Katja Caesar
vegan leben

Extrait du livre

vegan leben
de Katja Caesar
Éditeur : Creative Standard

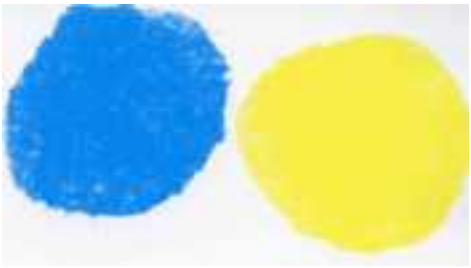
http://www.editions-narayana.fr/b20394

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

INHALT



6 I VEGAN DENKEN

7 **1: TIERE** *Fleisch \ Fisch \ Milch \ Eier*

14 **2: HUNGER**

16 **3: TRINKWASSER**

17 **4: ÖKOLOGIE**

18 **5: GESUNDHEIT**

20 II VEGAN ERNÄHREN

21 **1: VEGAN ESSEN** *Vegan einkaufen \ Basics \ Getränke \ Kann Spuren von Milch / Ei enthalten \ Margarine und Fette \ Produktanfragen \ Vegan kochen \ Vegane Ersatzprodukte *

28 **2: VEGAN UND NÄHRSTOFFE** *Protein \ Vitamin D \ Eisen \ Kalzium \ Jod \ Vitamin B12 \ Anzeichen eines beginnenden Vitamin B12 Mangels*

34 III VEGAN FAMILIE

Besonderheiten bei veganer Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit \ Besonderheiten bei veganer Ernährung von Kindern

Leseprobe von K. Caesar, „vegan leben“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

38 IV VEGAN KLEIDEN

Leder \ Wolle \ Kaschmir \ Angora \ Seide \ Daunen

42 V VEGAN PFLEGEN

46 VI VEGAN KRANK SEIN

48 VII VEGAN UNTERWEGS

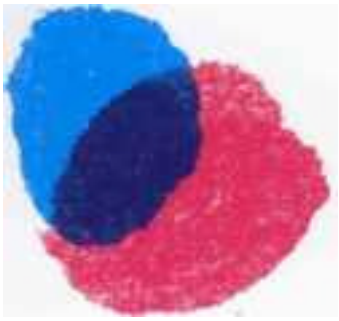
Flugreisen \ Hotels \ Restaurants \ Tipps für den Restaurantbesuch \ Schulen, Kindergärten, Krankenhäuser

52 VIII VEGAN UND TIERE

54 IX LABELS, LOGOS

56 SCHLUSSWORT

57 VEGAN VERNETZEN



Leseprobe von K. Caesar, „vegan leben“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

VEGAN KOCHEN:

Manche Veganer stellen über Nacht ihre Ernährungsweise um und entsorgen alle Lebensmittel tierischer Herkunft. Andere dagegen lassen Schritt für Schritt immer mehr tierische Produkte weg und beginnen mit den Dingen, die am wenigsten „weh tun".

Wichtig in jedem Fall ist es, die wegfallenden tierischen Proteine durch pflanzliche zu ersetzen. Viele Neuveganer vernachlässigen diesen Punkt und leiden unter Heißhungerattacken auf Fleisch, Wurst, Eier oder Milch. Der Körper fordert mit Nachdruck diejenigen Proteinquellen ein, die er bisher kannte und gewohnt war.

Kochen hat sehr viel mit Gewohnheit zu tun. Vegane Kochbücher, Blogs, der Austausch mit anderen Veganern oder das Veggi-Buddy-Projekt des Vegetarierbund Deutschlands sind eine ganz wundervolle Möglichkeit, bisherige Kochtraditionen aufzugeben, Neues kennenzulernen und bestehende Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu verändern.

Bisher gekochte unvegane Gerichte lassen sich leicht mit veganen Zutaten weiterkochen. Im Handel werden zahlreiche Ersatzprodukte angeboten. Sie können gerade in der Anfangsphase eine große Erleichterung sein. Die Umstellung auf eine vegane Lebensweise kann aber auch eine gute Möglichkeit sein, bewusst Neues auszuprobieren und sich mit den Küchen fremder Länder zu beschäftigen. Gerade asiatische oder orientalische Gerichte eignen sich hervorragend für die vegane Küche.

> Tou ist ein ursprünglich asiatisches Nahrungsmittel, das aus weißem Sojabohnenteig hergestellt wird. Das Herstellungsverfahren ähnelt der Käseherstellung. Tofu hat normalerweise kaum Eigengeschmack und keinen Eigengeruch. Er eignet sich daher hervorragend als Geschmacksträger für andere Aromen. Je nach Rezeptur und Konsistenz unterscheidet man unterschiedliche Tofusorten: Die Konsistenz von Seidentofu ist mit dünnem Pudding vergleichbar. Er eignet sich vor allem für Süßspeisen. Fester Tofu besitzt den niedrigsten Feuchtigkeitsgehalt und hat die Konsistenz von gegartem Fleisch. Daneben werden noch Räuchertofu und mit Nüssen und Gewürzen verfeinerter Tofu angeboten. Tofu ist gluten- und cholesterinfrei. 100gTofu (natur) enthalten 1,8g Kohlenhydrate, 13,5g Eiweiß und 7,5g Fett.

Leseprobe von K. Caesar, „vegan leben“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

VEGANE ERSATZPRODUKTE:

Im Handel werden unzählige vegane Ersatzprodukte angeboten. Wichtig zu wissen ist, dass Bezeichnungen wie Butter, Milch, Käse, Joghurt oder Sahne gesetzlich geschützt sind und nur für Produkte verwendet werden dürfen, die aus Tiermilch hergestellt wurden. Daher tragen die angebotenen veganen Alternativprodukte meist umschreibende Namen wie „Drink" oder „Schlagcreme".

MILCH: Soja-, Hafer-, Reis- oder Mandelmilch sind in fast allen gut sortierten Supermärkten zu finden. Es gibt sie sowohl aus ökologischer als auch konventioneller Herstellung, in verschiedenen Geschmacksrichtungen und häufig angereichert mit verschiedenen Vitaminen oder Mineralstoffen.
KÄSE: veganer Käse wird im Veganhandel und vielen Bioläden in ganz unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Konsistenzen angeboten. Er besteht häufig aus Fett und Stärke und eignet sich daher nicht als Proteinlieferant. Auch das Überbacken von Gerichten kann mit pflanzlichem Käse problematisch sein. Dafür gibt es im Handel spezielle Käsesorten. Gut zum Überbacken von Gerichten eignet sich auch Hefeschmelz, der aus wenigen Grundzutaten problemlos selbst zubereitet werden kann. Analogkäse ist entgegen vieler Behauptungen nicht vegan.[62]
BUTTER: einfachster Ersatz für Butter sind eine hochwertige, vegane Margarine und Pflanzenöl. Weitere Ersatzprodukte sind vegane Schmalzsorten und Tofubutter, die selbst hergestellt werden können.
SAHNE: Mit dem Begriff „Cuisine" wird flüssige Sahne bezeichnet, die sich hervorragend für Saucen, Cremespeisen oder Eis eignet. „Schlagcreme" wird für Sahne verwendet, die aufschlagbar ist. Es gibt im Handel auch vegane Sprühsahne in der Dose, die einfach aufgesprüht werden kann. Das Angebot an Sahnen, die aus verschiedenen Nüssen, Saaten oder Getreiden hergestellt werden, ist recht groß.

Leseprobe von K. Caesar, „vegan leben“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Katja Caesar

vegan leben

bewusst - gesund - inspirierend

96 pages, broché
publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr