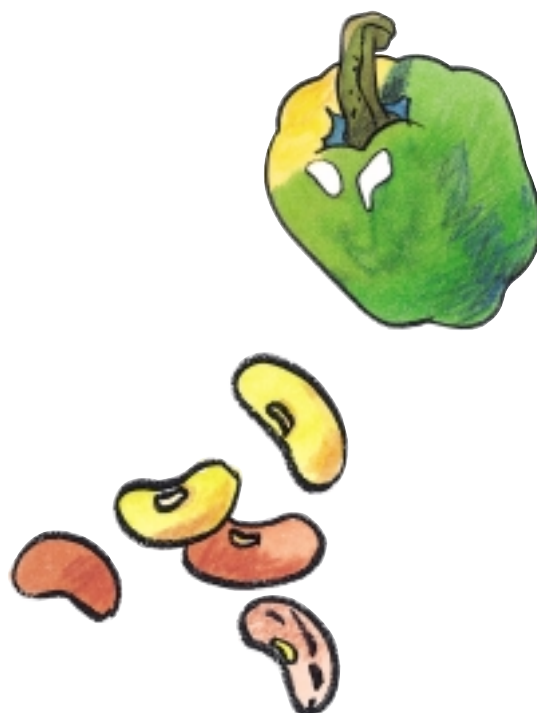




Vegetarische Ernährung

Inhaltsverzeichnis

1 Ernährung und Gesundheit	3
2 Weshalb vegetarisch?	4
2.1 Arten des Vegetarismus	4
2.2 Waren unsere Vorfahren Vegetarier?	6
2.3 Beweggründe der Vegetarier	9
3 Die ausgewogene vegetarische Ernährung	10
3.1 Die Nahrungsmittelpyramide für Vegetarier	10
3.2 Der Mythos vom Mangel	11
3.3 Vegetarisch einkaufen	13
3.4 Richtiges Aufbewahren und Zubereiten vegetarischer Nahrungsmittel	16
4 Der vegetarische Speiseplan zu Hause und unterwegs	16
5 Was es zur Gesundheit auch noch braucht	17
6 Kontaktstellen	17
7 Glossar	18
8 Quellenangaben	19
9 Impressum	19
10 Literaturhinweise	19



1 Ernährung und Gesundheit

Feines Essen mit Genuss ist etwas vom Schönsten. Immer mehr Leute probieren deshalb abwechslungsreiche und fantasievolle Rezepte aus und suchen nach neuen Ernährungsformen. Zu einer guten Mahlzeit gehört neben dem Genuss auch die ausgewogene Zusammensetzung der Nahrungsmittel. Denn ein ausgewogenes Essen ist immer auch ein gesundes Essen. Es erstaunt deshalb nicht, dass dank der richtigen Ernährung Krankheiten wie z.B. Hautkrankheiten oder Gewichtsprobleme vermieden oder sogar geheilt werden können. Gesundes Essen gewährleistet eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und hilft dem Körper, sich selbst zu regenerieren und genügend Abwehrkräfte zu bilden. Es ist äusserst anspruchsvoll, diesen Zusammenhang zwischen ausgewogener Ernährung und Gesundheit allgemeingültig darzustellen. Gesundheitsbehörden und Ernährungsfachleute haben sich dieser Herausforderung zu stellen. Auch dieses Heft will einen Beitrag dazu leisten.

- Der Genuss ist ein wichtiges Element beim Essen. Kaum jemand möchte sich gesund ernähren, wenn es nicht schmeckt. Essen soll stets lustvoll sein; dazu gehören das Ambiente, ein schön gedeckter Tisch und Speisen, die auch Augen und Nase ansprechen. Eine genussvolle Mahlzeit ist in der Regel gesünder als ein schneller Imbiss zwischendurch.
- Die meisten Menschen essen zu wenig Früchte und Gemüse. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet stets auch eine Nahrungszufuhr im richtigen Mass. Fünf Mal täglich Früchte und Gemüse, ungesüsste Getränke und zuckerfreie Speisen, wenig Salz und wenig Fett gehören beispielsweise dazu.
- Langsames Essen macht schlank! Denn die Sättigung tritt immer erst nach ein paar Minuten ein. Man isst demnach weniger bis zur Sättigung.
- Viel trinken! Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit ungesüßten und alkoholfreien Getränken ist entscheidender Bestandteil jeder gesunden Ernährung.

- Auf eine möglichst naturnahe und umweltfreundliche Produktion achten: beispielsweise indem regionale und Bio-Produkte bevorzugt werden.
- Je aktiver eine Person ist, desto mehr Energie braucht sie. Das Mengenverhältnis zwischen Eiweiss (Protein), Fett und Kohlenhydraten entspricht etwa 1:1:5.

Übung 1: Wie ist das Mengenverhältnis Eiweiss:Fett: Kohlenhydrate bei unseren Nahrungsmitteln?

Schreibt von 5 verschiedenen Produkten die Werte für Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate aus der Nährwerttabelle ab. Wie ist das Mengenverhältnis der Werte zueinander? Welche Produkte weisen das Verhältnis 1:1:5 auf?

Beispiel Karotten:

100 g Karotten enthalten 1 g Eiweiss, 0,5 g Fett und 5 g Kohlenhydrate. Das Mengenverhältnis ist also 2:1:10.

Produkt	Mengenverhältnis

Die Ernährung hat einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dies ist auch bei der vegetarischen Ernährungsform erkennbar. Viele Vegetarier sprechen von einer spürbaren Steigerung ihrer geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit seit der Nahrungsumstellung oder von einer Gewichtsreduktion und gar von der Heilung gewisser Krankheiten. Vegetarische Ernährung – gemäss vegetarischer Pyramide (siehe Kapitel 3.1) – ist nicht nur gesund, sondern auch äusserst vielfältig und abwechslungsreich. Was Vegetarismus ist und wie sich Vegetarier ernähren, zeigt dieses Lehrheft.

2 Weshalb vegetarisch?

In der Schweiz gibt fast jede zehnte Person an, vegetarisch zu leben. Daneben zählen sich 51% der Bevölkerung zu den Gelegenheits- oder Halbvegetariern. Dies bedeutet, dass mehr als die Hälfte aller Personen, die in der Schweiz leben, nur sehr selten Fleisch essen.¹

9% der Schweizer Bevölkerung sind «fast» Vegetarier

51% der Schweizer Bevölkerung sind Gelegenheits- oder Halbvegetarier

Doch warum entscheiden sich immer mehr Personen für eine vegetarische Ernährung? Und was bedeutet Vegetarismus überhaupt? Dieses Kapitel zeigt die verschiedenen Arten des Vegetarismus auf. Es erklärt, wie sich unsere Vorfahren ernährt haben und warum sich immer mehr Personen für eine vegetarische Lebensweise entscheiden.

2.1 Arten des Vegetarismus

Was bedeuten die Begriffe Vegetarier oder Vegetarismus überhaupt? Der Ausdruck «vegetarisch» oder «Vegetarier» stammt ursprünglich vom lateinischen Begriff «vegare».

Vegare = leben, wachsen

Es gibt die unterschiedlichsten Formen und Ausprägungen des Vegetarismus. Gemeinsam ist ihnen jedoch eines: alle Vegetarier essen weder Fleisch, Wurst noch Fisch. Man unterscheidet die folgenden Arten des Vegetarismus:

Die Begriffe Ovo und Lakto stammen aus dem Lateinischen:

Ovo = Eier und Eierprodukte

Lakto = Milch und aus Milch hergestellte Produkte

Der Ovo-Vegetarier isst demnach alle Eier und Eierprodukte. Ein Lakto-Vegetarier nimmt durchaus Milch und alle aus Milch hergestellten Produkte zu sich und der Ovo-lakto-Vegetarier konsumiert sowohl Eier und Eierprodukte wie auch Milch und aus Milch hergestellte Produkte.

Arten von Vegetariern	Diese Personen meiden
Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch und Milchprodukte
Lakto-Vegetarier	Fleisch, Fisch und Eier
Ovo-lakto-Vegetarier	Fleisch und Fisch
Veganer	Alle vom Tier stammenden Nahrungsmittel (Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Honig etc.)



¹ Quelle: Nutri-Trend-Studie 2000 der Nestlé Suisse S.A. mit Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit.

Übung 2: Wer isst was? Ordne jeder Vegetarier-Art die richtigen Nahrungsmittel zu:
Butter, Karotten, Joghurt, Eier, Kartoffeln, Broccoli, Soja, Kohl, Käse, Honig, Pfirsiche, Tomaten, Olivenöl, Crevetten, Fondue, Mais, Lachs, Zitronen, Äpfel, Nüsse, Blumenkohl, Birnen, Schinken, Lauch, Salat, Erbsen, Kirschen, Trauben, Aufschnitt, Poulet.

Viele Menschen bevorzugen verarbeitete Produkte oder sogar Fertigprodukte, die aus verschiedenen Zutaten zusammengesetzt sind. Ovo-Vegetarier, Lakto-Vegetarier und Veganer achten besonders darauf, dass solche Produkte keine Inhaltsstoffe enthalten, die sie meiden wollen. Aber auch die Ovo-lakto-Vegetarier essen keine Produkte, die Gelatine (wird aus Schwarte und Knochen von Schlachttieren hergestellt) oder Lab (Enzym aus dem Magen von jungen Wiederkäuern) enthalten.

