

Verbraucher konkret

www.verbraucher.org

Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

5=3

Fünf

Broschüren
bestellen, drei
bezahlen!

Hintergrund

Verzicht auf Fleisch

Empfehlungen

Vollwertig essen

Einkauf

Hauptsache pflanzlich



Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

Vegetarisch genießen

Hintergrund

Verzicht auf Fleisch 3

Der Trend einer fleischlosen, fleischarmen und fleischbewussten Lebensweise hält an. Immer mehr Menschen streichen Fleisch und Fisch vom Speiseplan. So hat sich die Zahl der Vegetarier in Deutschland in den letzten Jahren verdoppelt. Noch größer ist der Anteil derjenigen, die konsequent weniger Fleisch essen, auch Flexitarier genannt. Die Gründe für diese Lebensweisen sind vielfältig. Im Ergebnis profitieren Tiere, Umwelt, Klima und Gesundheit.

Empfehlungen

Vollwertig essen 6

Weniger ist mehr – das gilt auch beim Fleisch. Insgesamt essen die Bundesbürger nach wie vor zu viel davon. Doch wie viel und welches Fleisch darf es sein? Auch eine vegetarische Ernährung ohne Fleisch und Fisch wird von Experten befürwortet, bei der veganen Ernährung scheiden sich die Geister. Wer aus verschiedenen Gründen vegetarisch oder vegan leben möchte, benötigt fundierte Informationen über Nährstoffe und Lebensmittel sowie gut umsetzbare Ernährungsempfehlungen.

Einkauf

Hauptsache pflanzlich 11

Das Angebot an Lebensmitteln, die speziell für Vegetarier und Veganer ausgewiesen sind, steigt stetig. Besonders bei pflanzlichen Fleischimitaten ist die Auswahl groß. Für Vegetarier, die sich erst kürzlich von Fleisch und Fleischwaren verabschiedet haben, können sie eine Hilfe sein. Einige von ihnen sind jedoch kritisch zu betrachten und im Rahmen einer vollwertigen, nachhaltigen Ernährung nicht zu empfehlen. Wir geben einen Überblick darüber, was sich hinter Tofu, Seitan und Co. verbirgt.

Service

Adressen, Mitglied werden **15**

Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“ **16**

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

Tier- und Klimaschutz, Regionalität und Fairer Handel sind einige Aspekte, die bei der Lebensmittelauswahl eine immer größere Rolle spielen. Da verwundert es kaum, dass sich zunehmend mehr Menschen beim Fleisch zurückhalten oder ganz darauf verzichten. Vegetarisch leben, das bedeutet mehr als Fleisch und Fisch wegzulassen. Damit eine solche Ernährung schmeckt, gesund und umweltfreundlich ist, gibt es einiges zu beachten. Das gilt erst recht für eine vegane Ernährung, die sämtliche tierische Lebensmittel gestrichen hat. Wer komplett oder in Teilen vegetarisch oder vegan essen möchte und dabei Wert auf eine ausgewogene, natürliche Lebensmittelauswahl legt, braucht entsprechende Informationen.

In dem vorliegenden Heft stellen wir anhand von anerkannten Empfehlungen vor, wie eine überwiegend oder rein pflanzliche Kost so zusammengesetzt werden kann, dass keine Nährstoffdefizite auftreten und eine nachhaltige Lebensweise gefördert wird. Grundlegende Kenntnisse über geeignete Lebensmittel, pflanzliche Fleischalternativen und andere Ersatzprodukte sind von Vorteil, um die persönlich passenden Produkte mit Köpfchen auswählen zu können – ganz im Sinne eines smarten (engl. für pfiffig, klug, schlau) Vegetarismus.

Ob vegetarisch leben oder weniger und bewusst Fleisch essen, beides tut Gesundheit und Umwelt gut. Wer es ausprobiert, wird außerdem feststellen, dass auch Geschmack und Genuss auf ihre Kosten kommen.

Eine informative Lektüre wünscht

Ihre Alexandra Borchard-Becker, Fachreferentin

PS: Bitte beachten Sie unsere Aktion „Fünf gleich drei“: Wählen Sie fünf Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE und zahlen Sie nur drei Publikationen. Mehr zu dieser Aktion auf Seite 16.

Jeder Euro zählt!

Spendenkonto (steuerlich absetzbar):
Konto 81 33-503, BLZ 370 205 00 oder
IBAN: DE96 3702 0500 0008 1335 03
BIC: BFSWDE33XXX.



**Ihre Spende für die Arbeit der
VERBRAUCHER INITIATIVE!**

Impressum

Verbraucher konkret, Juni 2014 • ISSN 1435-3547 • „Vegetarisch genießen“ – Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Elsenstr. 106, 12435 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org • **Konzept & Text:** Alexandra Borchard-Becker, Georg Abel (V.i.S.d.P.) • **Titelfoto:** Shutterstock • **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. **Hinweis:** Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. • Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. • Die einmalige Anforderung der Themenhefte und Broschüren ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (60,00 Euro/Jahr, ermäßigt 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,05 Euro zzgl. Versand.

Verzicht auf Fleisch

Der Trend einer fleischlosen, fleischarmen und fleischbewussten Lebensweise hält an. Immer mehr Menschen streichen Fleisch und Fisch vom Speiseplan. So hat sich die Zahl der Vegetarier in Deutschland in den letzten Jahren verdoppelt. Noch größer ist der Anteil derjenigen, die konsequent weniger Fleisch essen, auch Flexitarier genannt. Die Gründe für diese Lebensweisen sind vielfältig. Im Ergebnis profitieren Tiere, Umwelt, Klima und Gesundheit.



Aktuell leben nach Angaben des Max-Rubner-Instituts 2 Prozent der Bevölkerung vegetarisch, weitere 1,5 Prozent essen Fisch, aber kein Fleisch und keine Fleischprodukte. Bei einer vegetarischen Ernährung kommen überwiegend pflanzliche Lebensmittel auf den Tisch. Sie werden durch Produkte von lebenden Tieren wie Milch, Eier und Honig ergänzt. Lebensmittel von toten Tieren wie Fleisch und Fisch werden nicht verzehrt. Veganer wählen ausschließlich Pflanzkost. Mit dieser Form des Vegetarismus können sich bisher nur 0,3 Prozent der Bevölkerung anfreunden. Insgesamt essen 3,7 Prozent der Bundesbürger fleischlos. Die Begriffe „Flexitarier“ oder „flexible Vegetarier“ sind relativ neu in unserem Sprachgebrauch. Sie bevorzugen pflanzliche Lebensmittel, essen Milchprodukte und Eier. Zwar verzichten sie nicht vollständig auf Fleisch, reduzieren aber aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen bewusst den Konsum und legen Wert auf tiergerecht erzeugte, qualitativ hochwertige Produkte. Untersuchungen der Universitäten Göttingen und Hohenheim ermittelten einen Anteil von rund 12 Prozent an der Bevölkerung - auch wenn vielen von ihnen nicht unmittelbar bewusst sein wird, dass sie zu den Flexitariern gehören.

Nach Angaben des Vegetarierbundes Deutschland (VEBU) leben bereits 8 Prozent der Bevölkerung vegetarisch und davon 10 Prozent vegan. Hinzu kommen 52 Prozent, die als Flexitarier mindestens an drei Tagen pro Woche kein Fleisch essen. Der VEBU stützt sich dabei auf verschiedene Erhebungen, z. B. Forsa-Umfragen. Die unterschiedlichen Zahlen können sich möglicherweise durch verschiedene Ausprägungen der Begriffe „vegetarische Ernährung“ und „Flexitarier“ ergeben.



Die landwirtschaftliche Tierhaltung gehört zu den wichtigsten Verursachern schädlicher Klimagase. Pflanzliche Lebensmittel haben dagegen eine bessere Klimabilanz, doch bei der Auswahl gilt es abzuwägen. Die vielen Möglichkeiten, sich in Sachen Essen und Trinken klimafreundlich zu verhalten, werden in dem 16-seitigen Themenheft „Klimafreundlich essen“ vorgestellt. Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. erhalten die Broschüre kostenlos, Nichtmitglieder können sie für 3,55 Euro (inkl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellen oder dort für 2,05 Euro herunterladen.

Was „vegetarisch“ bedeuten kann

Je nachdem, welche tierischen Lebensmittel neben Fleisch und Fisch aus der Kost ausgeschlossen werden, lassen sich verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung unterscheiden. Dabei gibt die Vorsilbe an, was vom Tier noch auf dem Teller zu finden ist:

- Ovo-Lakto-Vegetarier essen neben reichlich Pflanzlichem auch Eier und Milchprodukte. Lakto-Vegetarier ernähren sich ebenso, meiden aber zusätzlich Eier. Ovo-Vegetarier dagegen essen Pflanzkost und Eier, aber keine Milchprodukte.
 - Veganer verwenden ausschließlich pflanzliche Lebensmittel und meiden alle vom Tier stammenden Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Honig. Auch tierische Materialien wie Wolle, Leder und Fell werden abgelehnt, ebenso wie Kosmetika mit tierischen Bestandteilen oder Produkte mit Gelatine.
 - Frutarier, auch Fructarier oder Fruganer genannt, essen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel, die bei der Ernte nicht geschädigt werden. Somit beschränkt sich der Speiseplan auf vom Baum gefallene Früchte, Nüsse und Samen.
 - Pudding-Vegetarier ernähren sich hauptsächlich von stark verarbeiteten Lebensmitteln, Süßigkeiten und Fertigprodukten, die kein Fleisch und keinen Fisch enthalten.
- Eine Reihe von Ernährungsformen orientiert sich an einer vegetarischen Ernährung ohne jedoch komplett auf Fleisch oder Fisch zu verzichten:
- Flexitarier essen selten oder wenig Fleisch und Wurstwaren, wählen bestimmte Sorten und artgerecht erzeugte Produkte.
 - Semi-Vegetarier verzichten lediglich auf rotes Fleisch. Sie essen Pflanzkost, Geflügel und Fisch.
 - Pescetarier oder Pesco-Vegetarier, korrekt eigentlich Ovo-Lakto-Pesco-Vegetarier haben Fleisch und Fleischprodukte von ihrem Speiseplan gestrichen.
 - Rohköstler leben ausschließlich oder überwiegend von rohen Lebensmitteln. Sie können veganen oder ovo-lakto-vegetabilen Ursprungs sein,

aber es gibt auch Formen, bei denen zusätzlich rohes Fleisch und roher Fisch verzehrt werden. Unterschiede bestehen zudem bei der maximal erlaubten Temperatur, bis zu der die Lebensmittel bei der Gewinnung erhitzt werden dürfen. Stark erhitzte und verarbeitete Produkte werden abgelehnt.

Warum vegetarisch?

Die meisten Vegetarier in den Industrieländern haben sich aus ethisch-moralischen, gesundheitlichen oder ökologischen Motiven für ihren Lebensstil entschlossen, wobei häufig mehrere dieser Gründe eine Rolle spielen. Viele setzen sich für den Tierschutz ein. Sie lehnen das Töten von Tieren und die Massentierhaltung als nicht artgerecht ab. Bei anderen steht die Gesundheit im Vordergrund. Sie möchten weniger Cholesterin, tierisches Fett und Purine zu sich nehmen - sei es, um verschiedenen Erkrankungen vorzubeugen oder erhöhte Blutwerte zu senken. Auch die Absicht, Gewicht zu verlieren oder zu halten, kann ein Anreiz sein. Weit vorn steht der Wunsch, weniger Schadstoffe aufzunehmen, denn Fleisch und Fisch können z. B. mit Rückständen von Medikamenten oder Umweltgiften belastet sein. Und nicht nur das, wie die letzten Lebensmittelskandale gezeigt haben. BSE, Gammel- und Pferdefleisch haben vielen den Appetit verdorben und das Vertrauen in die Produkte erschüttert. Im Ergebnis fühlen sich vegetarisch lebende Menschen häufig gesünder, konzentrierter und ausdauernder. Sehr wichtig sind für sie der Schutz der Umwelt und eine weltweit gerechtere Verteilung von Nahrungsmitteln. Tierhaltung, Anbau und Transport der Futtermittel belasten Gewässer, Böden und Luft erheblich. Auch das Klima leidet durch reichliche Klimagasemissionen. Um Fleisch und andere tierische Lebensmittel zu produzieren, werden enorme Wassermengen benötigt und wertvolle pflanzliche Ressourcen verschwendet, da Nahrungspflanzen in großen Mengen angebaut und verfüttert werden. Diese Fläche geht für den Anbau von pflanzlichen Lebensmitteln für die menschliche Ernährung verloren. Würde sie ebenfalls dafür genutzt werden, könnten weltweit erheblich mehr Menschen satt werden

als bisher. Denn durchschnittlich müssen sieben Kilokalorien an pflanzlichen Lebensmitteln eingesetzt werden, um eine Kilokalorie in Form von tierischen Produkten auf den Teller zu bringen. Besonders ungünstig ist das Verhältnis bei Rindfleisch, besser dagegen bei Geflügel, Eiern und Milchprodukten. Fisch statt Fleisch ist für viele Vegetarier ebenfalls keine Lösung. Abgesehen von tierethischen Aspekten ist auch die Fischereiwirtschaft ökologisch bedenklich. Die Überfischung der Binnengewässer und Meere trägt zum weltweiten Artensterben bei, riesige Fangflotten, lange Transportwege und konventionelle Aquakulturen verursachen schwerwiegende ökologische Schäden. Weiterhin können weltanschaulich geprägte Denk- und Lebensweisen oder religiöse Regeln dazu führen, dass sich Menschen vegetarisch ernähren. Finanzielle Gründe überwiegen in den Schwellen- und sogenannten Entwicklungsländern, denn hier können sich viele Menschen kein Fleisch und keinen Fisch leisten.

Ist vegetarisch gesund?

