

**Audi** BKK

# Vegan genießen.

Ernährungstipps und gesunde  
Rezepte zum Ausprobieren.



**Zuhören** ist unsere  
stärkste Leistung.

# Lust auf neue Geschmackserlebnisse.

„Ich ernähre mich vegan.“ Diese Aussage hört man in den letzten Jahren immer häufiger. Aber was bedeutet vegan genau? Worauf muss ich als Veganer achten, ist diese Ernährungsform gesund und vor allem – wie schmeckt die vegane Lebensweise?

## Was vegan bedeutet

Eigentlich ist es ganz einfach: Wenn Sie vegan leben, stehen auf Ihrem Speiseplan keine Lebensmittel mehr wie Wurst, Fleisch, Eier oder Joghurt. Sie verzichten ganz auf Produkte von lebenden und toten Tieren. Anders als Vegetarier – sie essen tierische Produkte von lebenden Tieren, wie Honig oder Käse. Viele Veganer entscheiden sich für ihre Lebensweise, weil ihnen sowohl das Tierwohl als auch die Umwelt am Herzen liegen.

## Ist vegan gesund?

Veganer interessieren sich sozusagen von Haus aus stark dafür, ob Tierprodukte in ihrem Essen stecken. Sie schauen also genau auf die Zutatenliste, finden heraus, welche Stoffe sich in ihren Produkten befinden – und wählen dann bewusst aus. Gut für die Gesundheit. Studien belegen, dass Veganer seltener an Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck leiden. Allerdings setzt das voraus, dass ihre Ernährung ausgewogen ist und sie bestimmte Dinge im Blick behalten.

## Tipps für die Ernährung

Wenn Sie sich für die rein pflanzliche Ernährung entscheiden, helfen Ihnen diese Tipps, sich gesund vegan zu ernähren:

- › Bevor Sie mit der veganen Ernährung starten, ist ein Besuch bei einer Ernährungsberatung sinnvoll. Die Audi BKK vermittelt Ihnen gern Kontakt zu Ernährungsberatern. Fragen Sie einfach in Ihrem Service-Center nach.
- › Nehmen Sie dauerhaft ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Präparat ein und lassen Sie regelmäßig vom Arzt überprüfen, ob Sie ausreichend damit versorgt sind. Der Grund: B<sub>12</sub> kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor und ist für den menschlichen Körper sehr wichtig. Es spielt bei Stoffwechselvorgängen eine wichtige Rolle, ist am Abbau bestimmter Fettsäuren beteiligt und unterstützt die Blutbildung.
- › Lassen Sie auch die Versorgung mit weiteren kritischen Nährstoffen wie Eisen, Kalzium, Zink oder Vitamin B<sub>2</sub> vom Arzt checken. Haben Sie einen Nährstoffmangel? Dann informieren Sie sich, wie Sie Ihre Ernährung umstellen können. Falls nötig, nehmen Sie Nährstoffpräparate ein.
- › Sie möchten vegane Produkte ausprobieren? Kein Problem. Mittlerweile finden Sie in vielen Geschäften beispielsweise Joghurt auf Kokosbasis oder pflanzliche Dips. Aber Vorsicht: Vegane Wurst oder Tiefkühlgerichte enthalten oft viel Zucker und chemische Zusatzstoffe. Hier lieber selten zugreifen. Und genau auf die Zutatenliste achten, denn nicht immer ist alles vegan, auch wenn es auf der Packung steht.
- › Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche empfiehlt sich eine vegane Ernährung laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nicht.

## Unser Angebot für Sie

Sie haben Fragen zu einer gesunden Ernährung? Wir helfen Ihnen gern mit speziellen Angeboten zu diesem Thema. So übernehmen wir beispielsweise die Kosten für eine persönliche Ernährungsberatung oder bezuschussen Ihren Ernährungskurs. Mehr dazu erfahren Sie unter: [www.audibkk.de/ernaehrung](http://www.audibkk.de/ernaehrung)



# Die vegane Ernährungspyramide.

Sie hilft Ihnen, die Empfehlungen für die pflanzliche Ernährungsweise im Alltag umzusetzen.