Ovo-Vegetarier



Ovo-lakto-Vegetarier



Lakto-Vegetarier



Veganer





2.2 Waren unsere Vorfahren Vegetarier?

Der Mensch ist ein Allesesser. In seiner gesamten Entstehungsgeschichte hat er alles gegessen; man stellte jedoch fest, dass der Schwerpunkt schon immer in der pflanzlichen Nahrung lag. Eine überwiegend pflanzliche Ernährung kann deshalb als artgerechte Ernährung des Menschen bezeichnet werden.

Unsere frühesten Vorfahren besaßen noch keine Waffen und konnten somit auch keine Tiere erlegen. Sie ernährten sich fast ausschliesslich pflanzlich. Damit die Menschen aber überleben konnten, mussten sie sich im Laufe der Evolution unterschiedlichsten Nahrungsangeboten anpassen. Während Hunderttausenden von Jahren waren sie Jäger und Sammler. Sie haben sich von Beeren, Früchten, Wurzeln oder Samen ernährt. Nur ab und zu, nach erfolgreicher Jagd, wurde ihr Menüplan mit einem Stück Fleisch ergänzt. Hinweise dafür, dass sich der Mensch schon damals vorwiegend vegetarisch ernährt haben muss, gibt es sehr viele.

Die Essgewohnheiten unserer Vorfahren änderten sich erstmals vor etwa 6000 Jahren, als der Mensch sesshaft wurde und zunehmend Ackerbau und Viehzucht betrieb. Sowohl bei den Griechen wie auch bei den Römern und während des gesamten Mittelalters lebte der grösste Teil der Bevölkerung auf dem Land und ernährte sich vom eigenen Anbau und der Viehzucht. Die Ernährung wurde dadurch komplett umgestellt. Es wurden vorwiegend Speisen aus Getreide hergestellt. Suppen, Brühen, Brot, Fladen und Ähnliches lagen an der Tagesordnung. Aber auch

Milchprodukte gehörten in Europa zur täglichen Nahrung. Zwischendurch sorgte ein Stück Fleisch für Abwechslung.

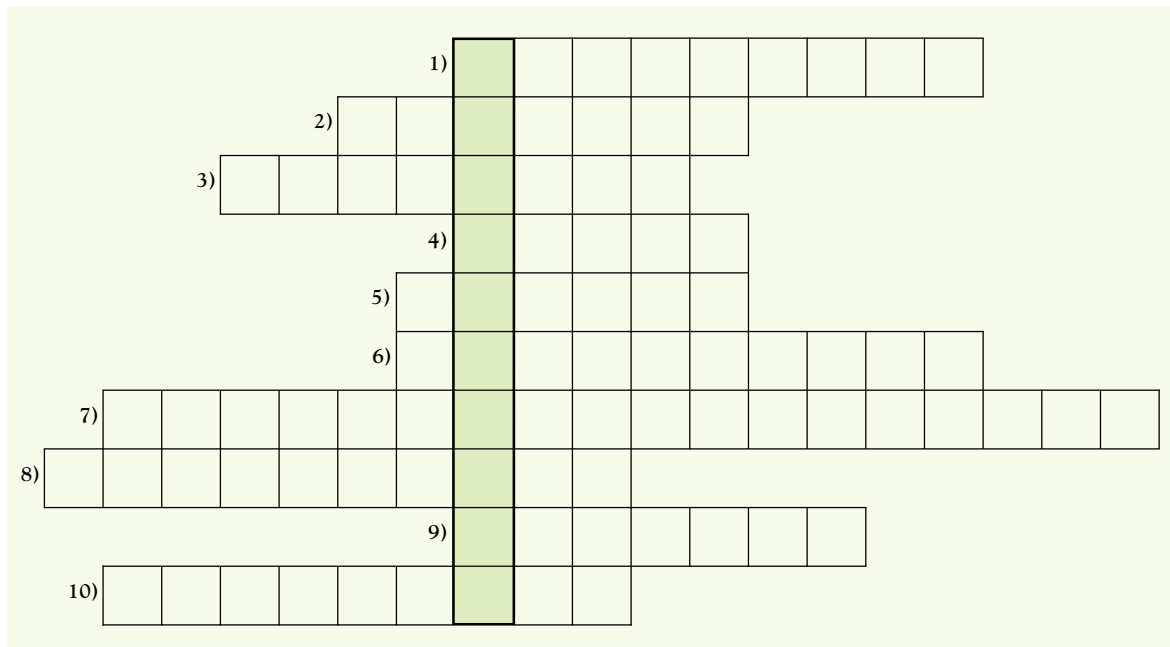
Mit der Industrialisierung, die vor etwa 200 Jahren begann, änderten sich die Ernährungsgewohnheiten erneut. Die veränderten Voraussetzungen in der Nahrungsmittelproduktion wie z.B. die maschinelle Herstellung von Lebensmitteln führten dazu, dass ballaststoff- und stärkehaltige Speisen auf unserem Menüplan an Bedeutung verloren und immer häufiger durch fett- und energiereiche Lebensmittel ersetzt wurden. Die neue Ernährungsweise sowie die Tatsache, dass immer mehr Leute einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit nachgehen und wenig Sport treiben, überfordert unseren Stoffwechsel, der sich nur langsam und über viele Generationen derart veränderten Umständen anpassen kann. Die Folgen sind Zivilisationskrankheiten. Und dennoch ist es heute leichter denn je, sich ausgewogen zu ernähren. Denn wir haben viel bessere Voraussetzungen für eine gesunde Ernährung als unsere Vorfahren. Beispielsweise können unsere Nahrungsmittel heute im Kühlschrank oder Tiefkühler gelagert werden und bleiben so länger frisch. Auch die hygienischen Voraussetzungen sind viel besser als noch vor wenigen Jahrzehnten. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren haben wir auch eine grosse Auswahl an Nahrungsmitteln aus der ganzen Welt zur Verfügung und können unseren Speiseplan viel abwechslungsreicher gestalten.

Übung 3: Fülle die fehlenden Worte in das unten stehende Kreuzworträtsel. Wie lautet das Lösungswort?

Der Mensch ist zwar ein Alles 4)... Unsere 10)... haben sich jedoch vorwiegend pflanzlich ernährt.

Die wichtigsten Ernährungsepochen waren

- Die Zeit vor und während den Jägern und Sammlern: Damals ernährten sich die Menschen vorwiegend 8)..., z.B. von Beeren, Früchten, Wurzeln, Samen. Nur selten wurde 2)... gegessen.
- Die Zeit des Ackerbaus und der 1)...: Der grösste Teil der europäischen Bevölkerung bestand aus Bauern. Diese ernährten sich vorwiegend von getreidehaltigen Speisen, Milch und gelegentlich einem 5)... Fleisch aus der eigenen Viehzucht.
- Die Zeit seit der 7)... bis heute: Die Bevölkerung ernährt sich mit sehr fett- und 9)... reichen Lebensmitteln. Dazu kommt wenig 3)... im Alltag und eine häufig sitzende 6)...



Übung 4: Welche bekannten Persönlichkeiten aus unserer Zeit sind Vegetarier oder Vegetarierinnen?

Der Nobelpreisträger Albert Einstein war einer der bekanntesten Vegetarier. Aber auch heute gibt es viele Persönlichkeiten, die sich fleischlos ernähren. So z.B. der Sänger und ehemalige Beatles-Gitarrist Paul Mc Cartney und der Pop-Star Bryan Adams.

Bekannte Persönlichkeiten

Welche Tiere ernähren sich pflanzlich?

Erstaunlicherweise sind die grössten Tiere oft reine Vegetarier. So z.B. der Elefant, der sich von Blättern und Sträuchern ernährt. Auch die Giraffe verschlingt nur Pflanzliches. Diese Tiere gehen nie auf die Jagd. Es gibt auch Tiere, die Allesfresser (Omnivoren) sind. Die Schweine sind das beste Beispiel. Aber auch Hühner und andere Tiere bereichern ihre Ernährung mit wenig tierischem Eiweiss.

Übung 5: Welche dieser Tiere sind Vegetarier?