Der überwiegende Teil der in Deutschland lebenden Vegetarier nimmt Milchprodukte und Eier zu sich, nur ein kleiner Teil ernährt sich vegan. Werden die Lebensmittel ausgewogen und vielseitig ausgewählt, ist eine (ovo-)lacto-vegetabile Ernährung im Prinzip für alle Bevölkerungsgruppen dauerhaft geeignet. Das gilt auch für Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder. Langjährige Erfahrungen zeigen, dass der in diesen Phasen erhöhte Bedarf an einigen Vitaminen und Mineralstoffen

mit einer bewussten, abwechslungsreichen vegetarischen Ernährung gedeckt werden kann. Sie sollte reichlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte enthalten sowie durch ausreichende Mengen an Milchprodukten ergänzt werden. Eine solche Kost hat gesundheitliche Vorteile, wie zahlreiche Untersuchungen belegen. Vegetarier sind mit verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen, mit sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen besser versorgt als die anderen Bevölkerungsgruppen. Sie nehmen weniger Fett, Cholesterin und gesättigte Fettsäuren zu sich. Langzeitstudien zeigen, dass sie seltener an Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und erhöhtem Blutdruck leiden. Ihr Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Gicht oder Krebs zu entwickeln, ist geringer. Ihre Lebenserwartung und auch die von Personen, die weniger Fleisch und Fisch essen, ist im Durchschnitt höher. Für diese Ergebnisse ist aber nicht nur die Ernährung, sondern die gesamte Lebensweise mitverantwortlich. Denn Vegetarier leben oftmals gesundheitsbewusster als Nicht-Vegetarier. Sie rauchen seltener, trinken weniger Alkohol, betätigen sich regelmäßiger sportlich und sorgen öfter für gezielte Entspannung. Nicht nur für die eigene Person, auch aus ökologischen Gründen ist eine vegetarische Lebensweise gesünder. Wer sich nicht ganz von Fleisch verabschieden möchte, tut Gesundheit und Umwelt schon etwas Gutes, wenn er weniger davon isst und sich vor allem bei rotem Fleisch sowie verarbeiteten Produkten zurückhält.

Zu der Frage, ob Erwachsene auf Dauer gesund vegan leben können ohne mit

wichtigen Nährstoffen unterversorgt zu sein und ob das auch für Schwangere, Stillende und Kinder gilt, gibt es geteilte Meinungen. Nach derzeitigem Kenntnisstand ist es für Erwachsene möglich, wenn die Nahrung abwechslungsreich und sorgfältig zusammengestellt wird. Hierfür sind entsprechende Kenntnisse über Lebensmittel, ihren Gehalt an Nährstoffen und den Nährstoffbedarf erforderlich. Ergänzend werden angereicherte Lebensmittel und gezielte Nahrungsergänzungen empfohlen. Dann hat eine vegane Kost die gleichen gesundheitlichen Vorteile wie eine vegetarische Ernährung. Die Rohkost-Ernährung, der ausschließliche Verzehr von Früchten und eine einseitige Ernährung ohne Fleisch und Fisch, die kaum Merkmale einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung aufweist, sind als dauerhafte Ernährung nicht zu empfehlen.

Als Ersatz für Fleisch, Fleischwaren und Käse werden zahlreiche Produkte auf der Basis von Hülsenfrüchten und Getreide angeboten, die Geschmack und Textur der Originale nachahmen und Abwechslung auf den Teller bringen. Sie sind zum Teil stark verarbeitet und können eine Reihe von Zusatzstoffen enthalten. Mit einer natürlichen und naturbelassenen Ernährung haben sie nur noch wenig zu tun. Wird eine vegetarische oder vegane Ernährung sehr konsequent gelebt, kann das zu Problemen oder Konflikten führen, sei es innerhalb der Familie, im Kindergarten, in der Schule oder bei Einladungen. Hilfreich kann hier z. B. sein, die eigenen Hintergründe sachlich und kindgerecht zu erläutern und auf Verbote zu verzichten.



Fotos v.l.n.r.: Fotolia, Shutterstock

Vollwertig essen

Weniger ist mehr – das gilt auch beim Fleisch. Insgesamt essen die Bundesbürger nach wie vor zu viel davon. Doch wie viel und welches Fleisch darf es sein? Auch eine vegetarische Ernährung ohne Fleisch und Fisch wird von Experten befürwortet, bei der veganen Ernährung scheiden sich die Geister. Wer aus verschiedenen Gründen vegetarisch oder vegan leben möchte, benötigt fundierte Informationen über Nährstoffe und Lebensmittel sowie gut umsetzbare Ernährungsempfehlungen.



Frauen bringen es durchschnittlich auf 600 g (Gramm) Fleisch und Fleischwaren pro Woche. Damit liegen sie am oberen Rand der empfohlenen Mengen. Männer verdrücken mit 1,1 kg (Kilogramm) im Durchschnitt knapp die doppelte Menge. Innerhalb der Bevölkerung gibt es jedoch große individuelle Unterschiede beim Fleischkonsum wie die aktuellen Ernährungstrends zeigen. Bleibt zu hoffen, dass sie sich festigen und langfristig zu einem veränderten Fleischgenuss führen. Denn ob flexitarisch, semi-vegetarisch oder pescetarisch, es passt zu den gängigen Empfehlungen, weniger und bewusster Fleisch zu essen. Nach den „10 Regeln für eine vollwertige Ernährung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte die Kost überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen, um die Gesundheit zu fördern und eine nachhaltige Lebensweise zu unterstützen. Frisches und Saisonales sollte dabei Vorrang haben. Die DGE rät, nicht mehr als insgesamt 300 bis 600 g Fleisch und Wurstwaren pro Woche zu essen. Fettarme Produkte und Geflügel sollten bevorzugt werden, denn weißes Fleisch ist in Maßen gesundheits- und klimaverträglicher als rotes. Fisch sollte ein- bis zweimal pro Woche auf dem Teller liegen und möglichst aus nachhaltiger Fischerei stammen. Zurückhaltung ist bei Eiern angesagt. Die Ernährungspyramide des aid Infodienstes Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. stellt diese Empfehlungen als anschauliches, praktikables Portionen-Modell dar, bei dem eine Portion einer Handvoll entspricht. Demnach bleibt man z.B. mit je zwei Portionen Fleisch (à 200 g), Wurst (à 30 g) und Fisch (150 bis 200 g) sowie ein bis zwei Eiern für eine Woche im Rahmen der empfohlenen Mengen.

Die moderne Vollwert-Ernährung wie sie vom Verein für unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB) vertreten wird, berücksichtigt schon lange gleichermaßen gesundheitliche wie ökologische, wirtschaftliche und soziale Faktoren. Ein bis zwei Fleisch- und Fischmahlzeiten sowie zwei Eier pro Woche werden als ausreichend angesehen. Empfehlenswert sind wenig verarbeitete Produkte, Fleisch- und

Wurstwaren werden als weniger geeignet angesehen. Fleisch und Eier sollten kontrolliert-biologisch erzeugt sein, da hier Umweltaspekte berücksichtigt und die Tiere artgerecht gehalten werden. Bei Fisch sollte auf Nachhaltigkeit geachtet werden. Die Basis der Vollwert-Ernährung bilden pflanzliche Lebensmittel, bei denen weitgehend unverarbeitete, frische, saisonale und regionale Produkte oder fair gehandelte Waren bevorzugt werden sollten. Sie sollten aus kontrolliert-ökologischer Landwirtschaft stammen, ebenso wie Milch und Milchprodukte. Auch eine bedarfsgerechte (ovo-) laktovo-vegetarische Ernährung wird von Ernährungsexperten, z. B. von der DGE und dem UGB, aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen als vorteilhaft angesehen.

