

# *mitbauchgefuehl*



*Verena Lang & Cora Sommer*

Diätologinnen, Bloggerinnen & Kochbuchautorinnen

## **einfach. gut. vegan**

Vegane Ernährung muss nicht kompliziert sein! Bei uns erhältst du alle notwendigen Informationen, um ganz easy und gesund vegan zu leben.



*In 10 Schritten vegan*



Unser Bezug zur  
veganen Ernährung.

## Cora

„Vegane Ernährung ist für mich ein kleiner Teil, den ich dazu beitragen kann, die Welt ein wenig friedlicher zu gestalten. Weg von Konsumgeilheit zu Lasten der Massentierhaltung und hin zu mehr Bewusstsein über unseren ökologischen und moralischen Fußabdruck, den wir in unserer schönen Welt hinterlassen.“



© *mitbauchgefuehl*

## Verena

„Als ich mich 2008 für eine vegane Ernährung entschied, gab es praktisch nichts. Ich erinnere mich an Einkäufe in Supermärkten, die gerade mal zwei Sorten Tofus und Sojamilch einer Marke im Sortiment hatten und den Gang ins Reformhaus, wenn es doch mal eine vegane Reismilchschokolade sein sollte.“



# *In 10 Schritten vegan*

## *Worum geht's heute?*

Vegane Ernährung leicht gemacht!  
Finde heraus, wie dein optimaler Einstieg in die vegane Ernährung gelingt, ohne auf geliebte Speisen verzichten zu müssen, dafür mit viel Wissen und wertvollen Infos im Gepäck.





# *1. Schritt:*

## *Vegane Ernährung ist kein Verzicht*

- ❖ “Was kann ich denn überhaupt noch essen?”
- ❖ Tauche in die vegane Welt ab & lerne die Vielfalt kennen
- ❖ Hol dir Inspirationen:
  - Foodblogs
  - [Dein veganer Monat](#) der VGÖ
  - Instagram/Youtube
  - Kochbücher, z.B. unsere eBooks: [Kochen](#) & [Backen](#)
  - veganisiere mit etwas Fantasie deine eigenen Lieblings Speisen





# *1. Schritt:* *Vegane Ernährung ist kein Verzicht*





## *2. Schritt:* *Stück für Stück rantasten*

- ❖ Don't hurry, be happy!
- ❖ Stelle deine Ernährung Stück für Stück um
- ❖ Ersetze erst Fleisch und Fisch, dann Milch und Milchprodukte und anschließend Eier durch für dich passende Alternativen
- ❖ Entdecke die Lebensmittelvielfalt auf deine Weise
- ❖ 100%iger Ersatz nicht immer notwendig, denn die pflanzliche Welt hat so viel zu bieten!



## *3. Schritt:*

### *Pflanzliche Fleisch- und Fischalternativen kennenlernen*

- ❖ Koste dich durch die Vielfalt der pflanzlichen Eiweißquellen
- ❖ Basis unterschiedlich: Soja, Weizen, Grünkern, Erbsen
- ❖ Wenig verarbeitet:
  - Tofu, Sojagranulat, Tempeh, Seitan
- ❖ Verarbeitete Produkte:
  - Bratlinge, Burger, Steak, Fischstäbchen, Nuggets, Würstel, Gyros
  - es gibt fast nichts, was es nicht gibt!
  - je höher verarbeitet, desto mehr Zusatzstoffe





# 3. Schritt: Pflanzliche Fleisch- und Fischalternativen kennenlernen





## 4. Schritt: *Pflanzliche Milch- und Käsealternativen entdecken*

- ❖ Pflanzendrinks, Joghurt, Pudding, Sahne, Creme fraiche auf Basis von Soja, Hafer, Reis, Dinkel, Erbsen, Lupinen, Mandeln, Haselnüssen und Cashewkernen
- ❖ Margarine, Gemüseaufstriche, Hummus
- ❖ Vegane Käsesorten: Frischkäse, Scheibenkäse, Mozzarella, geriebener Käse, Feta, Topfen (Quark), Camembert, Roquefort
- ❖ Die Basis pflanzlicher Käsesorten: u.a. Mandeln, Cashewkerne, Soja, pflanzliche Öle und Stärke. Einen Blick auf die Nährwertangaben zu werfen lohnt sich, denn hier steckt oft viel Fett und wenig Eiweiß drin!
- ❖ Käse selbst herstellen: [Cashewrella](#), Mandelmus und Hefeflocken, Hefeflocken als Parmesan-Alternative







