



# Vegan kochen in der Familie

In den meisten Familien treffen unterschiedliche Geschmacksvorlieben, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und besondere Diätanforderungen aufeinander. So auch in der Familie von Helene Holunder: Es gibt Veganer und Teilzeitveganer, der Sohn hat eine Nussallergie und der Opa soll sich cholesterinfrei ernähren. So hat Helene leckere Gerichte entwickelt, die alle mögen und die für alle passen: »Vegan essen mit der ganzen Familie? Meine Kinder Jo und Toni, der allerliebste Ehegatte und manchmal auch Oma und Opa werden von mir bekocht, seit über 10 Jahren täglich und vegan!« Ihre Rezepte stellt sie nun in ihrem Buch »Meine Familie isst vegan« vor – und die begeistern garantiert auch Fleischesser und Nicht-Veganer!

Die in Norddeutschland gekochten Rezepte sind durch das zeitweise Leben der Autorin in Kalifornien inspiriert. Helene legt Wert auf Produkte aus biologischem Anbau, am besten aus der Region. Hinzu kommen gesunde & leckere Zutaten, die in keiner veganen Küche fehlen sollten, wie Medjool-Datteln, Kokosöl, Chia-Samen, Avocados, Mandeln, Macadamianüsse & Co.

Die Rezepte funktionieren mit normaler Küchenausstattung plus Hochleistungsmixer. Sie sind vollwertig, die allermeisten kommen ohne zusätzlichen Zucker (und wenn: etwas Vollrohrzucker) aus.

Die Rezepte gliedern sich nach

- Aufstriche und Dips von Karamellaufstrich und Haselnusscreme bis Mohn-Mandel-Mayonnaise
- Frühstücksfreuden: von selbst gemachtem Müsli bis zu Frühstückspizza (mit frischen Früchten) und Süßkartoffelbrötchen
- Suppen, Salate und andere Sattmacher wie Gemüse-Kichererbsen-Puffer und Zitronen-Zucchini-Pasta mit Artischocken und Spinat
- Kuchen, Desserts & Co von Donuts und Tassenküchlein bis zu Cheesecake aus Cashewnüssen mit Beeren.



Bloggerin Helene Holunder möchte die Lust und die Neugierde auf veganes Essen wecken, getreu dem Motto: »Öfter mal vegan für alle!« Begleitet von lustigen Anekdoten aus dem täglichen Familienchaos zeigen Helenes Rezepte, wie lecker und gesund vegane Küche sein kann.

Ideal für Familien, in denen unterschiedliche Geschmacksvorlieben, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Ernährungsformen aufeinandertreffen.

**Helene Holunder: Meine Familie isst vegan**

136 Seiten mit zahlreichen Fotos

Hardcover, Format 19 x 24 cm

Thorbeke-Verlag 2016 · ISBN: 978-3-7995-1040-0

Preis: 19,99 Euro



# Vegane Ernährung für Kinder

Immer mehr vegan lebende Eltern möchten auch ihre Kinder rein pflanzlich ernähren. »Prinzipiell ist eine vegane Ernährung in allen Lebensphasen möglich – einschließlich Stillzeit und Kindheit – und bietet bei richtiger Durchführung zahlreiche gesundheitliche Vorteile«, so bilanzierte Dr. oec. troph. Markus Keller vom IFANE-Institut auf dem *VegMed Kongress für vegetarische und vegane Ernährung und Medizin* Ende April 2016 in Berlin. Zahlreiche internationale Mediziner, Wissenschaftler und Professoren zeigten hierbei die Vorteile von pflanzlicher Ernährung auf und fassten an den Kongresstagen aktuelle Studien zusammen.

»Bei guter Planung und mit dem nötigen Wissen, worauf bei Kinderernährung besonders geachtet werden sollte, spricht nichts dagegen, seine Kinder rein pflanzlich zu ernähren«, bestätigt auch Oec. troph. Edith Gätjen, die gemeinsam mit Dr. Markus Keller den Beitrag »Gut geplant: Veganer Start ins Leben« in der Zeitschrift *UGBforum 2/2016* verfasst hat.

Eltern müssen sich also nicht verunsichern lassen, wenn Haus- und Kinderärzte von veganer Ernährung für Kinder abraten, weil dies eine Mangelversorgung sei. Manchmal hilft es, einen Arzt zu suchen, der sich mit den aktuellen Studien zur veganen Ernährung beschäftigt hat.

**Die weltgrößte Organisation für Nahrungs- und Ernährungsfachleute, die *Academy of Nutrition and Dietetics (AND)*, ist der Auffassung, dass eine vegane Ernährung für alle Lebensphasen, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit, geeignet ist: »Die *Academy of Nutrition and Dietetics* ist der Ansicht, dass gut geplante vegetarische Ernährungsformen, einschließlich komplett vegetarischer oder veganer Ernährungsformen, gesund, ernährungsphysiologisch bedarfsgerecht sind und gesundheitliche Vorteile in der Prävention und der Behandlung bestimmter Krankheiten bieten. Eine gut geplante vegetarische Ernährungsform ist für Menschen aller Altersstufen geeignet, eingeschlossen Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Kinder, Heranwachsende und Sportler.«**

(*Positionspapier der Academy of Nutrition and Dietetics, 2009*)

Auch die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* hebt in ihrem aktuellen Positionspapier die positiven Wirkungen einer pflanzenbetonten Ernährung für die Gesundheit hervor. Im Vergleich mit anderen nationalen Fachgesellschaften ist die DGE mit ihren Empfehlungen bezüglich einer rein pflanzlichen Ernährung zurückhaltender. Aus Sicht der DGE ist eine vegane Ernährung »bedarfsgerecht möglich«, wenn Folgendes beachtet

wird: Vitamin-B12-Supplementierung, gezielte Auswahl nährstoffreicher und angereicherter Lebensmittel, regelmäßige ärztliche Überprüfung des Vitamin-B12-Status und gegebenenfalls anderer kritischer Nährstoffe, qualifizierte Ernährungsberatung. Bezogen auf Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit ergänzt die DGE, dass auch in diesen Phasen eine vegane Ernährung möglich ist, wenn die oben genannten Punkte beachtet werden.

(*Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zur veganen Ernährung, 2016*)

## Worauf sollten Eltern achten?

Die beste Ernährung während der ersten Lebensmonate ist Muttermilch, um den Säugling mit den notwendigen Immun- und Abwehrstoffen zu versorgen. Allen Müttern sollte bewusst sein, dass während der Schwangerschaft und Stillzeit ein erhöhter Bedarf an zahlreichen Nährstoffen besteht. Wer vegan lebt, sollte besonders auf die Zufuhr von Vitamin B12 und Vitamin D achten; diese Empfehlung gilt übrigens auch für Omnivore. Ebenfalls besonders wichtig während der Stillzeit und in allen Kindheitsphasen ist die ausreichende Versorgung mit Eisen, Zink, Vitamin B2, Jod, Calcium und Omega-3. Kinder benötigen zudem erheblich mehr Kalzium und Vitamin C bezogen auf ihre Nahrungsenergiezufuhr.

Die gute Nachricht ist: Eine abwechslungsreiche und gut geplante vegane Ernährung bringt all diese Nährstoffe in ausreichender Menge mit sich. Eltern sollten Wert auf eine vollwertige Ernährung mit hochwertigen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln legen. Grundsätzlich ist ein verantwortungsvoller Umgang mit dem Thema Kinderernährung unerlässlich: Bei Auffälligkeiten in der körperlichen und geistigen Entwicklung vegan ernährter Kinder sollte – wie bei allen Kindern – ein Arzt aufgesucht sowie der Nährstoffstatus überprüft werden.