Vegan ist umstritten

Die DGE empfiehlt eine vegane Ernährung grundsätzlich nicht, räumt jedoch ein, dass sich Erwachsene damit langfristig gesund ernähren können, wenn sie ein entsprechendes Hintergrundwissen haben, die Lebensmittelauswahl ausgewogen ist und mögliche Nährstoffdefizite beachtet werden. Als Vorsichtsmaßnahme rät sie von einer rein pflanzlichen Ernährung für Schwangere, Stillende und Kinder ab, weil die Gefahr einer unzureichenden Nährstoffversorgung mit zum Teil schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen zu hoch ist.

Ernährungswissenschaftler des UGB halten dagegen eine vegane Ernährung in allen Lebensphasen für geeignet, wenn sie sorgfältig durchdacht und vollwertig zusammengestellt ist. Unbedingt sollten Veganer regelmäßig Vitamin B12 über geeignete Produkte zu sich nehmen, um sich ausreichend mit dem Vitamin zu versorgen. Bei einigen anderen Vitaminen und Mineralstoffen ist ebenfalls ein besonderes Augenmerk auf eine bedarfsgerechte Zufuhr zu legen, wenn auf tierische Produkte verzichtet wird. Die Experten des UGB stützen sich bei ihrer Einschätzung auf eine umfassende Stellungnahme der Academy of Nutrition and Dietetics (früher: American Dietetic Association, ADA), einer

amerikanischen Organisation für Diätassistenten, Ernährungswissenschaftler und andere Ernährungsfachleute.

Einig sind sich die Wissenschaftler der DGE, des UGB und anderer Institutionen, dass sich Vegetarier und besonders Veganer ausreichend über Lebensmittel, Alternativen und mögliche gesundheitliche Risiken informieren sollten. Unisono wird die Empfehlung ausgesprochen, sich bei Fragen und Unsicherheiten durch Ernährungsfachkräfte beraten zu lassen, um sich und die Familie gut mit Nährstoffen bzw. geeigneten Lebensmitteln zu versorgen. Bei der Beratung kann die Zusammensetzung der Nahrung überprüft werden. Kommen je nach Ernährungsweise geeignete Lebensmittel zu kurz, kann besprochen werden, wie die Lücken zu schließen sind. In Phasen mit einem erhöhten Nährstoffbedarf wie Schwangerschaft, Stillzeit und Wachstum ist besonders auf eine vielseitige Ernährung zu achten, um eine unzureichende Zufuhr zu vermeiden. Das gilt jedoch nicht nur bei einer (ovo-)laktovo-vegetarischen oder veganen Ernährung, sondern auch bei einer Mischkost mit Fleisch, Fisch und Milchprodukten. Denn hier können ebenfalls Nährstoffdefizite auftreten, wenn die Kost einseitig ist und wichtige Lebensmittelgruppen zu kurz kommen, das ist kein rein vegetarisches oder veganes Problem.

Von einigen Seiten wird empfohlen, Veganer davon zu überzeugen, doch kleine Mengen an tierischen Lebensmitteln in die Kost einzubauen, um den Bedarf zu decken und nicht auf Nahrungsergänzungen angewiesen zu sein. Da jedoch bei vielen Veganern ethische Motive wie der Tierschutz stark im Vordergrund stehen, scheint eine solche Vorgehensweise kaum praktikabel zu sein. Vielmehr sollten die Hintergründe akzeptiert und bei der Beratung berücksichtigt werden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat mit dem Gründer von VEGANZ, der veganen Supermarktkette, ein Interview geführt, dass unter www.oeko-fair.de nachzulesen ist. Die Verbraucherzentrale Hamburg (www.vzhh.de) hat im April 2014 einen Marktcheck von 20 veganen Lebensmitteln veröffentlicht.

Die VER-
BRAUCHER
INITIATIVE
hat mit dem
Gründer von
VEGANZ,
der veganen
Supermarkt-
kette, ein
Interview
geführt, dass
unter www.oeko-fair.de
nachzulesen
ist.



Fotos v.l.n.r.: iStockPhoto (4x), Shutterstock, iStockPhoto

Gesund vegetarisch essen

Fallen Fleisch und Fisch oder zusätzlich auch Milchprodukte und Eier weg, muss der Energie- und Nährstoffgehalt durch andere Lebensmittel oder Lebensmittelkombinationen ausgeglichen werden. Diese Lebensmittel liefern Eiweiß, die Vitamine B12, B2, D und Zink. Zudem ist Fleisch eine gute Eisenquelle, Seefisch enthält nennenswerte Mengen Jod sowie länger-kettige mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, Milchprodukte können als Kalziumlieferanten punkten und tragen darüber hinaus zur Jodversorgung bei.

Der Bedarf an Eiweiß kann problemlos ohne Fleisch und Fisch gedeckt werden, ebenso liefert eine abwechslungsreiche, reine Pflanzenkost ausreichende Mengen. Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Kartoffeln und Nüsse enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Zusammen mit Milchprodukten und Eiern ergeben sich wertvolle Eiweißkombinationen, die selbst von Fleisch nicht zu übertreffen sind. Auch wenn die pflanzlichen Eiweißquellen miteinander kombiniert werden, lässt sich eine gute Qualität erreichen. Milchprodukte versorgen Vegetarier mit Vitamin B12, B2 und leisten einen Beitrag zur Zinkzufuhr. Fallen sie weg, muss bei Vitamin B12 auf angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungen zurückgegriffen werden. Vitamin B2 kann über Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Pilze und Getreidekeimlinge aufgenommen werden. Diese Lebensmittel sind gleichzeitig gute pflanzliche Quellen für Zink.

Sonderfall Vitamin D

Vitamin D wird in der Haut durch Sonneneinstrahlung (UVB-Licht) gebildet. Diese Produktion liefert den überwiegenden Teil der benötigten Menge, wenn man sich in den wär-

meren Frühjahrs-, Sommer- und Herbstmonaten (etwa über ein halbes Jahr) regelmäßig im Freien aufhält. Die Nahrung steuert nur einen sehr geringen Anteil bei – besonders bei Veganern, aber auch bei Vegetariern und Mischköstlern. Pflanzliche Lebensmittel, die in nennenswerten Mengen Vitamin D enthalten, sind Pilze wie Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze und angereicherte Pflanzenmargarinen.

