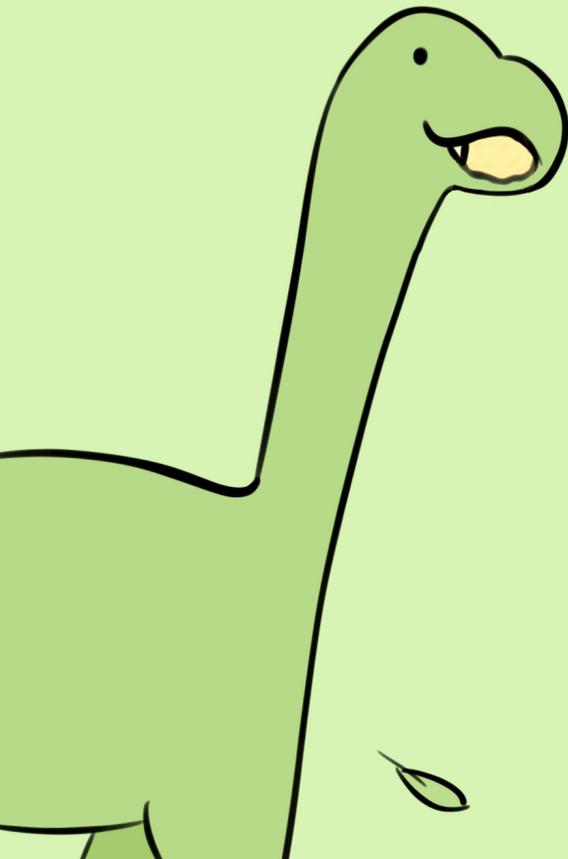


:vegan
life.:



**vegan
life**

Ein Buch von

Judith C. Wieduwilt

Text: Judith Wieduwilt

Zeichnungen: Judith Wieduwilt

Fotos: Judith Wieduwilt, Frank Wieduwilt

Frankfurt am Main im Juni 2025

Dieses Werk steht unter folgender Lizenz:

Namensnennung-Nicht kommerziell-Share Alike 4.0 International

CC BY-NC-SA 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

Inhalt

Vorwort	8
Bekommt man als Veganer genügend Proteine?	12
Worauf sollte man achten?	12
FAQs	12
Kann eine vegane Ernährung schädlich für den Körper sein?	12
Umstellung der Ernährung	13
Challenge	13
Rezepte	16
Ei-Ersatz beim Backen und Kochen	16
Veganer Apfelkuchen	18
Vegane Zitronenkekse	20
Blumenkohl-Kartoffel Auflauf	22
Veganer Bauerntopf	24
Tomatensuppe	26
Anhang	30
Quellen	30
Produktempfehlungen	31
Webseiten mit Rezepten	31
Weitere Tipps	32
Notizen	33

Vorwort

Eine vegane Lebensweise ist ein sehr sensibles und wichtiges Thema für viele Menschen, welches immer weiter an Reichweite gewinnt.

Dabei tauchen viele Fragen auf, wo man anfangen soll.

Ich persönlich habe damit angefangen, meine Ernährung umzustellen.

Anfangs kamen Zweifel auf und Dinge, die ich im Nachhinein anders gemacht hätte.

Um diese Unsicherheiten anderen wegzunehmen, die anfangen wollen sich mehr pflanzlich zu ernähren, gebe ich meine persönlichen Tipps und Tricks.

Ich kläre auf warum man sich vegan ernähren sollte, was es für Vor- und Nachteile haben kann und wie man seine Ernährung step by step umstellen kann. Außerdem zeige ich euch Alternativen, die ihr als Ersatz von tierischen Produkten verwenden könnt.

Am Ende findet ihr eine Sammlung von meinen Lieblingsrezepten, die ich in den letzten Monaten für mich entdeckt habe. Ich finde nicht, dass sich jeder komplett vegan ernähren muss, sondern dass man mit

einzelnen Umstellungen etwas Gutes für unsere Welt beitragen kann.