## So lesen Sie die Pyramide

Besonders empfehlenswerte Lebensmittel stehen weiter unten, hier können Sie gern zugreifen. Weniger wertvolle Lebensmittel, wie Süßigkeiten, Snacks und Alkohol, bilden die Spitze der Pyramide, am besten verwenden Sie sie sparsam oder lassen sie ganz weg.

**Flüssigkeit (mind. 30 ml pro kg des Körpergewichts täglich):**  
Wasser und andere alkoholfreie, kalorienarme Getränke bevorzugen.

**Gemüse (3 Portionen täglich):**  
Frisches Gemüse und Säfte sind wichtige Quellen für Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

**Obst (2 Portionen täglich):**  
sehr gute Quelle für Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Kann durch Trockenfrüchte und Säfte ergänzt werden.

**Getreide und Kartoffeln (3 Portionen täglich):**  
Getreide ist die bedeutendste Eiweißquelle. Vollkorngetreide liefert komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und ist eine wichtige Quelle für Vitamine (vor allem B-Vitamine) und Mineralstoffe (z. B. Eisen, Zink, Magnesium). Kartoffeln liefern u. a. Vitamin C, Kalium und Magnesium.

**Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen (1 Portion täglich):**  
Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Lupine), Sojaprodukte (z. B. Tofu, Tempeh) und andere Fleischalternativen (z. B. Seitan, Fleischalternative auf Lupinenbasis) enthalten viel Eiweiß (Protein). Hülsenfrüchte liefern: Ballaststoffe, B-Vitamine, Magnesium, Kalium, Eisen, sekundäre Pflanzenstoffe.

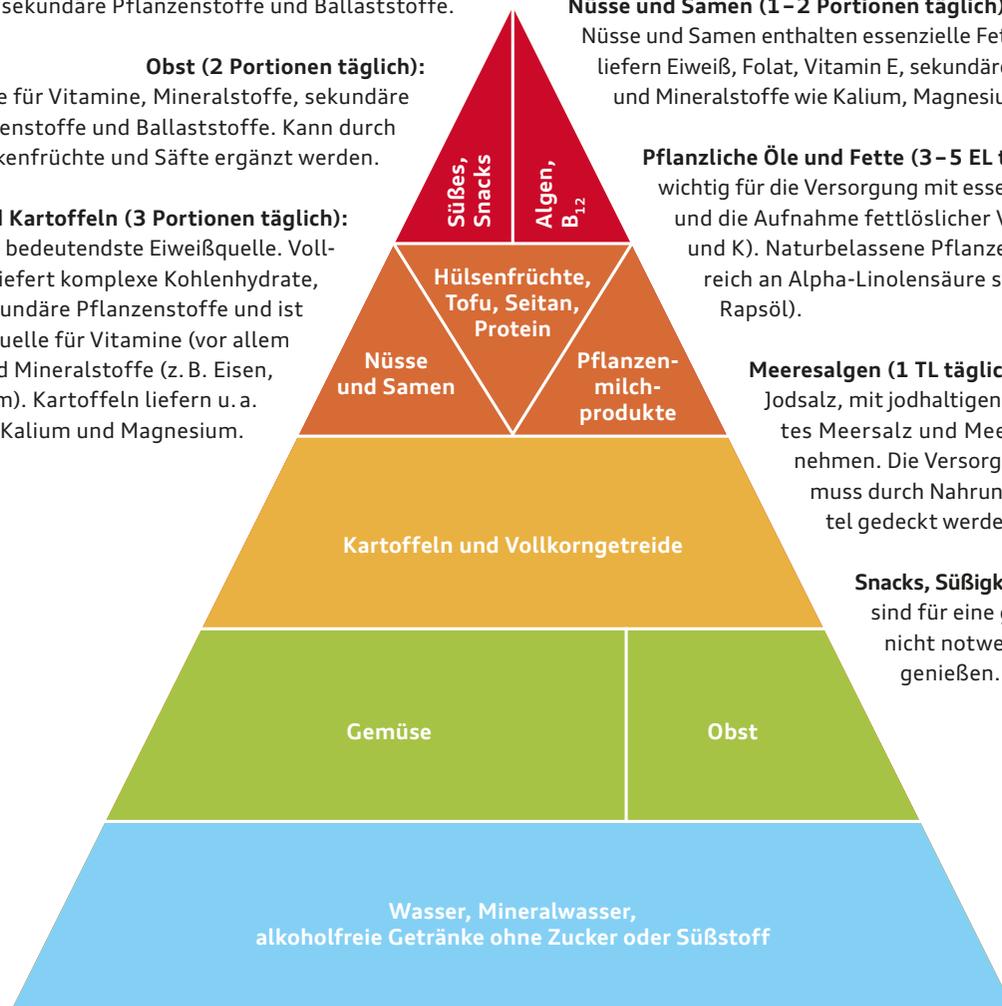
**Milchalternativen (1–3 Portionen täglich):**  
Milch aus Soja, Getreide oder Nüssen sowie Sojajoghurt, pflanzliche Sahne- und Frischkäsealternativen liefern Eiweiß.