Wer sich genauer informieren möchte, dem sei das Kapitel »Vegetarismus in den verschiedenen Lebensphasen« in dem Standardwerk »Vegetarische Ernährung« (3. Auflage) von Prof. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller empfohlen.

### Quellen:

- *Vegane Kinderernährung – Gesundheitsrisiko oder problemlos möglich? Pressemeldung* [vairfood.de](http://vairfood.de), 25.4.2016
- *Kommentar zum Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zur veganen Ernährung. IFANE*, 16.4.2016

### Literatur:

- *Claus Leitzmann, Markus Keller: Vegetarische Ernährung. Ulmer, Stuttgart, 3. Aufl. 2013*
- *Edith Gätjen, Markus Keller: Gut geplant: Veganer Start ins Leben. Zeitschrift UGBforum 2/2016, S. 68-71.*



# Gerichte für Kinder blitzschnell & supergesund

Es ist eine Herausforderung, jeden Tag gesunde Mahlzeiten für kleine Nimmersatts zuzubereiten. »Doch es geht! Mit nur wenigen Zutaten, ganz ohne Zucker und rein pflanzlich«, ist Ernährungsberaterin Tanja Johnston überzeugt. In ihrem Ratgeber »Kindersnacks – blitzschnell & supergesund« stellt sie vegane Leckereien für Kindergarten- und Schulkinder vor.

Ob »Regenbogensaft« aus Gurken, Rote Bete und Möhren oder »Power-Riegel für den Kopf« aus Walnüssen und Datteln – die Rezepte für vollwertige Snacks und kleine Mahlzeiten brauchen oft nicht mehr als drei Zutaten. »Das Kochen mit weniger als einer Handvoll Zutaten spart nicht nur Zeit, sondern es erlaubt auch den einzelnen Geschmacksnoten, jede für sich wunderbar zur Geltung zu kommen«, so Tanja Johnston. Zu jedem Rezept erklärt sie zudem genau, wie die einzelnen Komponenten zusammenspielen, um eine optimale Nährstoffversorgung der Kinder zu gewährleisten. Beim grünen Smoothie zum Beispiel erleichtert das Vitamin C der Ananas die Aufnahme des Eisens aus dem Spinat. Das Fett der Avocado sorgt wiederum für den Transport ins Blut. Sogar Vanille-Eis aus Bananen, Vanilleschoten und Mandeln serviert mit heißen Kirschen wird zum geeigneten »Bett-Hupferl«: Denn die Aminosäure Tryptophan in den Bananen und das Hormon Melatonin in den Kirschen sorgen für einen traumhaft tiefen Schlaf.

Das Buch »Kindersnacks – blitzschnell & supergesund« zeigt Eltern leckere Alternativen zu zuckerhaltigen und fettigen Kindersnacks, erklärt, wie Lebensmittel gesund kombiniert werden, und lädt dazu ein, selbst kreativ zu werden.



Tanja Johnston:  
Kindersnacks – blitzschnell & supergesund

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2016

ISBN 9783432100029

Preis: 14,99 Euro

## Power-Riegel für den Kopf

Walnüsse sind wahre Hirnnahrung. Sie sehen nicht nur wie Gehirnhälften aus, sondern enthalten essentielle Fettsäuren, die 50 Prozent der Gehirnmasse ausmachen.

Für 8 Power-Riegel 250g Walnüsse und 8 Datteln mit Hilfe einer Küchenmaschine mischen und anschließend mit den Händen zu ca. 5cm x 2cm x 1cm großen Riegeln formen.

Um Spuren von Fettglanz oder klebrigen Datteln zu vermeiden, kann man die Riegel leicht mit ungesüßtem Kakaopulver bestreuen.