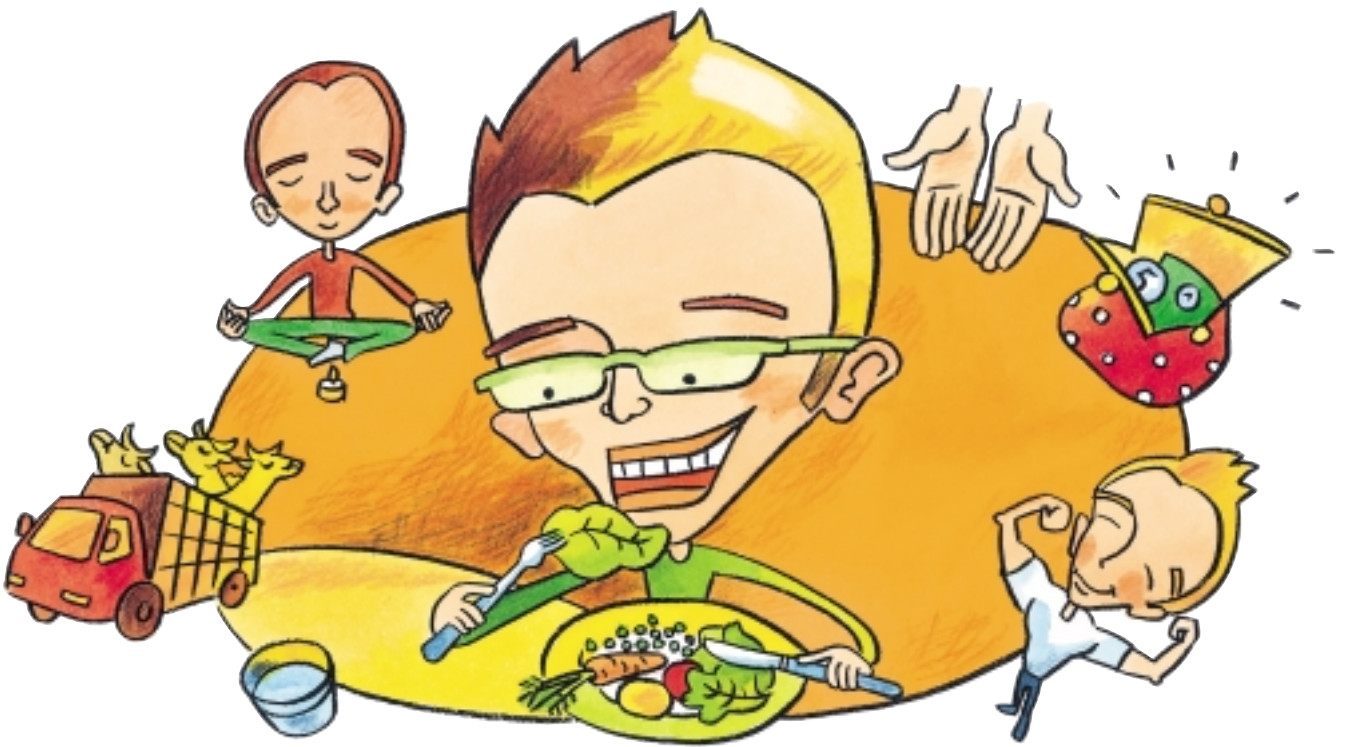
Hase, Zebra, Kuh, Leopard, Pferd, Wolf, Murmeltier, Schaf, Ziege, Katze, Eichhörnchen, Hausmaus, Hirsch, Reh, Wellensittich, Bussard, Lamm, Löwe, Luchs?



Vegetarier



Fleischfresser



2.3 Beweggründe der Vegetarier

Gründe, warum jemand Vegetarier oder Vegetarierin ist oder wird, gibt es viele. Häufig ist die vegetarische Ernährung Ausdruck einer Weltanschauung. Folgende Beweggründe können zum Vegetarismus führen:

Religiöse Gründe

In Asien beispielsweise wird der Vegetarismus seit vielen Jahrhunderten aus religiösen Gründen praktiziert. Z.B. die Hinduisten sind seit Jahrtausenden Lakto-Vegetarier.

Ethische und ideologische Gründe

In Europa indes meiden viele Vegetarier den Konsum von Fleisch deshalb, weil sie das Töten von Tieren sowie die Aufzucht-, Mast- und Transportbedingungen der Tiere ablehnen. Auch gibt es zunehmend mehr Menschen, die auch den Tieren Rechte zugestehen.

Gesundheitliche Gründe

Die gesundheitlichen Motive für den Vegetarismus haben vor allem in jüngster Zeit mit den Skandalen auf dem Fleischmarkt stark zugenommen. Daneben entscheiden sich viele Personen für die vegetarische Lebensweise, weil sie sich körperlich und geistig leistungsfähiger fühlen und verschiedenen Krankheiten vorbeugen oder sie heilen möchten.

Ökologische Gründe

Auch die Welthungerproblematik wird oft als Beweggrund für den Vegetarismus angegeben. Damit wird darauf aufmerksam gemacht, dass viele Bewohner

dieser Erde nicht genügend Nahrung haben. Ein Kilogramm Fleisch kann nur mit einem Vielfachen an Futtermitteln produziert werden, und dieses wird teilweise sogar aus dem Ausland importiert.

In der Schweiz wird die Hälfte des gesamten Getreideanbaus als Futtermittel verwendet. Wiederkäuer (Rinder, Schafe etc.) können auch pflanzliche Nahrung nutzen, die wir nicht verwerten können.

Weitere Beweggründe

Neben den oben erwähnten Hauptbeweggründen gibt es aber noch weitere Motive, sich vegetarisch zu ernähren, wie z.B. die Gewohnheit oder Erziehung, kein Fleisch zu essen, Preisgründe oder schlicht und einfach der Grund, dass man Fleisch nicht besonders mag.

Übung 6: Füllt die leeren Zeilen!

Die wichtigsten Beweggründe zum Vegetarismus sind

3 Die ausgewogene vegetarische Ernährung

3.1 Die Nahrungsmittelpyramide für Vegetarier

Die Nahrungsmittelpyramide² hilft sowohl Vegetariern wie auch Nicht-Vegetariern, sich ausgewogen zu ernähren. Sie zeigt die verschiedenen Nahrungsmittelgruppen im empfohlenen Verhältnis. Mit ihrer Hilfe können auf einfache Art abwechslungsreiche Menüs zusammengestellt werden. Bei der Nahrungsmittelpyramide für Vegetarier wird einzig das Fleisch weggelassen.



Wasser und Getränke

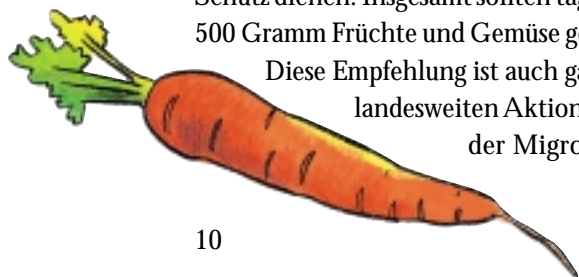
Der Mensch besteht zu 60% bis 70% aus Wasser. Damit unser Körper einwandfrei funktionieren kann, brauchen wir täglich genügend Flüssigkeit. Jede erwachsene Person sollte daher pro Tag rund 1,5 Liter in Form von Getränken zu sich nehmen. Bei Bedarf, wie z.B. bei grosser Hitze oder starker körperlicher Anstrengung, kann es auch mehr sein. Ungesüsstes Wasser und alkoholfreie Getränke können jederzeit und zu jeder Gelegenheit genossen werden.



Früchte und Gemüse

Die zweitunterste Stufe der Nahrungsmittelpyramide bilden die Früchte und das Gemüse. Besonders gut ist, wenn diese in grosszügigen Mengen genossen werden, denn sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und sind reich an Nahrungsfasern und Wasser. Ausserdem bilden sie wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, die zu unserem Schutz dienen. Insgesamt sollten täglich mindestens 500 Gramm Früchte und Gemüse gegessen werden.³

Diese Empfehlung ist auch ganz im Sinne der landesweiten Aktion «5 am Tag» (bei der Migros «Take five»),



welche rät, fünf Mal täglich Früchte und Gemüse zu geniessen. Von den meisten Vegetariern kann diese Mindestmenge leicht eingehalten werden, da sie vermehrt Früchte und Gemüse in ihren Speiseplan einbauen.

Getreideprodukte, Seitan und Kartoffeln

Getreideprodukte wie Brot, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte oder Seitan sind wichtige Energielieferanten. Sie sind reich an Kohlenhydraten. Daneben enthalten vor allem die Vollkornprodukte reichlich Vitamin B und wertvolle Mineralstoffe. Kartoffeln liefern viel Vitamin C und Kalium.

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte werden nur von den Lakto-Vegetariern und den Ovo-lakto-Vegetariern konsumiert. Veganer und Ovo-Vegetarier meiden diese Produkte strikte. Milchprodukte enthalten viel Kalzium und hochwertiges Eiweiss, sind aber auch fetthaltig. In der Ernährungspyramide erscheinen sie daher an zweitoberster Stelle. Veganer und Ovo-Vegetarier können anstelle von Milchprodukten beispielsweise mit Kalzium angereicherte Produkte wie Sojadrink mit Kalzium oder kalziumhaltige Mineralwasser (z.B. Aproz) zu sich nehmen. Auch Hülsenfrüchte und Nüsse eignen sich als Kalziumlieferanten.



Eier, Tofu, Quorn, Soja- und Weizen-eiweiss-Produkte sowie Hülsenfrüchte

Ovo-Vegetarier und Ovo-lakto-Vegetarier essen sowohl Eier wie auch Tofu, Quorn, Soja- und Weizen-eiweiss-Produkte und Hülsenfrüchte. Eier liefern hochwertiges Eiweiss und enthalten die wichtigen Vitamine B12 und D. Die vegetarischen Alternativen zu Fleisch wie Tofu, QuornTM oder Weizen-eiweiss-Produkte weisen neben viel Eiweiss auch einen hohen Gehalt an Ballaststoffen (Nahrungsfasern) auf, was sich positiv auf die Verdauung auswirkt. Auch Hülsenfrüchte (Sojaprodukte, Kichererbsen, Linsen und Bohnen) liefern neben viel Ballaststoffen wichtiges Eiweiss und sind deshalb in der veganen Küche von grosser Bedeutung.