In den sonnenreichen Monaten zwischen März und Oktober kann in der Haut soviel Vitamin D gebildet werden, dass die Menge zusammen mit den Gehalten im Essen ausreicht, um die Versorgung zu sichern. Es wird im Körper gespeichert und wird während der sonnenarmen Wintermonate als körpereigene Quelle genutzt. Daher sollte man in dieser Zeit Gesicht, Hände sowie Teile von Armen und Beinen täglich - je nach Hauttyp - in der Zeit zwischen 12 und 15 Uhr 5 bis 25 Minuten in die Sonne halten. In den Vormittags- und Nachmittagsstunden kann das Sonnenbad doppelt so lange dauern. Die Vitamin D-Bildung verringert sich, wenn Sonnenschutzmittel verwendet werden. Jedoch werden sie als eine Maßnahme empfohlen, um die Haut vor einem Zuviel an UV-Strahlung zu schützen und das Risiko für Hautschäden und Hautkrebs zu senken. Mit einigen Vorsichtsmaßnahmen und einem bewussten Umgang kann man die positiven Effekte der Sonne nutzen und ihre Risiken minimieren. Dazu gehört, im Sommer in der Mittagszeit die Sonne zu meiden, sich bei Freizeitaktivitäten im Freien durch geeignete Kleidung sowie ein Sonnenschutzmittel ausreichend zu schützen und sich trotz Sonnenschutzmittel nicht stundenlang der Sonne auszusetzen.

Der Schätzwert für eine angemessene Zufuhr liegt laut DGE bei 20 Mikrogramm pro Tag, wenn die körpereigene Produktion fehlt. Davon

kommen ca. 2 bis 4 Mikrogramm pro Tag über Lebensmittel. Doch nur, wenn der fehlende Anteil nicht über die Sonneneinstrahlung gedeckt werden kann und auch über die Nahrung keine vermehrte Zufuhr zu erreichen ist, ist die Einnahme eines Vitamin-D-Präparates anzuraten. Das betrifft Personen, die zu wenig oder ausschließlich mit vollständig bedecktem Körper nach draußen gehen oder eine dunkle Hautfarbe haben. Andere Fachleute empfehlen unabhängig von der Ernährung und Lebensweise, in den Wintermonaten Vitamin D aufgrund der geringen Sonneneinstrahlung über wohldosierte Präparate zu ergänzen.

Mineralstoffe und Omega-3 sichern

Vollgetreideprodukte, besonders aus Hafer und Roggen sowie Hirse, Amaranth, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, einige Gemüsesorten wie Fenchel, Spinat, Zucchini und Trockenfrüchte wie Aprikosen, Datteln, Pflaumen und Rosinen haben vergleichsweise viel Eisen. Es kann vom Körper nicht so gut aufgenommen werden wie aus tierischen Quellen. Werden diese Lebensmittel jedoch zusammen mit Vitamin-C-reichen Obst- und Gemüsesorten, z. B. einem Glas Orangensaft, einer Portion Brokkoli, Fenchel oder einer Paprikaschote verzehrt, kann die Eisenaufnahme deutlich verbessert werden. Fördernd auf die Eisenaufnahme wirken außerdem Säuren, die in Gemüse, Obst oder Sauerkraut enthalten sind.

Als Jodlieferanten sollten jodiertes Speisesalz verwendet und damit hergestellte Produkte bevorzugt werden, erst recht, wenn keine Milchprodukte verzehrt werden. Veganer können gelegentlich auf getrocknete Meeresalgen mit einem mäßigen Jodgehalt wie die Nori-Algen zurückgreifen. Sie werden



So geht's in der Praxis

für die Zubereitung von Sushi verwendet, können aber auch kurz angeröstet an Suppen, Gemüse- oder Nudelgerichte gegeben werden. Der Jodgehalt von Meeresalgen kann je nach Sorte stark schwanken, einige können sehr hohe, gesundheitsgefährdende Mengen aufweisen. Daher sollte man nur Produkte kaufen, die Angaben zum Jodgehalt und zu Höchstmengen enthalten. Sie orientieren sich an den Zufuhrempfehlungen der DGE und sind daher sicher.

Omega-3-Fettsäuren sind reichlich in einigen pflanzlichen Ölen wie Rapsöl, Walnussöl, Leinöl oder Hanföl enthalten. Hier dominiert allerdings die Alpha-Linolensäure (ALA, A für engl. acid = Säure), während Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele und Hering reich an Eicosapentaen- und Docosahexaensäure (EPA, DHA) sind. ALA kann im Körper zu EPA und DHA umgewandelt werden, jedoch nur in einem sehr begrenzten Umfang. Die Umwandlungsrate von ALA in EPA liegt im Allgemeinen unter 5 bis 10 Prozent, von ALA in DHA ist sie noch geringer. Sie kann verbessert werden, wenn Öle mit einem hohen Gehalt an ALA bevorzugt und Öle mit einem hohen Linolsäuregehalt, z. B. Sonnenblumen-, Distel- oder Maiskeimöl, weniger verwendet werden. Zudem werden Mischungen Omega-3-reicher Pflanzenöle angeboten, die mit DHA aus Mikroalgen angereichert sind. Sie können z. B. mehrmals wöchentlich eingesetzt werden, um die Versorgung zu verbessern.

Als Kalziumlieferanten bieten sich kalziumreiche Mineralwässer (150 mg pro Liter und mehr), kalziumreiche Gemüse, Samen und Nüsse wie Fenchel, Spinat, Brokkoli, Sesam, Mandeln, Haselnüsse und daraus hergestelltes Mus sowie Tofu an. Ergänzend können angereicherte pflanzliche Milchalternativen, z. B. auf Soja-, Reis-, Hafer- oder Mandelbasis sowie angereicherter Sojajoghurt als Kalziumquelle dienen.

Wie eine ausgewogene vegetarische oder vegane Ernährung praktisch in den Alltag umgesetzt werden kann, zeigt die Gießener vegetarische Lebensmittelpyramide. Sie wurde von den Ernährungswissenschaftlern Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller entwickelt und teilt die Lebensmittel, wie aus anderen Modellen bekannt, in Gruppen ein. Die Basis der Pyramide bilden Wasser sowie weitere alkoholfreie und kalorienarme Getränke, z. B. Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen. Hier werden täglich ein bis zwei Liter empfohlen. Auf der nächsten Ebene folgen nebeneinander als zweite und dritte Gruppe Gemüse und Obst. Pro Tag sollten mindestens drei Portionen Gemüse (insgesamt 400 g) auf den Tisch kommen, bevorzugt frisch, schonend zubereitet und als Rohkost. An frischem Obst sollten es mindestens zwei Portionen (insgesamt 300 g) täglich sein. Ergänzend sind reine Gemüse- und Fruchtsäfte sowie Trockenfrüchte empfehlenswert. Die vierte Gruppe bilden Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln. Wegen des höheren Gehaltes an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist Vollkornprodukten den Vorzug zu geben. Etwa zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag sollten mit diesen Lebensmitteln bestritten werden. Die folgende Ebene teilen sich die eiweißliefernden Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen) inklusive Sojadrinks, Sojajoghurts, Tofu, Tempeh und Seitan mit den Nüssen und Samen (Gruppe fünf und sechs). Hülsenfrüchte sollten ein- bis zweimal pro Woche wesentliche Bestandteile einer Mahlzeit sein, Sojaprodukte und weitere Alternativen zu Fleisch wie Seitan werden in Mengen zwischen 50 und 150 g pro Tag empfohlen. Insgesamt 30 bis 60 g Nüsse, Samen und daraus hergestelltes Mus sollten pro Tag den Speiseplan ergänzen. In der siebenten Gruppe haben die pflanzlichen Öle und Fette

ihren Platz, hier dürfen es zwei bis vier Esslöffel pro Tag sein. Empfehlenswert sind native oder kalt gepresste Öle mit einem hohen Anteil an Alpha-Linolensäure. Es folgen als Gruppe acht und neun die Milchprodukte und Eier, die je nach Ausrichtung der Kost auch weggelassen können. Entscheidet man sich für den Verzehr, liegen die empfohlenen Mengen bei bis zu 250 g Milch oder Joghurt (ein Glas oder ein größerer Becher) oder bis zu 50 g Käse (ca. 2 Scheiben) und bis zu 2 Eiern pro Woche. Viele Vegetarier bevorzugen Käse mit mikrobiellem Lab, da es nicht von toten Tieren stammt. Die Spitze der Pyramide (Gruppe 10) sind Snacks, Alkohol und Süßigkeiten, die nach Wunsch in Maßen zum genussvollen Essen und Trinken dazu gehören.