Warum habe ich mich für eine vegane Ernährung entschieden?

Jeder hat verschiedene Gründe, warum man sich für solch eine Ernährung entscheidet.

Jedoch gibt es ein paar Punkte, die für viele ausschlaggebend sind.

Tierschutz

Der Hintergrund bei einer veganen Ernährung liegt erst einmal beim Tierschutz. In unserer Gesellschaft ist der Konsum von tierischen Produkten nicht tierfreundlich machbar.

Unter anderem werden Milchkühe von ihren Kälbern getrennt, weil die Milch für den Menschen genutzt werden soll. Legehennen brechen sich teilweise viele Knochen, da sie nicht von Natur aus darauf ausgelegt sind, so viele Eier zu legen.

Auch die Bio Haltung ist noch nicht so eingeschränkt, dass man von artgerechter Haltung reden kann. Dies und vieles mehr spricht dafür, dass unsere Landwirtschaft nicht auf Tierwohl aus ist.

Bei nicht Bio-Fleisch werden Kühen Antibiotika eingeführt. Bei zu hohem Konsum kann es also passieren, dass man eine Antibiotika Resistenz entwickelt. Außerdem kann hoher Konsum von rotem Fleisch ebenfalls schädlich sein.

Klimaschutz

Kühe stoßen viel Methan (CH_4) aus, das 28-mal klimaschädlicher ist als CO_2 . Regenwald wird für Kuhweiden abgeholzt und die Sojafelder die dort angepflanzt werden, werden größtenteils für die Produktion von Tierfutter verwendet. Außerdem verbrauchen Tiere viel Platz, den man auch für den Anbau pflanzlicher Produkte verwenden könnte.

Gesundheit

Ein vegane Ernährung ist nicht per se gesünder als eine andere Ernährungsweise. Jedoch kann eine Umstellung der Ernährung dazu führen, dass man sich bewusster ernährt. Außerdem gibt es Menschen die Milch, Eier oder Fleisch nicht gut vertragen und denen kann man das Leben erleichtern, wenn man Ersatzprodukte fördert.

FAQs

Kann eine vegane Ernährung schädlich für den Körper sein?

Genau wie bei jeder anderen Ernährung geht es darum, eine richtige Balance zu finden. Dabei ist es wichtig, dass man genügend Nährstoffe zu sich nimmt. Wenn man darauf achtet und regelmäßig seine Blutwerte checken lässt, ist eine vegane Ernährung gut gesund möglich.

Bekommt man als Veganer genügend Proteine?

Wenn man darauf achtet Proteine aus verschiedenen pflanzlichen Quellen zu sich zu nehmen, kann man durchaus einfach ohne Proteinmangel leben.

Worauf sollte man achten?

Bei veganer Ernährung gibt es ein paar Nährstoffe, auf die man achten muss. Hier findest du welche Produkte man essen kann, um einem Mangel vorzubeugen.

Proteine

Hülsenfrüchte, Soja, Nüsse, Getreide, Ölsaaten

Langkettige n3-Fettsäuren

mit Mikroalgenölen angereicherte Produkte

Vitamin D

Champignons, Pfifferlinge, mit Vitamin D angereicherte Produkte

Riboflavin

Hülsenfrüchte, Ölsaamen, Nüsse, Brokkoli

Vitamin B12

Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Lebensmittel

Kalzium

Gemüse, wie Brokkoli oder Grünkohl, Nüsse, Hülsenfrüchte, Tofu, kalziumreiches Mineralwasser

Eisen

Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorngetreide, Gemüse wie Schwarzwurzeln oder Spinat

Jod

jodiertes und fluoridiertes Speisesalz, gelegentlich: Meeresal-

gen mit moderatem Jodgehalt

Zink

Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte

Selen

Spargel, Kohl- und Zwiebelgemüse, Pilze, Paranüsse

Umstellung der Ernährung

Motivation

Bevor man die Ernährung umstellt kann es nützlich sein zu hinterfragen, warum man das machen will. Ob das die Tiere, die Umwelt oder was ganz anderes ist kann jeder für sich selbst entscheiden.