**Nüsse und Samen (1–2 Portionen täglich):**  
Nüsse und Samen enthalten essenzielle Fettsäuren. Sie liefern Eiweiß, Folat, Vitamin E, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink.

**Pflanzliche Öle und Fette (3–5 EL täglich):**  
wichtig für die Versorgung mit essenziellen Fettsäuren und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E und K). Naturbelassene Pflanzenöle wählen, die reich an Alpha-Linolensäure sind (wie Lein- und Rapsöl).

**Meeresalgen (1 TL täglich):**  
Jodsalz, mit jodhaltigen Algen angereichertes Meersalz und Meeresalgen zu sich nehmen. Die Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> muss durch Nahrungsergänzungsmitteln gedeckt werden.

**Snacks, Süßigkeiten und Alkohol:**  
sind für eine gesunde Ernährung nicht notwendig, nur in Maßen genießen.



# Vegane Falafeln aus Kichererbsen und Karotten mit veganem Sauerrahm-Dip

## Zutaten für 2 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Nährwerte pro Falafel:** 150 kcal; 3,2 g Eiweiß;

18 g Kohlenhydrate; 6,6 g Fett

- 1 Glas Bio-Kichererbsen  
(oder ca. 250 g frisch gekochte Kichererbsen)
- 1 große Karotte
- Saft einer Bio-Zitrone
- 1 bis 2 Knoblauchzehen (oder Knoblauchpulver)
- 1 bis 2 Handvoll frischer Koriander
- Gemahlener Kümmel
- Salz, Pfeffer
- Madras-Currypulver
- Kurkuma
- Gekörnte Gemüsebrühe
- Evtl. 1 TL Speisestärke
- Kokosöl zum Braten

## Veganer Sauerrahm-Dip

- 500 g veganer Sauerrahm bzw. vegane saure Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- Frische, gehackte Kräuter nach Belieben
- Salz, Pfeffer
- Optional: Paprikagewürz oder Curry

## Zubereitung

Zuerst die Zutaten für den Dip zusammen in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken, danach in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen, bis das Hauptgericht fertig ist.

Kichererbsen (aus dem Glas) in einem Sieb abgießen und zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft, den Gewürzen, Koriander, Salz, Pfeffer und einem gestrichenen Teelöffel Gemüsebrühe in die Küchenmaschine geben oder mit dem Pürierstab zu Mus verarbeiten. Nun die Karotte waschen, schälen und raspeln und eventuell die Stärke mit einem Löffel unterheben. Die Stärke dient dazu, dass die Falafeln nicht auseinanderfallen. Jetzt die Masse mit angefeuchteten Händen zu 8 bis 10 kleinen Bällchen formen, in einer Pfanne das Kokosöl erhitzen, die Falafeln hineinsetzen und vorsichtig plattdrücken. Von jeder Seite circa 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenkrepp legen, um überschüssiges Fett aufzusaugen. Fertig!