Ein spannendes Tierschutzabenteuer  
für kleine und große Tierfreunde:

# Aufstand der Wildtiere



Claudia Hämmerling, GRÜNEN-Abgeordnete in Berlin, hat ein Kinderbuch geschrieben, das für alle Menschen, die Tiere lieben, wirklich lesenswert ist. Es heißt »Aufstand der Wildtiere – Ein Tierschutzabenteuer mit Maxi und Wutz« und ist ein Plädoyer gegen Massentierhaltung, das Töten von Tieren für den Fleischkonsum und für die Freiheit der Tiere.

»Aufstand der Wildtiere« erzählt von Maxi, einem Schweinemädchen, das in einer riesigen Halle, auf Betonboden zusammengequetscht mit zahllosen Schweinen, lebt und noch nie den Himmel oder eine Wiese gesehen hat. Eines Tages werden die Schweine in einen Tiertransporter verladen. Maxi hofft auf spannende Abenteuer. Doch Stunde um Stunde vergeht und Maxis Hoffnung auf ein besseres Leben schwindet. Auf einmal kracht es, Maxi wird durch die Gegend geschleudert. Als sie zur Besinnung kommt, entdeckt sie ein Loch in der Transporterwand. Sie zögert nicht und kann entkommen. So beschert der Unfall Maxi das Abenteuer ihres Lebens: Sie rettet sich in einen Wald und lernt Wutz, ein junges Wildschwein, und seine Freunde kennen und sogar den weisen Keiler Säbelzahn, der die Sprache der anderen Tiere im Wald und sogar die Menschensprache versteht. Maxi erlebt, dass es auch Menschen gibt, die Freunde der Tiere sind. Doch es gibt eine große Gefahr, die Menschen und Tiere gleichermaßen bedroht...

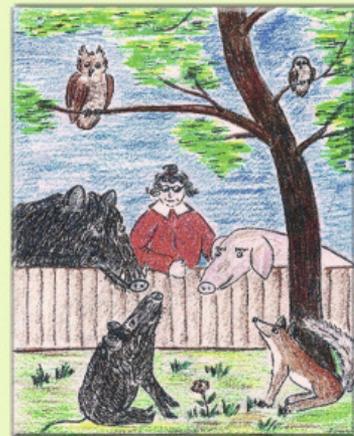
Mit Kreativität und Erfindungsgeist setzen sich die Kinder und viele Dorfbewohner gemeinsam mit Maxi, Wutz und ihren Wildtierfreunden gegen zwei geld- und machtgierige Männer zur Wehr, die um jeden Preis eine Schweinefabrik errichten wollen. Alle haben bald begriffen, dass das Projekt nicht nur die dörfliche Idylle, sondern auch die Umwelt und damit den Lebensraum der Wildtiere zerstören würde. Kann diese Gefahr noch abgewendet werden?

»Nach einem Bericht der UN-Welternährungsorganisation ist die Fleischwirtschaft Hauptverursacher der größten Umweltprobleme unserer Zeit, einschließlich des Klimawandels. Initiativen zur Senkung des Fleischkonsums sind unpopulär, weil es unbequem ist, lebenslang praktizierte Konsum- und Essgewohnheiten zu verändern. Jedoch besteht schon aus Klimaschutzgründen dringender politischer Handlungsbedarf. Das Kinderbuch »Aufstand der Wildtiere« soll einen Beitrag zu einem respektvollen Umgang mit Tieren und zu einem bewussteren Umgang mit Lebensmitteln leisten.«

Claudia Hämmerling, tierschutzpolitische Sprecherin, und Stefan Gelbhaar, stellvertretender Fraktionsvorsitzender von Bündnis 90/DIE GRÜNEN im Berliner Abgeordnetenhaus

## Aufstand der Wildtiere

Ein Tierschutzabenteuer mit Maxi und  
Wutz



Claudia Hämmerling

Claudia Hämmerling: Aufstand der Wildtiere

Paperback, 172 Seiten

tredition-Verlag, 2016 · ISBN 978-3-7323-7665-0

Preis: 9,95 Euro