Extra-Tipps

Empfehlungen zu Bewegung, Vitamin D und für Veganer ergänzen die Pyramide. So sollten es täglich mindestens 30 Minuten an körperlicher Aktivität sein. Für die Bildung von Vitamin D sollte man 15 Minuten oder mehr an Sonnenlicht pro Tag genießen oder in der sonnenarmen Jahreszeit (von Oktober bis April) Vitamin D-Präparate einnehmen. Veganern wird nahegelegt, bei Vitamin B 12, Vitamin D und Kalzium genau hinzuschauen. Hier wird auf die angereicherten Produkte, Nahrungsergänzungen, kalziumreiches Mineralwasser und die bereits genannten kalziumreichen pflanzlichen Lebensmittel hingewiesen.

Die britische Vegan Society rät, bei einer veganen Ernährung täglich insgesamt 3 Mikrogramm Vitamin B12 über angereicherte Lebensmittel, z. B. Sojadrinks, Müsli, Cornflakes oder Multivitamin säfte zu sich zu nehmen, am besten verteilt auf zwei bis drei Portionen. Alternativ kann einmal täglich eine Nahrungsergänzung mit einem Vitamin B12-Gehalt von mindestens 10

Mikrogramm pro Dosis eingenommen werden. Entgegen anderslautender Veröffentlichungen kann der Bedarf an dem Vitamin durch pflanzliche Lebensmittel nicht zuverlässig gedeckt werden. Die in Sauerkraut, Bierhefe, fermentierten Sojaprodukten, Lupinenprodukten und Algen enthaltenen Mengen sind zu gering oder können vom Körper nicht verwertet werden.

Veganern wird empfohlen, den Blutspiegel an Vitamin B12 regelmäßig, z. B. einmal pro Jahr überprüfen zu lassen. Ratsam kann auch die gelegentliche Messung der Jod-, Eisen- und Vitamin D-Werte sein, vor allem in Zeiten mit einem erhöhten Bedarf. Vegetarier sollten ab und zu den Eisenspiegel testen lassen, um eventuelle Versorgungslücken ausgleichen zu können.

aid-Pyramide

Sie bietet neben der vegetarischen Ernährungspyramide eine gute Orientierung, wie eine ausgewogene Kost zusammengestellt werden kann. Auch hier sind die Lebensmittel in Gruppen eingeteilt. Die Anzahl der Pyramiden-Bausteine in den einzelnen Gruppen gibt die Anzahl der empfohlenen Portionen pro Tag an. Eine Portion entspricht einer Handvoll, eine detailliertere Übersicht über Verzehrsmengen und Portionsgrößen gibt detailliertere Informationen. Die erste Gruppe bilden die Getränke mit sechs Portionen à 280 Milliliter, insgesamt knapp 2 Liter. Dann folgen auf der nächsten Ebene Gemüse mit drei Portionen (ca. 400 g) und Obst mit zwei Portionen (ca. 250 g). Getreideprodukte und Kartoffeln stellen die dritte Ebene der Pyramide, hier werden insgesamt vier Portionen empfohlen. Sie können auf drei Portionen an Brot und Getreideflocken (insgesamt ca. 200 bis 300 g) sowie eine Portion Kartoffeln, Nudeln, Reis oder andere Getreidesorten (200 bis 250 g) verteilt werden. Bei Milch und Milchprodukten dürfen es drei Portionen sein, z. B. ein Glas Milch (0,25 Liter), ein Becher Joghurt (150 g) und eine Scheibe Käse (30 g). Aus der Gruppe Fleisch, Geflügel, Wurstwaren, Fisch und Eier sollte man, wie oben erläutert, nur eine Portion am Tag wählen. Diese beiden Gruppen teilen sich die vierte Ebene. Fette und Öle bilden die fünfte Ebene, davon reichen zwei Portionen am Tag bzw. drei bis vier Esslöffel aus. Die Spitze der Pyramide sind die Extras wie

Süßwaren, fette Snacks und alkoholische Getränke. Sie sind in der Größenordnung von einer Portion, z. B. einer Handvoll, einem Stück oder einem Glas vertretbar. Welche Lebensmittel in den einzelnen Gruppen bevorzugt werden sollten, entspricht im Wesentlichen dem, was bei den „10 Regeln für eine vollwertige Ernährung“ und bei der vegetarischen Pyramide beschrieben wurde.

Als ein weiteres Modell veranschaulicht der Ernährungskreis der DGE die geltenden Ernährungsempfehlungen. Aus der Größe der Segmente für die einzelnen Lebensmittelgruppen kann der Anteil in der Kost abgeleitet werden, ergänzend gibt es eine Übersicht mit Mengenvorschlägen. Die Mengenangaben entsprechen weitgehend den Verzehrsmengen, die bei der aid-Pyramide angegeben sind. Leichte Abweichungen gibt es bei Milch und Milchprodukten. Hier werden bei der DGE 200 bis 250 g Milch oder Joghurt und 50 bis 60 g Käse pro Tag empfohlen.

Unterschiede

Hier werden, anders als bei der vegetarischen Pyramide, die Hülsenfrüchte nicht separat aufgeführt, sondern dem Gemüse zugeordnet. Nüsse und Samen bilden ebenfalls keine Extra-Gruppe, sondern gehören bei diesem Modell aufgrund des Fettgehaltes und der wertvollen ungesättigten Fettsäuren zu der Gruppe der Fette und Öle. Bei Milch und Milchprodukten werden größere Mengen empfohlen. Ein reichlicher Verzehr an eiweißreichen, tierischen Lebensmitteln fördert die Ausscheidung von Kalzium, sodass bei einer gemischten Kost größere Mengen an kalziumreichen Lebensmitteln notwendig sind, um den Bedarf zu decken. Bei einer reinen oder überwiegend pflanzlichen Kost wird weniger Kalzium ausgeschieden, daher reicht eine geringere Zufuhr aus.