Kleine Schritte

Man muss nicht von jetzt auf gleich vegan werden. Für viele ist es besser umsetzbar, sich dafür Zeit zu lassen. Bspw:

1. einen Tag die Woche vegan leben
2. beim Veganuary mitmachen
3. die Veganstart App
4. bestimmte tierische Produkte mit der Zeit ersetzen
5. vegane Rezepte ausprobieren

ren

6. erst vegetarisch werden

7. Konsum reduzieren

Challenge

Wie beim Veganuary kann man sich eine gewisse Zeitspanne nehmen, um sich in der Zeit pflanzlich zu ernähren. Wenn man bereits Rezepte und Ersatzprodukte gefunden hat, kann man durch eine Challenge manchmal sehen, dass es doch nicht so schwer ist, vegan zu leben.



Rezepte

Ei-Ersatz beim Backen und Kochen

Veganes Backen funktioniert genauso wie das Backen mit Ei und Milchprodukten. Wie Du in Dir bekannten Rezepten Eier und Milch ersetzen kannst, zeige ich Dir hier.

Apfelmus

1 Ei = 3 EL Apfelmus

Der Apfelmus kann einfach in den Teig gegeben werden und macht ihn somit schön saftig.

Aquafaba

1 Ei = 25 ml Aquafaba + Prise Backpulver + ein paar Tropfen Zitronensaft

Aquafaba, also Wasser von Hülsenfrüchten, kann im Teig als Eischnee Ersatz dienen, wenn man ihn aufschlägt.

Bananen

1 Ei = 1/2 Banane

Die zermatschte Banane kann man gut für Kuchen und Pancakes verwenden.

Chiasamen

1 Ei = 1 EL Chiasamen + 3 EL Wasser

Die Chiasamen müssen für ein paar Stunden in Wasser eingeweicht werden, bevor man sie zum Backen verwendet kann.

Ei-Ersatzpulver

Dieses Pulver kann man in Supermärkten finden und dann per Anweisung auf der Packung zum Backen verwenden.

Ei-Ersatzpulver

Dieses Pulver kann man in Supermärkten finden und dann per Anweisung auf der Packung zum Backen verwenden.

Leinsamen

1 Ei = 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser

Die geschroteten Leinsamen mit Wasser für mindestens 10 Minuten quellen lassen und dann in den Teig geben.

Pflanzlicher Quark

1 Ei = 1 EL pflanzlicher Quark

Pflanzlicher Quark kann im Supermarkt gefunden werden und kann für saftiges Gebäck verwendet werden.

Soja- und Kichererbsenmehl

1 Ei = 1 EL Sojamehl + 2 EL Wasser

Dieses Mehl funktioniert wie Ei-Ersatzpulver und kann genau so einfach mit Wasser angerührt werden.

Milchalternativen

- 1) Hafermilch
- 2) Sojamilch
- 3) Mandelmilch/Nussmilch
- 4) Kokosmilch
- 5) Hanfmilch
- 6) Erbsenmilch
- 7) Lupinenmilch
- 8) Reismilch
- 9) Getreidemilch



Veganer Apfelkuchen

400g Äpfel
300g Mehl
150g Zucker
1 Tüte Vanillezucker
1 Tüte Backpulver
1/4 TL Salz
1 TL Zimt
150ml Sojamilch
100ml Wasser mit Kohlen-
säure
100ml Raps- oder Son-
nenblumenöl

- 1** Eine 26cm große Springform einfetten oder mit Backpapier auslegen
- 2** Die Äpfel schälen und würfeln
- 3** Ofen auf 180° C Ober- Unterhitze vorheizen
- 4** Trockene Zutaten in einer Schüssel verrühren
- 5** Feuchte Zutaten unterrühren
- 6** Teig in die Springform füllen
- 7** Apfelwürfel auf dem Teig verteilen
- 8** Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen 50-55 Minuten backen