Diese Eiweisslieferanten sollten in der vegetarischen Ernährung genügend genossen werden. Zudem ist es vorteilhaft, zwischen den verschiedenen Eiweisslieferanten abzuwechseln.

Pflanzenöle und Fette

Öle und Fette liefern eine geballte Ladung an Energie. Es lohnt sich deshalb, sparsam mit ihnen umzugehen. Insbesondere Pflanzenöle enthalten aber auch essenzielle (lebensnotwendige) Fettsäuren und das fettlösliche Vitamin E. Für die Zubereitung von Speisen sollte deshalb täglich ein Esslöffel Pflanzenöl verwendet werden. Olivenöl und unser einheimisches Rapsöl sind besonders empfehlenswert. Mit Streichfetten (Butter, Margarine) sollte man sparsam umgehen und fettreiche Speisen wie Frittiertes, Paniertes, Rahmsaucen, Kuchen- und Blätterteige, Käsespeisen etc. sollten mit Zurückhaltung genossen werden.



Süßes und Zucker

Süssigkeiten, Zucker, Honig und Konfitüre sollten nur selten gegessen werden. Zwar sind sie sehr beliebt, weil sich damit feine Kuchen, Schokolade und Süßes herstellen lassen, doch ihre Energie ist schnell verbrannt und löst dann oft ein noch stärkeres Hungergefühl aus. Vorsicht ist auch bei süßen Getränken wie Cola oder Sirup geboten, da diese oft sehr viel Zucker enthalten.



Für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, ob vegetarisch oder nicht, empfiehlt es sich, den Menüplan nach den Grundsätzen der Ernährungspyramide zusammenzustellen.

Übung 7: Je nach Ausprägung/Art des Vegetarismus sieht eine ausgewogene Mahlzeit anders aus.

Die Klasse teilt sich in vier Gruppen. Jede Gruppe wählt eine andere Vegetarier-Art (Ovo-lakto-Vegetarier, Ovo-Vegetarier, Lakto-Vegetarier, Veganer). Jede Gruppe hat 5 Minuten Zeit, um einen ausgewogenen Menüvorschlag für ihre gewählte Vegetarier-Art zusammenzustellen.

3.2 Der Mythos vom Mangel

Oft wird behauptet, die vegetarische Ernährung sei einseitig und mangelhaft. Dies entspricht allerdings nicht den Tatsachen. Fleisch weist zwar eine hohe Konzentration an Energie, Eiweiss, Eisen und Zink auf. Für eine ausgewogene Ernährung ist es jedoch kein notwendiger Bestandteil. Vegetarier und Nicht-Vegetarier können sich dann optimal ernähren, wenn sie ihre Nahrung sorgfältig auswählen und mit Hilfe der Nahrungsmittelpyramide ihre Ernährung ausgewogen und abwechslungsreich gestalten. Vegetarier sollten – je nach Ernährungsgewohnheiten – darauf achten, dass sie folgende Inhaltsstoffe in genügenden Mengen zu sich nehmen.

Vitamin B12

Vitamin B12 ist vor allem wichtig für die Gesundheit unserer Nervenzellen und für die Zellentwicklung. Ein Vitamin-B12-Mangel kann Blutarmut und degenerierende Änderungen des Nervensystems zur Folge haben. Da Vitamin B12 praktisch ausschliesslich in tierischen Produkten (Fleisch, Eier, Milchprodukte) vorkommt, müssen insbesondere Veganer darauf achten, dass sie genügend von diesem Vitamin zu sich nehmen. Allerdings kann ein Mangel erst nach fünf bis zehn Jahren ohne tierische Produkte auftreten. Es gibt vegane Nahrungsmittel wie z.B. Bierhefe oder Algen, welche als Vitamin-B12-Quellen empfohlen werden. Diese können das Vitamin B12 jedoch nicht gleichwertig ersetzen. Dagegen eignen sich fermentierte Produkte wie Miso und Tempeh sehr gut als Vitamin-B12-Lieferanten, da die darin enthaltenen Kleinstlebewesen das Vitamin produzieren. Es gibt auch Soja- und Tofuprodukte, denen das Vitamin zugefügt wird.



² «essen und trinken» von Christine Dual-Fleckenstein und Gabriele Emmenegger, 2000, Berner Lehrmittel- und Medienverlag.

³ Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Vitamin D

Auch das fettlösliche Vitamin D kommt von Natur aus nur in tierischen Produkten vor (fette Fische, Käse, Eier. Margarine wird mit Vitamin D angereichert). Da wir es nur in kleinen Mengen benötigen, kann unser Körper bei genügender Sonnenbestrahlung das Vitamin D selbst synthetisieren. Bereits 10 Minuten Sonnenbestrahlung täglich auf Hände und Gesicht reichen dazu aus. Ein Mangel an Vitamin D kann zu Wachstumsproblemen oder Rachitis bei Kindern führen.



Eisen

Eisen ist ein äusserst wichtiger Mineralstoff. Ein Eisenmangel hat zur Folge, dass wir rasch ermüden, unsere Haut und Haare spröde werden, dass wir keinen Appetit zeigen, Kopfschmerzen haben und dass sich Risse in den Mundwinkeln entwickeln. Doch auch ein Zuviel an Eisen kann Probleme verursachen. Es wird angenommen, dass zu viel Eisen anfälliger auf Infektionskrankheiten macht. Wichtig ist daher, dass Eisen im richtigen Mass zugeführt wird. Vegetarier nehmen grundsätzlich genügend Eisen zu sich. Allerdings hat sich gezeigt, dass Eisen pflanzlicher Herkunft nur schlecht vom Körper aufgenommen wird. Im Gegensatz dazu kann tierisches Eisen gut absorbiert werden. Um die Eisenaufnahme zu erhöhen, kann ein einfacher Trick angewandt werden: Vitamin C (in Form von Salat, Gemüse, Früchten oder Fruchtsaft) zu jeder Mahlzeit! Mit Hilfe von Vitamin C kann die Eisenaufnahme um ein Vielfaches gesteigert werden.

In Zeiten erhöhten Bedarfs (im Wachstum, während der Schwangerschaft) kann es zudem sinnvoll sein, auf Verschreibung des Arztes vorübergehend ein Eisen-supplement zu nehmen.

Vegetarische Ernährung ist keine mangelhafte Ernährung. Durch Kombination verschiedener Nahrungsmittel erhält der Körper alle notwendigen Vitamine, Mineralien und Proteine.



Kalzium

Kalzium ist vor allem wichtig für den Aufbau von Zähnen und Knochen und für viele Stoffwechselfvorgänge. Gerade in der lakto-vegetarischen und in der ovo-lakto-vegetarischen Ernährung erhalten Milchprodukte oft einen grossen Stellenwert. Zu viel Kalzium kann aber auch die Aufnahme von anderen Mineralstoffen wie Zink oder Eisen einschränken. Deshalb sollten Milchprodukte nicht den höchsten Rang in der Ernährung einnehmen, sondern gemäss Ernährungspyramide in genügendem Masse konsumiert werden.

Eiweiss (Protein)

Getreideprodukte sind hervorragende Eiweissquellen. Im Gegensatz zu Fisch, Fleisch, Milch und Eiern ist dieses Eiweiss aber unvollständig, d.h., es enthält nur unzureichende Mengen von einer oder mehreren essenziellen (lebensnotwendigen) Aminosäuren. Es ist deshalb besonders wichtig darauf zu achten, dass sich die eiweissreichen Nahrungsmittel gut ergänzen. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist deshalb auch für Vegetarier sinnvoll.

Übung 8: Eine durchschnittlich aktive Person benötigt pro Tag in der Regel 0,8 g Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht, d.h., eine Person, die 55 kg wiegt, muss täglich 44 g Eiweiss essen.

Wählt 5 verschiedene Nahrungsmittel aus. Nun berechnet, wie viel Gramm ihr von jedem Nahrungsmittel essen müsst, um euren täglichen Eiweissbedarf abzudecken.

Beispiel Reis: 100 g Reis enthalten 5 g Eiweiss. Eine Person mit 55 kg Körpergewicht müsste demnach pro Tag 800 g Reis essen, um ihren Tagesbedarf an Eiweiss zu decken.

Nahrungsmittel	Gramm



3.3 Vegetarisch einkaufen

Gesunde, abwechslungsreiche vegetarische Nahrungsmittel erhält man in jedem Lebensmittelgeschäft und bei Grossverteilern wie Migros. Frische, unverarbeitete Lebensmittel wie Gemüse und Früchte können dort problemlos eingekauft werden. Bei den verarbeiteten Produkten lohnt es sich, einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen. Wurden die Produkte mit pflanzlichen Ölen und Fetten hergestellt? Ist Gelatine enthalten? Sind in der Zutatenliste Milch oder Eier aufgeführt? Ist das Produkt mit Honig gesüsst? Je nach Ausprägung des Vegetarismus wird man sich aufgrund der Informationen auf der Verpackung für oder gegen ein Produkt entscheiden.