## 5. Schritt: *Veganen Eiersatz ausprobieren*

- ❖ Ei einfach weglassen!
- ❖ gekaufter Eiersatz
- ❖ Apfel-/Bananenmus
- ❖ Soja
- ❖ Leinsamen
- ❖ Aquafaba
- ❖ Kala Namak (Schwarzsatz/Schwefelsatz):  
gibt aufgrund des Schwefels den  
perfekten Eiersatz ab! Ideal für  
Tofuspeis oder Eifreiaufstrich





## 6. Schritt: *Bunt und abwechslungsreich essen*

- ❖ Alle Lebensmittelgruppen nutzen:
  - Eiweißprodukte & Hülsenfrüchte
  - Getreide und Kartoffeln
  - Gemüse & Obst
  - Nüsse & Samen
  - hochwertige pflanzliche Fette & Öle
- ❖ Nur so landen alle wichtigen Nährstoffe auf deinem Teller
- ❖ Iss dich satt!
- ❖ Ab Februar 2021: Start unseres Online-Kurses [„Vegan Basics“](#)





# 7. Schritt:

## *Die wichtigen Nährstoffe kennen*

- ❖ Jede Ernährungsform hat ihre kritischen Nährstoffe
- ❖ in der veganen Ernährung kritisch:
  - Omega-3-Fette, Eiweiß, Kalzium, Eisen, Zink, Selen, Jod, **Vitamin D**,  
**Vitamin B2** und **Vitamin B12**
- ❖ 1x/Jahr Blutwertcheck, um Ernährung anzupassen bzw. sinnvoll zu supplementieren
- ❖ Unsicher? Wir unterstützen dich! 😊







## 8. Schritt: *Einkaufen & essen gehen*

### ❖ Tipps für zuhause

- einkaufen: Reformhäuser & Bio-Läden, Supermarkt & Drogeriemarkt, Wochenmarkt
- Wochenplan: [unser Goodie im Online-Kurs!](#)
- Vorratsschrank & Tiefkühltruhe auffüllen
- Speisen vorkochen

### ❖ Tipps für unterwegs

- Restaurants & Bäckereien: nachfragen lohnt sich!
- Familienfeier & Parties: zur Not eigenes Essen mitbringen

## 9. Schritt: *Finde deine Motivation*



- ❖ Ethik, Ökologie, Gesundheit etc.
- ❖ Motivation = Überzeugung
- ❖ Mach dich auf Diskussionen, viele Gespräche und Rechtfertigungen gefasst
- ❖ Unser Motto:  
„inspirieren statt missionieren!“





## *10. Schritt: Applaus Applaus*

- ❖ Sei stolz auf dich: Du befindest dich auf einem wahnsinnig tollen Weg und jeder Schritt ist wichtig
- ❖ Nur das Beste für deine Gesundheit, für die Tiere, für die Umwelt
- ❖ Lass dich nicht entmutigen
- ❖ 100% „richtig“ gibt es nicht und ist kein Muss
- ❖ Geh deine Ernährungsumstellung entspannt und mit einem guten Bauchgefühl an! 😊

# Unsere eBooks



**AB FEBRUAR:  
DEIN VEGAN-BASICS  
ONLINE-KURS!**

Trag dich ganz unverbindlich in unsere Warteliste ein und erhalte einen Bonus, sobald unser Online-Kurs im Februar buchbar ist:

[www.mitbauchgefuehl.at/warteliste](http://www.mitbauchgefuehl.at/warteliste)





*mitbauchgefuehl.at*



*Verena Lang & Cora Sommer*



*mitbauchgefuehl.at*



*mitbauchgefuehl@gmail.com*