Vegane Zitronenkekse

*100g vegane Butter
80g Zucker
50g Apfelmark
1 Bio Zitrone
260g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Prise gemahlene Bourbon
Vanille
ca. 3 EL Zucker
ca. 3 EL Puderzucker*

1 Vegane Butter und Zucker cremig mixen.

2 Apfelmark, Zitronensaft und Zitronenschale untermixen.

3 Mehl, Backpulver, Vanille und Salz hineinsieben und alles zusammen kneten, bis ein glatter Teig entsteht.

4 Den Teig für eine Stunde in einer Kugel in den Kühlschrank stellen.

5 Den Teig aus dem Kühlschrank holen und zu ca. 20g schwerem Kugeln formen.

7 Die Kugeln in Zucker und dann in Puderzucker wälzen und mit Abstand auf ein ausgelegtes Backblech legen.

8 Die Bleche im vorgeheizten Ofen für 12-15 Minuten backen und danach abkühlen lassen und genießen.



Blumenkohl-Kartoffel Auflauf

1 Den Ofen auf 200 °C Umluft oder 220° Ober- und Unterhitze vorheizen

2 Kartoffeln schälen und längs halbieren und in Scheiben schneiden

3 Zwiebel schälen und würfeln

4 Knoblauch schälen und pressen

5 Frischen Blumenkohl in kleine Röschen schneiden

6 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen

7 Die Zwiebelwürfel darin 3

Minuten andünsten und dann den gepressten Knoblauch zufügen und eine Minute mit anbraten

8. In den Topf zufügen:

250 g vegane Kochsahne

100 g Wasser

1,5 EL Gemüsebrühe Pulver

1/8 TL Muskat

Pfeffer

9 Alles gut umrühren.

10 Die Kartoffelscheiben und Blumenkohlröschen zufügen. Alles nochmal gut umrühren und mit Deckel zum Kochen bringen.

11 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren.

12 Den Inhalt des Topfes in eine Auflaufform geben.

13 Im vorgeheizten Ofen bei 200°C Umluft oder 220°C Ober- und Unterhitze 20 Minuten backen.

Anstelle von Blumenkohl kannst Du auch Brokkoli verwenden oder Brokkoli und Blumenkohl mischen.

*500 g Kartoffeln, geschält
500 g Blumenkohl, tiefgekühlt oder frisch
2 Zehen Knoblauch
1 große Zwiebel
2 EL Öl
250 g vegane Kochsahne
1,5 EL Gemüsebrühe Pulver
1/8 TL Muskat
schwarzer Pfeffer*



Veganer Bauerntopf

1 Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprikaschoten in Streifen und Möhren und Lauch in Ringe bzw Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

*750 g mehlig kochende Kartoffeln
2 rote Paprikaschoten
3 bis 4 Möhren
200 g Lauch
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g veganes Hack
2 EL edelsüßes Paprikapulver
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 bis 3 EL Tomatenmark
600 ml Gemüsebrühe
200 g passierte Tomaten
0.5 TL Muskat
0.5 TL Majoran
0.5 TL Thymian
Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
Petersilie
Vegane Crème Fraîche*

2 Pflanzenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zuerst die Kartoffelstücke und das Hack anbraten, bis beides leicht braun wird. Zwiebelwürfel dazugeben und ca. 2–3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind.

3 Den Knoblauch dazugeben und ca. 2 Minuten weiter braten. Nun das restliche Gemüse bis auf die Paprika hinzugeben und für 5–10 Minuten gut anbraten.

4 Paprikapulver, Tomatenmark und Paprikastreifen hinzugeben und noch mal 2–3 Minuten anbraten.

5 Die Gemüsebrühe und die passierten Tomaten hinzugeben und den Eintopf etwa 10–15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.

6 Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Thymian und veganer Crème Fraîche abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.



