

## Was essen Veganer denn noch ?

Eine häufig gestellte und wichtige Frage ! Einige Menschen meinen, vegane Ernährung würde fast nur aus teuren Spezialprodukten aus dem Reformhaus bestehen, tatsächlich gibt es aber kaum Unterschiede:

Grundnahrungsmittel wie **Kartoffeln, Getreide, Nudeln** (ohne Ei), **Reis, Obst, Gemüse, Nüsse** und **Hülsenfrüchte** sind sowieso vegan und überall preiswert erhältlich. Auch **Bier** stellt dank deutschem Reinheitsgebot kein Problem dar.

Verarbeitete Produkte wie **Brot, Margarine, Marmelade, Konserven, Säfte, Weine, Tees, Chips**, und **Süßigkeiten** können mit tierlichen Zutaten hergestellt worden sein, sind aber nach kurzer Suche auch problemlos vegan zu bekommen. Einfach im Internet nach schon gemachten Herstelleranfragen suchen oder selbst welche machen.

Vegane Fertig- oder Tiefkühlgerichte gibt es bisher leider nur in kleiner Auswahl, wer viel Wert auf Geschwindigkeit und Einfachheit legt kann stattdessen z.B. **Couscous** oder chinesische **Schnellkochnudeln** nehmen.

Und es gibt noch viele weniger übliche Lebensmittel, mit denen es sich lohnt, zu experimentieren, z.B. **Hirse, Amaranth, Quinoa, Buchweizen...**

**Soja-** oder **Seitanprodukte** sind sehr hochwertig und schmackhaft und ergänzen die Ernährung, sind aber keineswegs Pflicht für Veganer. Sie erleichtern den Umstieg, weil man etwas hat, was man „stattdessen“ nehmen kann.

**Getrocknetes Sojafleisch** z.B. ist eine günstige Alternative zu Tierfleisch, lange haltbar und sehr einfach zu verwenden.

**Tofu** gibt es in zahlreichen leckeren Sorten, **Wurstchen, Burger, Käse, Milchprodukte, Pudding** und **Eis** gibt es auch in der veganen Variante, sogar **Schlagsahne** und **Eiersatz** zum Backen !

Je nach Anspruch und Lust zum Selbermachen kann vegane Ernährung teuer oder billig sein, und natürlich ist auch hier einseitige Ernährung schädlich, aber das trifft schließlich auf jede Ernährungsform zu.

Die meisten Veganer finden im Nachhinein, daß die Umstellung viel einfacher war als erwartet und haben eine ganz neue Leidenschaft für's Kochen und Lust, neue Lebensmittel auszuprobieren, entdeckt.

Machen Sie mit, es ist ganz einfach, Hilfe und Gleichgesinnte finden Sie auf zahlreichen Internetseiten.

**Veganer haben Spaß am Essen und müssen auf nichts verzichten**