Dennoch rät der aid, bei einer vegetarischen Ernährung ca. drei Portionen Milchprodukte am Tag zu essen, damit Kalzium und Vitamin B12 in ausreichenden Mengen aufgenommen werden. Außerdem sollten mehrmals pro Woche Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen und daraus hergestellte Produkte auf den Tisch kommen. Weitere Empfehlungen, wie die Versorgung an Eisen, Jod und Omega-3-Fettsäuren gesichert werden kann, wurden bereits beschrieben.

aid:
„Mehrmals pro Woche sollten Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen und daraus hergestellte Produkte auf den Tisch kommen.“

Hauptsache pflanzlich

Das Angebot an Lebensmitteln, die speziell für Vegetarier und Veganer ausgewiesen sind, steigt stetig. Besonders bei pflanzlichen Fleischimitaten ist die Auswahl groß. Für Vegetarier, die sich erst kürzlich von Fleisch und Fleischwaren verabschiedet haben, können sie eine Hilfe sein. Einige von ihnen sind jedoch kritisch zu betrachten und im Rahmen einer vollwertigen, nachhaltigen Ernährung nicht zu empfehlen. Wir geben einen Überblick darüber, was sich hinter Tofu, Seitan und Co. verbirgt.



Pflanzlicher Fleischersatz kommt z. B. in Form von Sojasteaks, Sojahack oder Sojabratwürstchen daher. Sie werden hauptsächlich auf der Basis von Tofu, Sojafleisch, Seitan und Lupinentofu hergestellt. Grundstoffe sind demnach Sojabohnen, Getreide und Lupinen, seltener werden Bodenpilze und Milch eingesetzt. Geschmack, Konsistenz und Verwendung vieler dieser Produkte sind fleischähnlich. Gerade zu Beginn einer vegetarischen Ernährung können sie hilfreich sein, um den Umstieg zu erleichtern. Personen, die aus gesundheitlichen Gründen weniger Fleisch essen wollen oder sollen, z. B. bei erhöhten Blutfettwerten, können sie beim Verzicht unterstützen. Manche schätzen sie zudem, weil sie für Abwechslung in der Küche und auf dem Teller sorgen. Nötig für die Eiweißversorgung sind sie jedoch nicht, weder bei einer vegetarischen noch veganen Ernährung. Kritisch sind bei einigen Produkten der hohe Verarbeitungsgrad und die eingesetzten Zusatzstoffe zu sehen. Mit ein bisschen Erfahrung und Kreativität wird man beim vegetarischen Kochen ohnehin schnell merken, dass man weitgehend ohne diese Fleischalternativen auskommt. Eine Ausnahme stellt Tofu dar, der einen festen Platz in der vegetarischen Küche hat. Wir geben einen Überblick über die wichtigsten Produktgruppen.



Foto: iStockphoto

Tofu & Co.

Tofu hat eine lange Tradition in der asiatischen Küche. Er wird auch als Sojaquark bezeichnet und ähnlich wie Käse hergestellt. Die Sojabohnen werden in Wasser eingeweicht, gemahlen, gekocht und gefiltert. Dabei läuft eine milchähnliche Flüssigkeit ab, als Sojadrink oder Sojamilch bezeichnet. Sie wird mit einem Gerinnungsmittel versetzt und das Sojaweiß wird fest. Die Masse wird von der restlichen Flüssigkeit getrennt und gepresst. Der fertige Tofublock wird in Portionen geteilt und verpackt. Er hat wenig Eigengeschmack und kann daher mit verschiedenen Gewürzen und Zutaten vielseitig verwendet werden. Seine Konsistenz ist weich und nicht fleischähnlich, da er keine Fasern hat. Angeboten wird er als Natur-Tofu, als geräucherte Variante mit einem würzigen Geschmack und in Variationen mit verschiedenen Zutaten wie Gemüse, Nüssen oder Kräutern. Tofu kann z. B. gebraten, gekocht, in der Suppe, im Salat, im Auflauf, in der Gemüsepfanne, als Soße oder als Brotaufstrich verwendet werden. Auch vielfältige süße Zubereitungen sind möglich. Zudem ist Tofu ein weit verbreiteter Grundstoff für Fertigprodukte, z. B. für Sojabwürstchen, Fertigsoßen oder Bratlinge.

Heimische Lupinen werden wie Sojabohnen zu einer Art Tofu, dem Lupinentofu verarbeitet. Daraus werden z. B. Lupinenwürstchen oder -schnittel gefertigt.

Tempeh ist ein fermentiertes Sojaprodukt und hat einen aromatisch-würzigen Geschmack. Die ganzen Bohnen werden eingeweicht, gekocht und mit einem speziellen Pilz beimpft. Während der Reifezeit bildet der Pilz ein feines Geflecht, das die Bohnen einwickelt und zu einer Masse verfestigt. Das Tempeh wird zerteilt und verpackt.

Sojafleisch wird auch als TVP, Textured Vegetable Protein oder texturiertes Sojaweiß, bezeichnet. Sojamehl wird entfettet, sodass ein Eiweißkonzentrat entsteht, das unter hohem Druck und bei hohen Temperaturen durch einen Extruder gepresst wird. So bekommt es eine leicht aufgeblähte, faserige und hackfleischähnliche oder fleischwürfelartige Struktur. Angeboten wird es als Trockenprodukt, das mit Wasser eingeweicht und dann weiterverarbeitet werden kann. Es schmeckt neutral und kann z. B. für Soßen, als Hackfleischersatz, für Bratlinge, Geschnetzeltes oder vegetarische Eintopfgerichte verwendet werden. Diese und ähnliche Zubereitungen werden auch als Fertigprodukte angeboten. Der Einsatz von TVP erlaubt den Herstellern dabei die verschiedensten Variationen.



Foto: iStockphoto

Seitan & Co.

Seitan besteht aus Weizeneiweiß (Weizengluten). Ursprünglich stammt es von asiatischen Mönchen, die es als Fleischersatz verwendeten. Aus Weizenmehl und Wasser wird ein Teig hergestellt, der in Wasser eingeweicht wird. Er wird geknetet und dabei wird die Stärke herausgewaschen. Der Prozess wird so lange wiederholt, bis nur das Eiweiß übrig bleibt. Es wird in Portionen geteilt und in Wasser gekocht, dem Sojasoße und Gewürze zugegeben wurden. Nach dem Abkühlen wird der fertige Seitan verpackt. Er hat eine weiche, schwammige, faserige Konsistenz, schmeckt würzig und kann z.B. gebraten oder gekocht werden. Zu Fertigprodukten weiterverarbeitet, kommt er u.a. als Gyros, Gulasch oder Schnitzel in den Handel.

Quorn und Valess sind jüngere Erfindungen. Für die Produktion von Quorn wird ein Schimmelpilz auf einer Nährlösung gezüchtet. Er produziert ein eiweißreiches Pilzgeflecht, aus dem zusammen mit Nährstoffen und Eiweiß von Hühnereiern ein Fleisch-Imitat hergestellt wird. Es ist in verschiedenen Fleischersatzprodukten zu finden. Der Rohstoff für Valess ist Milch. Ähnlich wie bei der Käseherstellung wird Milcheiweiß gewonnen, das durch Zugabe von Ballaststoffen eine fleischartige Konsistenz bekommt. Gewürze und spezielle Zutaten sorgen für den an Fleisch erinnernden Geschmack. Die Milchfasern werden geformt, paniert und kommen z.B. als Schnitzelersatz daher.

