich „zerstoßen“. Dabei das Olivenöl nach und nach zugießen, bis die gewünschte Konsistenz des Pestos erreicht ist. Das Pesto darf aber nicht zu lange püriert werden, weil es sonst bitter wird.

TIPP: Brunnenkresse, Portulak oder Möhren- oder sogar Radieschengrün ergeben leckere Pesto-Variationen. Anstelle von Cashewkernen passen Mandeln, Walnüsse, Pinienkerne oder Macadamianüsse.

Aus: „Brotaufstriche. Vegan & Vollwertig“

GEWINNEN

Ihr habt Lust, vegane Rezepte auszuprobieren?

Schreibt uns, wieso ihr gerne das Buch „Brotaufstriche. Vegan & Vollwertig“ von Annette Heimroth, Brigitte Bornschein und Markus Bonath (erschienen im Hädecke-Verlag“, ISBN 978-3-7750-0797-9) gewinnen möchtet. Vielleicht zieht die Glücksfee euch als Gewinner*in eines von zwei Exemplaren!

Einfach eine E-Mail senden an: yenz@vkz.de