Um eindeutig feststellen zu können, ob ein Produkt tierische Inhaltsstoffe enthält und ob es vegan, lakto-vegetarisch oder ovo-lakto-vegetarisch ist, lohnt es sich, auch auf das internationale Vegetarismus-Label zu achten. Dieses wird in der Schweiz zur Kennzeichnung vegetarischer Produkte und Restaurants verwendet.



Die meisten Detaillisten und Grossverteiler wie Migros führen zudem eine vegetarische Ecke, in der vegetarische Schnitzel, Würste, Aufschnitt und Brotaufstriche angeboten werden. Diese Produkte vereinfachen das vegetarische Leben enorm. Denn sie können anstelle von Fleisch verwendet werden.

Dadurch ist es sehr einfach und praktisch, dieselbe Mahlzeit sowohl für Fleischesser als auch für Vegetarier zu kochen. Das Fleisch wird einfach durch ein Alternativprodukt ausgetauscht. Vegetarier und Nicht-Vegetarier können demnach ohne grossen Aufwand praktisch dieselbe Mahlzeit essen.

Übung 9: Welche vegetarischen Alternativprodukte kennt ihr?

Vegetarische Alternativprodukte

Vegetarische Alternativprodukte

Sojaprodukte (vegan)

Sojabohnen enthalten wertvolle Ballaststoffe und essenzielle Aminosäuren. Das bekannteste Sojaprodukt ist wahrscheinlich Tofu. Dieses wird häufig auch Sojakäse genannt, da es ähnlich wie Käse hergestellt wird. Tofu wird aus Sojamilch gewonnen und kann vielfältig und abwechslungsreich gekocht werden. Es ist geschmacksneutral und weist eine sehr weiche Textur auf. Legt man jedoch Tofu ins Gefrierfach und taut es wieder auf, erhält es eine fasrige Struktur.

Daneben gibt es weitere Produkte, welche Soja als Grundbestandteil haben wie beispielsweise Tempeh (Soja-Weichkäse) und Miso (Gewürzpaste) – beides fermentierte Sojaprodukte, die einen hohen Eiweissanteil (20%) aufweisen. Weitere Beispiele sind Sojasaucen, Sojakaffee, Sojamilch, Sojamehl oder Okara (Kleie).

Quorn (ovo-lakto)

Quorn-Nahrungsmittel sind Pilzprodukte. Sie enthalten hochwertiges Eiweiss und viel Ballaststoffe. Neben einem geringen Fettgehalt haben die Quorn-

Spezialitäten je nach Produkttyp wenig bis gar kein Cholesterin. Quorn wird aus dem Pilz «fusarium venenatum» hergestellt, der im

Boden wächst. Der Pilz wird fermentiert. Die Fermentation (Gärung) ist ein natürlicher Prozess, der beispielsweise aus der Produktion von Joghurt, Bier oder Hefe bekannt ist. Bei idealen Bedingungen – wichtig ist vor allem die richtige Temperatur – wächst der Pilz sehr rasch. Bereits nach wenigen Tagen kann das Pilzprodukt gewonnen werden.

Das gewonnene Pilzprodukt wird mit Eiweiss (von Eiern aus Bodenhaltung) und mit pflanzlichen Geschmacksstoffen vermischt. Danach erhält es seine erste Form, wird mit Dampf erhitzt, wieder abgekühlt und in die gewünschte Endform gebracht. Schliesslich werden die Produkte eingefroren. Dieser letzte Verarbeitungsschritt dient dazu, dem Produkt die notwendige Textur zu geben.

In Geschmack und Textur gleichen die Quorn-Produkte ganz magerem Pouletfleisch. Auch die Zubereitung der Quorn-Produkte ist ähnlich wie beim Fleisch und es lassen sich die abwechslungsreichsten Menükreationen gestalten. Aus Quorn gibt es eine grosse Vielfalt an Produkten.



Seitan (vegan)

Seitan ist ein Weizenprodukt. Es besteht aus Klebereiweiss und ist aus der chinesischen vegetarischen Küche bekannt. Seitan wird aus Weizen hergestellt, aus dem unter fließendem Wasser die Fette und die Kohlenhydrate ausgewaschen werden. Seitan enthält fast 20% Eiweiss, kein Cholesterin und ist fett- und kalorienarm. Es kann wie Fleisch zubereitet und gewürzt werden. Seine fasrige Struktur gleicht ebenfalls dem Fleisch.

Soja- und Weizeneiweisse, Hülsenfrüchte (meist ovo-lakto)

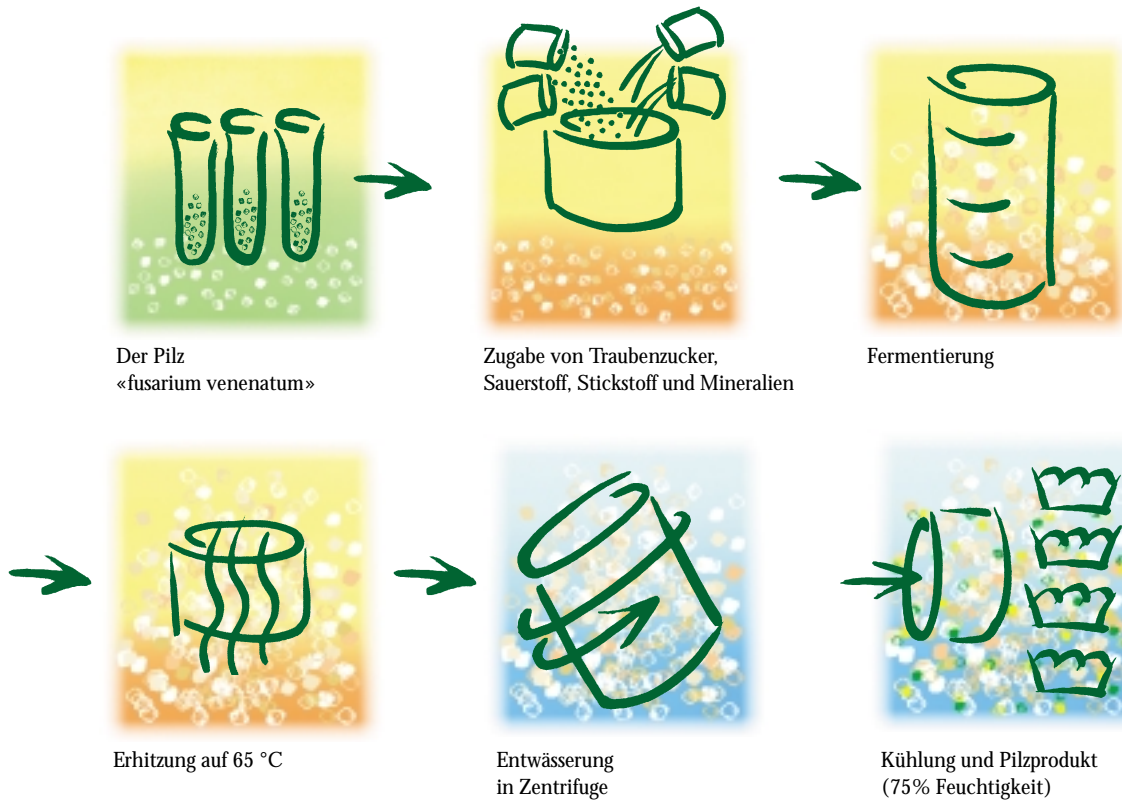
Die Soja- und Weizeneiweiss-Produkte werden auch Sojafleisch genannt. Sie bestehen aus Sojabohnen und Weizen. Die nähr- und ballaststoffreichen Sojabohnen enthalten in getrocknetem Zustand mehr als einen Drittel hochwertiges Eiweiss, welches dem Eiweiss von Fleisch in seiner biologischen Wertigkeit nahezu ebenbürtig ist. Zu den Soja- und Weizeneiweiss-Produkten gehören beispielsweise die Tivall-Spezialitäten, welche einen hohen Eiweissgehalt und viel Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe aufweisen.

Gemüse-Kartoffel-Alternativprodukte auf Bio-Basis wie z.B. M-Bio, Bio Knospe (ovo-lakto)

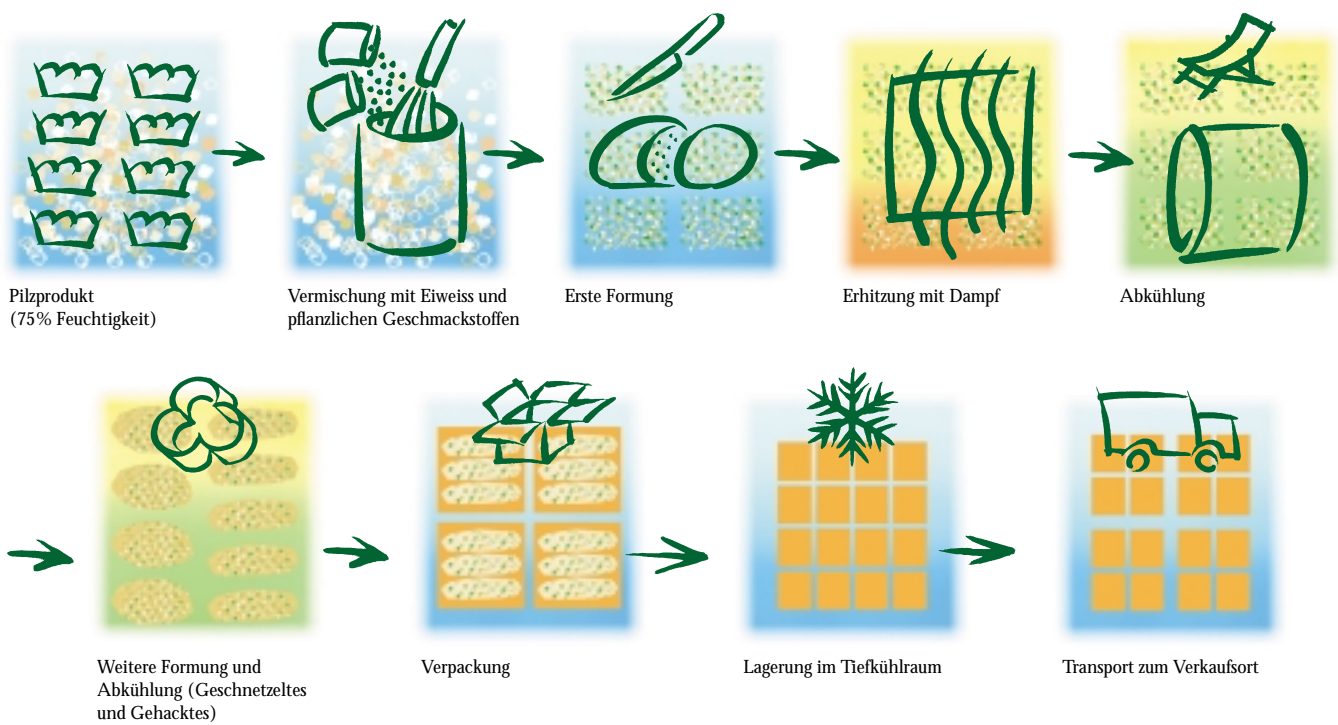
Ebenfalls beliebt sind die Alternativprodukte auf Gemüse- und/oder Kartoffelbasis (z.B. Blumenkohl-Medaillons oder Häröpfel-Plätzli). Es gibt eine grosse Vielfalt solcher Produkte und sie werden mit den unterschiedlichsten, vorzugsweise umweltfreundlichen Herstellungsverfahren produziert. Bekannt sind die M-Bio-Produkte aus dem Cornatur-Sortiment der Migros. Sowohl die Rohstoffe, welche ausschliesslich aus zertifizierten Betrieben stammen, als auch die Verarbeitungsbetriebe werden einheitlich und regelmässig von unabhängigen Labors geprüft und anerkannt. Die Rohmaterialien stammen aus der Schweiz und werden in der Schweiz verarbeitet. Lediglich bei einem Engpass oder wenn ein Rohstoff in der Schweiz nicht verfügbar ist, werden ausländische Betriebe mitberücksichtigt.



Der Quorn Fermentierungsprozess



Der Quorn Produktionsprozess





3.4 Richtiges Aufbewahren und Zubereiten vegetarischer Nahrungsmittel

Das richtige Aufbewahren und Zubereiten von Nahrungsmitteln ist nicht nur für Vegetarier von entscheidender Bedeutung, sondern auch für alle Personen mit anderen Ernährungsgewohnheiten. Denn wichtige Mineralstoffe und Vitamine können beispielsweise bei der falschen Aufbewahrung verloren gehen.

Lebensmittel sollten möglichst kurz vor dem Essen zubereitet werden. Sie verlieren Vitamine, je länger und je wärmer sie gelagert werden. Denn einige Vitamine sind hitzeempfindlich. Sie können bereits bei Zimmertemperatur abgebaut werden bzw. verloren gehen (z.B. Vitamin C im Salat). Früchte und Gemüse sollten daher möglichst frisch gegessen und im Kühlschrank oder im Tiefkühler gelagert werden.

Wertvolle wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe können bei allzu langem Waschen oder Wässern verloren gehen. Um Schmutz und Schadstoffe von Gemüse und Früchten zu entfernen, müssen diese vor dem Zerkleinern gründlich, aber nicht allzu lange gewaschen werden, so dass die wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben.

Auch beim Garkochen sollte darauf geachtet werden, dass nicht zu viel Wasser verwendet wird. Schonendes kurzes Garen mit wenig Wasser garantiert, dass Vitamine vermehrt erhalten bleiben und nicht von der Hitze und der Dauer der Erwärmung abgebaut werden. Idealerweise wird das Kochwasser weiterverwendet, damit die Vitamine erhalten bleiben oder man wählt von Anfang an eine flüssigkeitsarme Zubereitungsart wie z.B. das Dämpfen oder das Dünsten. Wenn immer

möglich, sollten Früchte und Gemüse mit der Schale/Haut verzehrt werden. Denn darin sind wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.

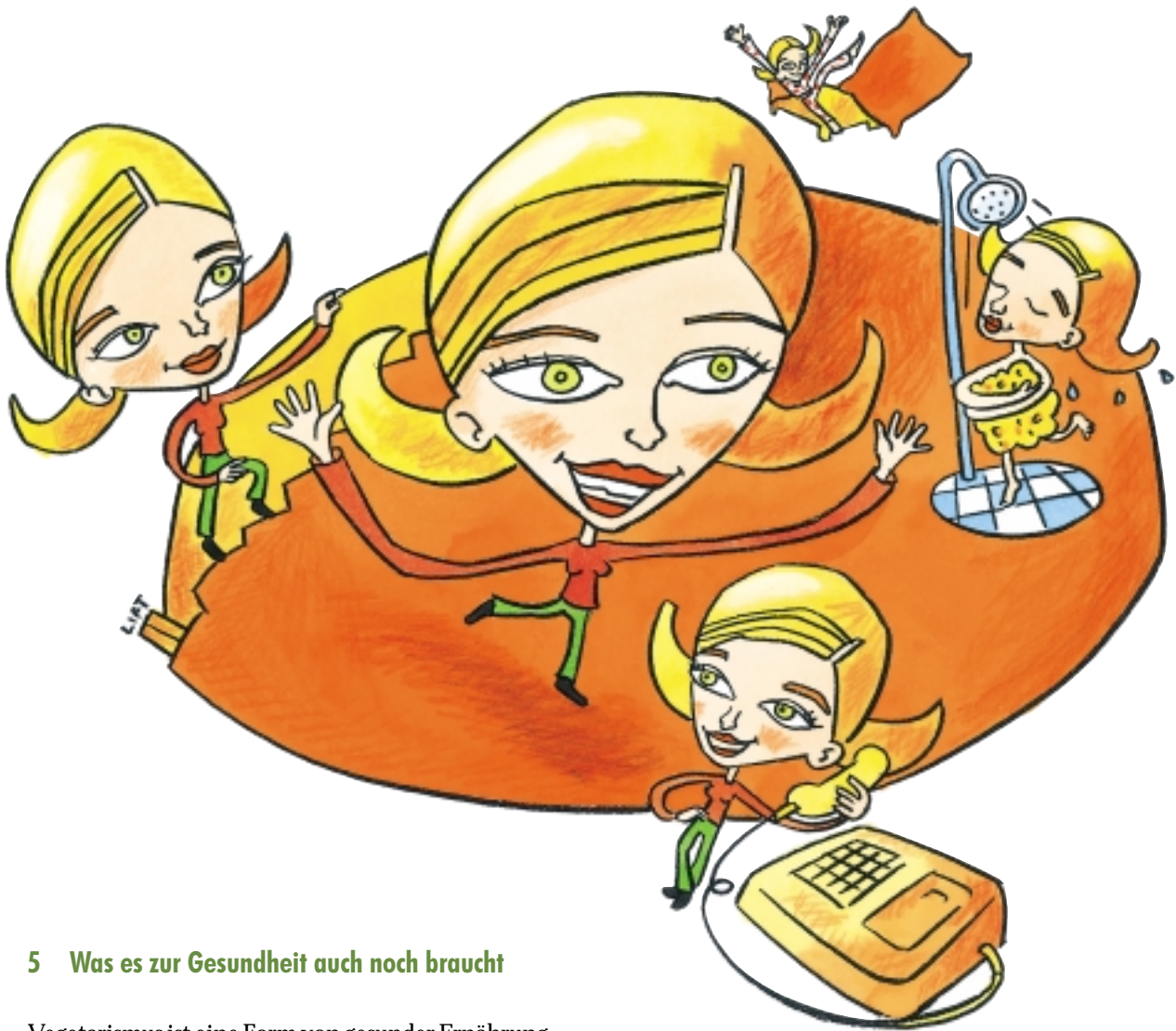
Übung 10: Ergänze die fehlenden Wörter!

Richtiges Aufbewahren und Zubereiten von vegetarischen Nahrungsmitteln:

- Kurze und Lagerung von Lebensmitteln. Zubereitung möglichst kurz vor dem Essen.
- aber kurzes Waschen von unzerkleinerten Früchten und Gemüse.
- Früchte und nur wenn unbedingt nötig schälen.
- Öl und beim Kochen sparsam einsetzen.