Tomatensuppe

*1 Bund Suppengrün
ca. 1,5kg Tomaten
1 Becher vegane
Kochsahne
Pfeffer, Salz
Gemüsebrühe
etwas Pflanzenöl*

1 Das Suppengrün ganz klein schneiden, die Tomaten in Stücke mit etwa 1cm Kantenlänge schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und das Suppengrün darin etwa 5 Minuten anschwitzen.

3 Die Tomaten zum Gemüse geben, mit Pfeffer und Salz würzen und kurz mit andünsten.

4 Das Gemüse und die Tomaten mit Brühe auffüllen, bis alles knapp mit Brühe bedeckt ist.

5 Wenn die Suppe gar ist, alles mit einem Pürierstab fein pürieren und die vegane Kochsahne dazugeben.

6 Die Suppe nochmal kurz aufkochen, wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit Reis oder Baguette servieren.



Anhang

Quellen

- <https://www.umweltbundesamt.de/themen/>
- [landwirtschaft/landwirtschaft-umweltfreundlich-gestalten/fragen-antworten-zu-tierhaltung-ernaehrung#Frage1_10](https://www.umweltbundesamt.de/themen/landwirtschaft/landwirtschaft-umweltfreundlich-gestalten/fragen-antworten-zu-tierhaltung-ernaehrung#Frage1_10)
- <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/fleisch/der-appetit-auf-fleisch-und-seine-folgen>
- <https://www.boell-thueringen.de/de/2019/03/07/der-konsum-tierischer-lebensmittel-und-seine-folgen>
- Wie unterstützt vegane Ernährung den Naturschutz - GoNature Blog - <https://blog.gonature.de/nachhaltig-leben/wie-unterstuetzt-vegane-ernaehrung-den-naturschutz/>
- <https://veggie-einhorn.de/einfacher-veganer-apfelkuchen-ruehrteig/>
- <https://biancazapatka.com/de/zitronenplaetzchen/>
- <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/fleisch/der-appetit-auf-fleisch-und-seine-folgen>
- <https://veggie-einhorn.de/veganer-blumenkohl-kartoffel-auflauf/>
- <https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/veganer-bauerneintopf>
- <https://www.umweltbundesamt.de/themen/landwirtschaft/umweltbelastungen-der-landwirtschaft/lachgas-methan>

Produkttempfehlungen

Geschmack ist subjektiv. Diese Seite gilt nur als Empfehlung, welche Produkte man ausprobieren kann, wenn man Alternativen sucht.

Billy Green

- Salami

Rügenwalder Mühle

- Mortadella
- Schnitzel
- Hackfleisch
- Mett

Alpro

- Skyr (Natur, Vanille)
- Kochsahne
- Joghurt

Cremissimo

- Vanilleeis

Rama

- Butter
- Schlagsahne

REWE Eigenmarke

- Gyros
- Fischstäbchen

Violife

- Vioblock (Butter)

Greenforce

- Bratensoße
- Leberkäse
- Cevapcici

Ikea

- Hot Dogs
- Köttbullar (Proteinbällchen)

Oatly

- Frischkäse
- Hafermilch

Webseiten mit Rezepten

- Zucker&Jagdwurst (<https://www.zuckerjagdwurst.com/de/>)
- Bianca Zapatka (<https://biancazapatka.com/de/>)
- Elavegan (<https://elavegan.com/de/>)
- Veggie Einhorn (<https://veggie-einhorn.de/>)

Auch auf den Seiten der großen Supermarktketten wie REWE und LIDL finden sich vegane Rezepte.

Weitere Tipps

Apps

- Happy Cow (Restaurants mit veganem Angebot)
- EatMorePlants (Rezepte und weiteres)
- CodeChecker (Scanner der Produkte nach Inhaltsstoffen)
- Veganstart (App für Einsteiger)

Social Media

Es gibt viele vegane Influencer, die Gerichte posten und oder vegane Produkte ausprobieren. Hier ist es natürlich jedem selbst überlassen, wem man folgt.

Einen Account den ich empfehlen kann ist bspw. *vegane_neuheiten* auf Instagram aber auch reguläre vegane Influencer können einem gut helfen.

Notizen

