



# Leseprobe

Diane Dittmer  
**Vegetarisch für  
Einsteiger**

Alltagsküche frisch, schnell  
und vielseitig – mit  
Wochenplaner und  
Austauschtipps

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 25. Juli 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Drei Regeln der vegetarischen Ernährung:

- Gemüse wie Spinat, Frühlingszwiebeln und Artischocken enthalten viel Eisen. Doch Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln kann nur in Verbindung mit Vitamin C optimal genutzt werden. Deshalb am besten 1 Glas frisch gepressten Orangensaft zum Essen trinken.
- Der Körper braucht für seinen Stoffwechsel Eiweiß, damit wir fit und voller Elan sind. Zugegeben, das Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln ist dem Körpereiweiß am ähnlichsten und somit am besten verwertbar. Doch wir müssen kein Fleisch essen, um eine hohe Verwertung zu erreichen: Bei pflanzlicher Kost kommt es auf die richtige Kombination der Lebensmittel an. Beispielsweise hat ein Gericht mit Kartoffeln und Eiern oder Kartoffeln und Quark oder Sojaprodukten einen ähnlichen Erfolg.
- Rohkostsalate liefern reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Damit auch die fettlöslichen Vitamine (z. B. A und K) aus dem Obst und Gemüse gelöst werden, gehört in Salat immer etwas Öl.

## VEGETARIER WÄHLEN BEWUSST

Vegetarier unterscheiden sich in ihrem Essverhalten. Die einen essen Eier, Joghurt und Käse und trinken Milch (Ovo-Lacto-Vegetarier), die anderen verzichten auf Eier (Lacto-Vegetarier), und die Ovo-Vegetarier setzen Eier auf ihren Speiseplan, verzichten jedoch auf Milch und Milchprodukte. Darüber hinaus gibt es noch die Veganer. Veganer lehnen nicht nur Fleisch und Fisch ab, sondern alle Produkte von lebenden Tieren – also auch Eier, Milch und Milchprodukte und sogar Honig. Sie benötigen dadurch aber ein noch größeres Ernährungswissen, damit sie keinen Mangel an Eiweiß, Kalzium und Eisen erleiden. Eins aber haben alle Vegetarier und Veganer gemeinsam – sie bevorzugen automatisch viel Frische und suchen sich die Lebensmittel und ihre Zubereitungsart sehr bewusst aus.