4 Der vegetarische Speiseplan zu Hause und unterwegs

Rezepte



5 Was es zur Gesundheit auch noch braucht

Vegetarismus ist eine Form von gesunder Ernährung. Doch ausgewogenes Essen und sich intelligent ernähren allein macht noch nicht gesund. Zu einer gesunden Lebensweise braucht es mehr. Ausreichend Schlaf und viel Bewegung an der frischen Luft sind ebenso wichtig wie Sport. Durch kleine Tricks kann der Alltag fit und aktiv gestaltet werden:

- Beim Arbeiten öfters eine kleine Pause einlegen und herumlaufen
- Zum Telefonieren aufstehen
- Tabak vermeiden
- Falls Alkohol getrunken wird, nur in kleinen Mengen
- Treppen benutzen, anstatt den Lift nehmen
- Genügend Schlaf haben
- Vor dem Aufstehen im Bett ein bisschen Frühgymnastik machen
- Nach dem warmen Duschen stets kühl Nachduschen, um den Blutkreislauf anzuregen
- Und natürlich immer wieder versuchen, erfüllt zu leben, keinen Ärger in sich hineinfressen, sich an Kleinigkeiten erfreuen und auch anderen eine Freude machen

6 Kontaktstellen

Für Fragen zum Thema Vegetarismus oder vegetarische Ernährung gibt die Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus gerne Auskunft:

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV)
 Bahnhofstrasse 52
 CH-9315 Neukirch (Egnach)
 Tel: 071 477 33 77
 Fax: 071 477 33 78
 E-Mail: svv@vegetarismus.ch

Hinweise zu vegetarischen Produkten finden sich unter:
www.vegetarismus.ch
www.cornatur.ch

Informationen zum V-Label finden sich unter:
www.v-label.info

Aminosäuren

Die Aminosäuren sind Bausteine von Eiweiss (Protein). Es gibt ca. 20 Aminosäuren. 9 davon sind essenzielle Aminosäuren, d.h., sie sind lebensnotwendig.

Ballaststoffe

Siehe unter Nahrungsfasern.

Cholesterin

Tierische Produkte wie Wurst, Leber, Eier etc. enthalten viel Cholesterin. Pflanzliche Produkte hingegen sind cholesterinfrei. Der menschliche Körper produziert das Cholesterin als lebensnotwendiges Stoffwechselprodukt selbst in der benötigten Menge. Cholesterin dient dem Aufbau von Zellwänden und ist Grundstoff für die Bildung von Gallensäuren, Hormonen und Vitamin D. Cholesterinempfindliche Menschen (ca. ¼ der Bevölkerung) reagieren auf grosse Mengen an Cholesterin in der Ernährung mit einem erhöhten Cholesterinspiegel im Blut, wodurch das Herzinfarktrisiko erhöht wird.

Cornatur

Ist die vegetarische Dachmarke der Migros. Die Migros führt in ihrem Cornatur-Sortiment Produkte wie Quorn, Tivall, Weizen/Soja- und Hülsenfrüchte-Produkte sowie M-Bio-Produkte.

Eisen

Eisen ist ein Mineralstoff, der notwendig ist zur Blutbildung. Abgesehen von Fleisch enthalten die folgenden Nahrungsmittel Eisen: Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte, dunkelgrünes Blattgemüse und Kräuter.

Eiweiss (Protein)

Siehe unter Protein.

Energie

Energie ist die Fähigkeit, Arbeit zu leisten. Kohlenhydrate, Fette und Proteine sind Nährstoffe, aus denen Energie freigesetzt wird. Die Energiedichte gibt Auskunft darüber, wie hoch der Energiegehalt eines Nahrungsmittels pro Gewichtseinheit ist (kcal/kJ).

Fermentierung

Als Fermentierung wird üblicherweise die Gärung bezeichnet. Darunter versteht man den Abbau von Zucker (Glucose), der unter Luftausschluss von Mikroorganismen (Bakterien, Pilzen oder Schimmelpilzen) durchgeführt wird. Bekannte fermentierte Nahrungsmittel sind Hefe, Bier, Sauerkraut, Joghurt etc.

Fett

Fett ist der Hauptnährstoff mit der höchsten Energiedichte. Je nach Anteil der einzelnen Fettsäuren ändert sich auch der gesundheitliche Wert und die Konsistenz (Festigkeit) der Fette und Öle. Pflanzliche Öle sind hochwertiger als Fette.

Unter dem Begriff «tierische Fette» versteht man bei Nahrungsmitteldeklarationen Schlachtfette. Butter wird immer separat deklariert.

Fettsäuren

Fettsäuren sind Bausteine der Fette. Man unterscheidet:

- Essenzielle Fettsäuren (mehrfach ungesättigte Fettsäuren), hauptsächlich in pflanzlichen Ölen vorhanden; gesundheitsfördernd
- Einfach ungesättigte Fettsäuren; gesundheitsfördernd
- Gesättigte Fettsäuren, z.B. in Frittieröl, Gebäck, Fleisch und Milch vorhanden; nicht gesundheitsfördernd.

Gelatine

Gelatine besteht zu 85% aus tierischem Eiweiss. Sie wird aus Knochen und Schweineschwarte hergestellt. Gelatine wird immer als «Gelatine» oder «Speisegelatine» deklariert.

Halbvegetarier

Halbvegetarier meiden regelmässigen Fleischverzehr zugunsten eines höheren Anteils an Gemüse, Getreide und Obst.

Kalzium

Kalzium ist ein Mineralstoff, der wichtig ist für das Blutgerinnungssystem, die Muskulatur, die Nervenzellen und das Skelett. Nebst den kalziumreichen Milchprodukten sind auch die folgenden Nahrungsmittel gute Kalziumquellen: kalziumhaltige Mineralwasser (z.B. Aproz), Samen, Mandeln und Nüsse, Hirse, Hafer und andere Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, gewisse Gemüsesorten (Kohl, Spinat, Fenchel, Broccoli, Lauch), getrocknete Feigen.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind Brennstoffe und liefern dem Körper Energie. Sie werden in Pflanzen gebildet. Etwa 55–60% der täglichen Energiezufuhr sollte aus Kohlenhydraten bestehen. Nahrungsfasern (Ballaststoffe) sind unverdauliche Kohlenhydrate.

Lab

Lab ist ein Enzym aus den Mägen von jungen Wiederkäuern (meist Kälbern). Es wird als Gerinnungsmittel bei der Käseherstellung verwendet.

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind für den menschlichen Körper lebensnotwendig. Zu den Mineralstoffen zählen Kalzium, Magnesium, Natrium, Kalium, Zink etc. Mineralstoffe sind wasserlöslich.

Nährstoffe

Nährstoffe sind die Grundbestandteile von Nahrungsmitteln wie z.B. Protein, Fett, Kohlenhydrate. Sie sind für den Körperaufbau notwendig.

Nahrungsfasern (Ballaststoffe)

Nahrungsfasern können nicht verdaut werden. Gerade deshalb wirken sie verdauungsfördernd. Sie sind hauptsächlich in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Früchten enthalten. Nahrungsfasern liefern keine Energie. Sie sorgen für einen guten Transport der Nahrung im Darm. (Siehe auch unter Kohlenhydrate.)

Öle

Siehe unter Fett.

Protein (Eiweiss)

Proteine sind die Grundbausteine des Körpers. Etwa ein Fünftel unseres Körpergewichts ist Protein. Protein ist wichtig für das Wachstum und die Wiederherstellung von Gewebe. Ausserdem spielen Proteine eine wichtige Rolle als Regulatoren. Ein Proteinmangel äussert sich beispielsweise darin, dass Haare und Nägel aufhören zu wachsen oder dass Wunden nur schlecht heilen. Ein Mangel ist bei uns jedoch selten, meist ist ein Zuviel an Protein das Problem.

Puddingvegetarier

Legen keinen Wert auf eine ausgewogene Ernährung. Sie meiden Fleisch und Fisch und ernähren sich hauptsächlich von ungünstig zusammengesetzten Nahrungsmitteln wie eben Pudding, Süssigkeiten, Backwaren, Weissmehlprodukte, weisse Teigwaren, weisser Reis etc.

Tages-Beispiel eines Pudding-Vegetariers: Zum Frühstück Weggli mit Konfitüre und Kaffee, zum Mittagessen eine Portion Pommes frites und ein Milkshake, zum Zvieri eine Crèmeschmitte und zum Abendessen einen Teller Spaghetti oder eine Pizza. Eine solche Ernährung kann nicht als gesund angesehen werden. Fleischlos heisst nicht automatisch gesund!

Rachitis

Rachitis ist eine durch Vitamin-D-Mangel hervorgerufene Krankheit von Säuglingen und Kleinkindern. Merkmale sind: weiche Knochenmasse, Deformation der Wirbelsäule, krumme Beine, O-Beine, vergrösserte Gelenke zwischen Rippen und Rippenbogen, Schwellungen an den Knochenenden in den Extremitäten in Verbindung mit Gelenkschmerzen.

Rohköstler

Rohköstler meiden jede erhitzte Nahrung (alles Gekochte, Gebackene, Gebratene, etc.). Es gibt Rohköstler, die vegan leben (ohne jegliche tierische Nahrung), aber auch solche, die Milchprodukte und zum Teil auch rohes Fleisch (in kleinen Mengen) konsumieren.