## Reispapier-Wraps mit Gemüse



### Zutaten für 2 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** 67 kcal; 2 g Eiweiß;  
0,5 g Fett; 14 g Kohlenhydrate

- > 1 Karotte
- > ½ rote Paprikaschote
- > 1 Frühlingszwiebel
- > ½ Minisalatgurke
- > 4 Blätter Reispapier
- > 4 Stiele Thai-Basilikum
- > 2 TL süße Chilisauce

### Zubereitung

Die Karotte waschen, schälen und längs in dünne Stifte schneiden. Die halbe Paprikaschote nochmals halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, trockenschütteln und der Länge nach vierteln. Die halbe Gurke abspülen, trockenreiben und der Länge nach in schmale Streifen schneiden. Reispapierblätter einzeln in warmes Wasser tauchen und einweichen. Abtropfen lassen und auf das Arbeitsbrett legen. Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Mit dem Gemüse auf den 4 Blättern Reispapier verteilen und aufrollen. Mit der Chilisauce anrichten.

## Summer Bowl

### Zutaten für 2 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** ca. 602 kcal; 9 g Eiweiß;  
16 g Kohlenhydrate; 52 g Fett

- > 1 getrocknete Dattel
- > 60 g Reismudeln
- > 1 Romanasalat
- > 1 Avocado
- > ½ Limette
- > 1 Karotte
- > 1 Gurke
- > 4 EL Mandelmus
- > 4 EL Olivenöl
- > 2 EL Apfelessig
- > 1 Prise Salz
- > 2 EL schwarzer Sesam

### Zubereitung

Die Dattel 10 bis 15 Minuten in Wasser einweichen. Die Reismudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Romanasalat waschen, den Strunk abschneiden und die Blätter abtrennen. Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Limette auspressen und den Saft über die Avocado träufeln. Karotte und Gurke waschen und die Enden abschneiden. Die Karotte raspeln, die Gurke in feine Würfel schneiden. Für das Dressing die Dattel mit dem Mandelmus, Olivenöl, Apfelessig, Salz und 2 Esslöffeln Wasser pürieren. Romanasalat, Reismudeln, Avocado, Karotten, Gurkenwürfel und Dressing in 2 Schüsseln anrichten. Mit schwarzem Sesam garnieren.





## Brokkolicurry mit roten Linsen

### Zutaten für 2 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** ca. 440 kcal; 17 g Fett;

36 g Kohlenhydrate; 27 g Eiweiß

- > 2 kleine Zwiebeln
- > 2 kleine Karotten
- > 2 TL Erdnussöl
- > 4 TL gelbe Currypaste
- > 4 EL trockene rote Linsen
- > 400 g Brokkoli
- > 6 EL fettreduzierte Kokosmilch
- > 400 ml Gemüsebrühe, 1 TL Instantpulver
- > 12 Cashewnüsse, Natur
- > 2 Prisen Jodsalz
- > 2 Prisen Pfeffer

### Zubereitung

Die Zwiebeln waschen, schälen und würfeln. Karotten waschen, schälen und in Stifte schneiden. Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Currypaste, Zwiebelwürfel und Karottenstifte darin ca. 3 Minuten anbraten. Linsen und Brokkoliröschen dazugeben, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und mit Deckel rund 15 Minuten köcheln lassen. Cashewnüsse fettfrei in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 1 bis 2 Minuten rösten und grob hacken. Brokkolicurry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Cashewnüssen bestreut servieren.

Stand: 12/2018

### Bildnachweise:

Titel: Gingco.NET / Sebastian Schollmeyer, Hintergrund: istockphoto.com/sorendis;  
Seite 2: Salat im Glas: istockphoto.com/Merinka; Seite 3: Vegane Falafel: istockphoto.com/matucha;  
Seite 4: Reispapier-Wraps: istockphoto.com/stockstudioX, Summer Bowl: istockphoto.com/vaaseenaa;  
Grafik Vegane Pyramide: Vegane Gesellschaft Deutschland e. V. 2017; Seite 6: Brokkolicurry:  
istockphoto.com/OksanaKiian, Brokkoli: istockphoto.com/Floortje