Sekundäre Pflanzenstoff

Sekundäre Pflanzenstoffe sind (nach heutigem Kenntnisstand) nicht lebensnotwendig, besitzen aber schützende und gesundheitsfördernde Eigenschaften. Alle sekundären Pflanzenstoffe werden ausschliesslich von Pflanzen gebildet. Es gibt etwa 500–10000 verschiedene Stoffe.

Spurenelemente

Spurenelemente zählen zu den Mineralstoffen. Spurenelemente sind z.B. Eisen, Zink und Jod. Sie sind wasserlöslich. Ihre Konzentration im Körper ist sehr gering. Sie werden nur in «Spuren» benötigt.

Veganer

Veganer meiden alle vom Tier stammenden Nahrungsmittel (Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Honig etc.) und Produkte (Lederwaren, Wolle etc.).

Vegetarismus/Vegetarier

Der Vegetarismus ist die Lehre, dass der Mensch aus ethischen und biologischen Gründen ausschliesslich zum Pflanzenesser bestimmt ist. Sein stärkstes Motiv ist die Überzeugung, dass möglichst kein Tier für die menschliche Existenz getötet oder geschädigt werden soll.

Allen Vegetariern ist gemeinsam, dass sie weder Fleisch noch Fisch essen. Es gibt verschiedene Arten von Vegetariern: Ovo-lakto-Vegetarier, Lakto-Vegetarier, Ovo-Vegetarier, Veganer.

Vegetarismus-Label

Das internationale Vegetarismus-Label wird in der Schweiz zur Kennzeichnung vegetarischer Produkte und Restaurants verwendet. Es hilft Vegetarierinnen und Vegetariern beim Einkaufen. Das Label gibt Auskunft darüber, ob sich ein Produkt für eine vegane, eine lakto-vegetarische oder eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung eignet. Siehe www.vlabel.info

Vitamine

Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe. Der Körper kann sie nicht selber aufbauen, weshalb wir sie mit unserer Nahrung aufnehmen müssen. Jedes Vitamin erfüllt eine wichtige Aufgabe (Sehkraft, Abwehr, Knochenwachstum etc.).

Auf Grund ihrer chemischen Eigenschaften teilt man die Vitamine in fettlösliche und in wasserlösliche Vitamine auf. Zu den fettlöslichen Vitaminen gehören die Vitamine A, D, E und K. Zu den wasserlöslichen Vitaminen werden die Vitamine C und B gezählt.

8 Quellenangaben

- Burgersteins Handbuch «Nährstoffe» von Dr. Lothar Burgerstein, Dr. med. Michael Zimmermann u. a., 9. überarbeitete und erweiterte Auflage, 2000, Karl F. Haug Verlag
- «essen und trinken» von Christine Dual-Fleckenstein und Gabriele Emmenegger, 2000, Berner Lehrmittel- und Medienverlag
- «Obst & Gemüse als Medizin» von Klaus Oberli und Dr. med. Christiane Lentz, 1996, Südwest-Verlag
- Nutri-Trend-Studie 2000 der Nestlé Suisse S. A. mit Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit von Dr. Bianca-Maria Exl-Preysch und Pascale Mühlemann, 2001, Nestlé Nutrition
- «Tiptopf», Interkantonales Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht von u. a. Ursula Affolter, Rosmarie Felder, Monika Jaun Urech, Marianne Keller, Ursula Schmid, 2000, Kantonalen Lehrmittelverlag Zürich
- «Vegan geniessen» von Suzanne Barkawitz, 1998, pala-verlag
- «Vegetarische Ernährung» von Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. oec. Troph. Andreas Hahn, 1998, Thieme Verlag und TRIAS Verlag

9 Impressum

Herausgeberin: Genossenschaft Migros Zürich, Pfingstweidstrasse 101, 8021 Zürich; Redaktion: Dr. Peter P. Knobel AG, Postfach 2358, 6302 Zug; Gestaltung: Combo Graphic & Interactive Services GmbH, Ägeristrasse 30, 6301 Zug; Illustration: Brigitte Andermatt, Büelstrasse 25f, 6340 Baar und Ruedi Weiss, St. Oswaldsgasse 12, 6300 Zug; Druck: werk zwei, Max-Stromeyer-Strasse 180, 78467 Konstanz

© 2002 Genossenschaft Migros Zürich

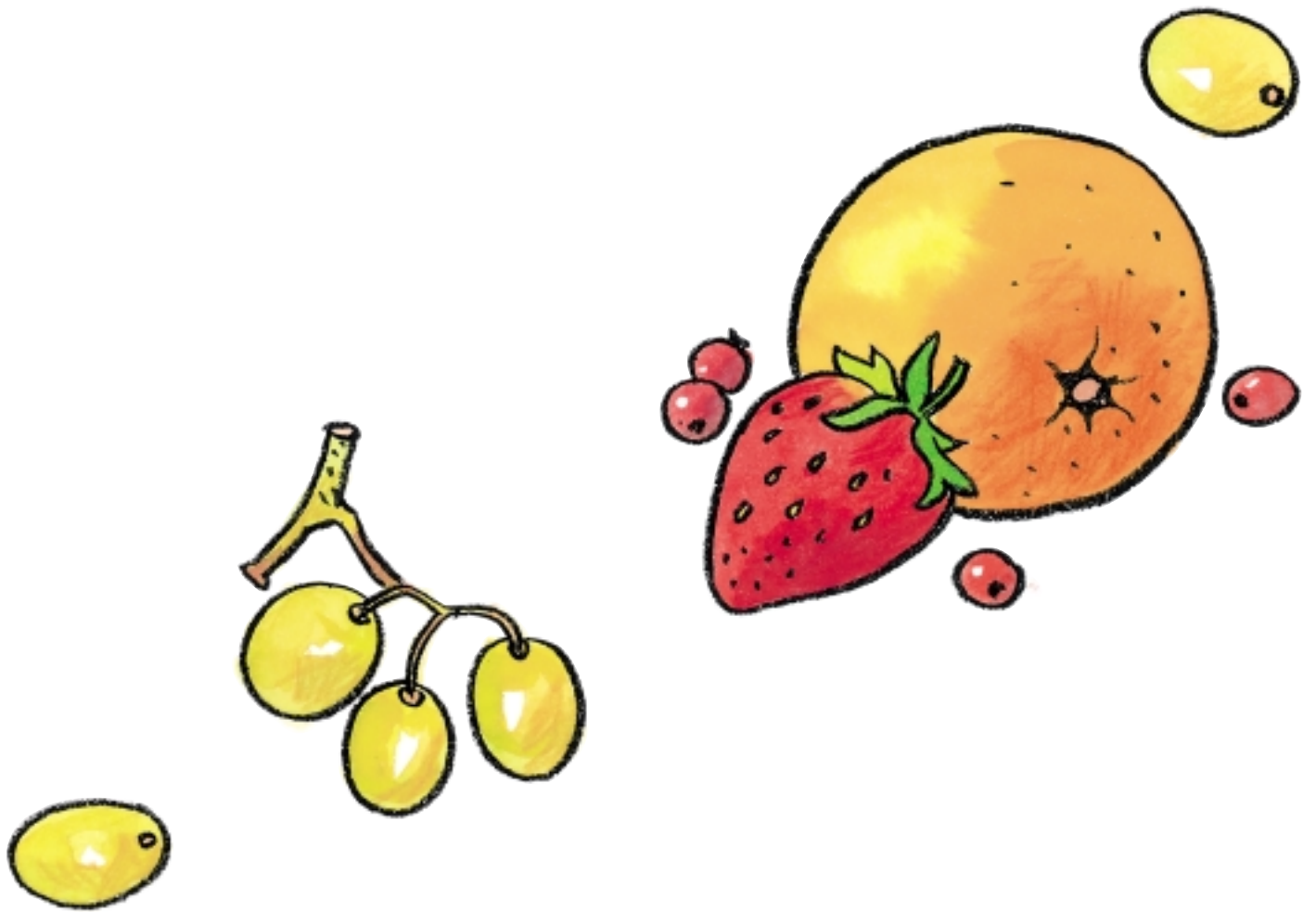
10 Literaturhinweise

Ernährung

- «Obst & Gemüse als Medizin» von Klaus Oberli und Dr. med. Christiane Lentz, 1996, Südwest-Verlag
- «Vegan geniessen» von Suzanne Barkawitz, 1998, pala-verlag
- «Vegetarische Ernährung» von Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. oec. Troph. Andreas Hahn, 1998, Thieme Verlag und TRIAS Verlag

Kochbücher

- «Das tierfreundliche Kochbuch», 2001, Verlag: Das Wort GmbH
- «Mosimann's vegetarische Küche» von Anton Mosimann in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Krebsliga, 1999, Werd Verlag
- «Vegan-Küche-Kochen mit Gemüse und Getreide» von Brigitta Klingel, 2001, Südwest-Verlag
- «Vegetarisch für Gourmets» von Marianne Kaltenbach, 1999, DTV Verlag
- «Vegetarisch nach Lust und Laune» von Rolf Hiltl, 6. Auflage, 2001, Werd Verlag



—SVV—
Schweizerische
Vereinigung
für Vegetarismus

Cornatur 