Tofu, Seitan, Sojafleisch (TVP) und Lupinen werden zudem eingesetzt, um unter Verwendung von zahlreichen anderen Zutaten einen pflanzlichen wurstähnlichen Aufschnitt oder Aufstrich herzustellen. So ist z.B. TVP unter der Bezeichnung Sojaweißerzeugnis oder Sojaweiß und eine Art von Seitan als Weizeneiweißbezeugnis in der Zutatenliste zu finden. Pflanzlicher Käse kann aus verschiedenen Grundstoffen bestehen. Häufig wird Soja eingesetzt, aber auch Nüsse oder Samen und pflanzliche Öle kommen vor. Daneben sind eine Reihe weiterer Zutaten notwendig, um als Ergebnis ein käseähnliches Produkt zu erhalten.

Soja-, Reis-, Mandel- oder Haferdrinks können als Ersatz für Kuhmilch verwendet werden. Sie sehen ihr sehr ähnlich, unterscheiden sich aber so-

wohl in den Inhaltsstoffen als auch im Geschmack. „Quark“ kann aus Tofu und etwas Sojamilch gemixt werden, „Joghurt“, „Sahne“ oder „Crème fraîche“ sind aus Soja im Handel erhältlich.

Gesund und vollwertig?

Fleischersatzprodukte sind reich an Eiweiß, enthalten kein Cholesterin und meistens wenig Fett. Nachteilig wirken sich viele Verarbeitungsschritte aus, da mehr Energie und mehr an Zutaten benötigt werden. Damit die Produkte vom Aussehen und vom Aroma möglichst nahe an das Fleisch-Original herankommen, ist oftmals eine ganze Reihe von Gewürzen, Aromen und Zusatzstoffen notwendig.

Das hat auch der aktuelle Marktcheck der Verbraucherzentrale Hamburg ergeben, der 20 speziell für Veganer ausgelobte Fertig-Produkte unter die Lupe genommen hat. Bemängelt wurde zudem, dass die Gehalte an Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz bei einem Teil der Produkte zu hoch waren. Der Test macht deutlich, dass vegane Produkte nicht automatisch gesund sind. Auch Veganer und Vegetarier sollten daher genau auf das Etikett schauen. Wie bei anderen Fertigprodukten hat das Selbermachen Vorteile. Man kennt die Zutaten, kann sie selbst bestimmen und spart Geld. Denn Fleischersatz- und andere Fertigprodukte sind häufig verhältnismäßig teuer. Sie können hin und wieder die schnelle Zubereitung von Mahlzeiten erleichtern, aber notwendig für eine ausgewogene Ernährung sind sie nicht. Zu dem Marktcheck gehörte außerdem eine Befragung mehrerer Hersteller zu der Herkunft ihrer Sojabohnen.

Empfehlenswert ist z.B. Tofu, denn er ist relativ gering verarbeitet und lässt sich vielseitig verwenden. Auch bei Tempeh sind wenige Verarbeitungsschritte notwendig. Sojafleisch (TVP) ist dagegen wesentlich stärker verarbeitet. Daher passt es nicht gut zu einer möglichst natürlichen Ernährung. Von Bedeutung für eine Einschätzung der Produkte ist zudem die Herkunft der Sojabohnen, denn lange Transportwege sind energieintensiv und daher kritisch zu sehen. Sie kommen zum großen Teil aus Südamerika, Kanada oder den USA, aber zunehmend auch aus Europa. Angebaut werden sie in Frankreich, Italien, Österreich und Deutschland, zum Teil kontrolliert-biologisch. Im Vergleich zu

den Soja-Mengen, die als Tierfutter eingesetzt werden, ist der Soja-Bedarf für die Produktion von Tofu und anderen Soja-Produkten gering.

Lupinentofu ist ebenfalls gut für eine bewusste und nachhaltige Ernährung geeignet. Da die Lupinen aus Deutschland und zudem vorrangig aus ökologischer Landwirtschaft stammen, kommt er sogar noch ein bisschen besser weg als Tofu. Seitan kann zwar aus heimischem Weizen hergestellt werden, jedoch ist die Produktion sehr aufwändig. Daher ist er aus ökologischen Gesichtspunkten weniger empfehlenswert. Überhaupt nicht zu empfehlen sind die sehr stark verarbeiteten Produkte Quorn und Valess. Sie enthalten tierisches Protein und sind daher für Veganer nicht geeignet.

Andere Fleischalternativen

Aus den Grundnahrungsmitteln Gemüse, Getreide und Kartoffeln lassen sich verschiedene herzhafte Bratlinge oder knusprige Puffer herstellen, die zwar nicht nach Fleisch schmecken, aber bei der Mahlzeit die Rolle der Fleischportion einnehmen können. Bratlinge können z.B. als Mahlzeit mit gedünstetem Gemüse oder einem Salat, mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln und einer Soße serviert werden. Kartoffelpuffer sind ein beliebtes Gericht, eine Variante mit Gemüse kann für Abwechslung sorgen. Auch Gemüse kann je nach Zubereitungsart einen schmackhaften Ersatz für das Stück Fleisch bieten wie z. B. gebratene Sellerie- oder Auberginenscheiben.



Foto: iStockphoto



Die traditionelle mediterrane Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Getreideprodukten, Nüssen, Samen und hochwertigen pflanzlichen Ölen trägt dazu bei, gesund und bei guter Stimmung zu bleiben. Informationen dazu und 15 überwiegend vegetarische Rezepte bietet das 16-seitige Themenheft „Essen macht Laune“. Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. erhalten die Broschüre kostenlos, Nichtmitglieder können sie für 3,55 Euro (inkl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellen oder dort für 2,05 Euro herunterladen.

Pflanzliche Brotaufstriche sind auf der Basis von Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsaaten oder Gemüse erhältlich. Hier gibt es ein vielfältiges Angebot an herzhaften Alternativen. Ebenso können Nussmus und Tahin (Sesammus) als Brotaufstrich verwendet werden. Auch Gemüse wie Tomaten, Gurken oder Radieschen sind ein erfrischender und vegetarischer Brotbelag.

Handelsübliche Fertigsuppen und Gewürzsoßen enthalten häufig tierische Fette. Alternativ kann auf verschiedene vegetarische Brühen, Suppen und Soßen zurückgegriffen werden. Shoyu und Tamari sind salzige Würzsoßen, die aus fermentierten Sojabohnen hergestellt werden. Bei Shoyu wird zusätzlich neben anderen Zutaten gerösteter Weizen verwendet, bei Tamari nicht. Miso ist eine Würzpaste aus Sojabohnen, die z. B. als Grundlage für Suppen und Soßen verwendet werden kann.

Backwerk & Süßes

Wer nicht so gerne Vollkornprodukte mag oder sie nicht verträgt, kann Lebensmittel wählen, die nur zu einem Teil aus Vollgetreide bestehen, z. B. bei Brot und Backwaren. Ebenfalls eine Alternative können Getreideprodukte aus Mehlen sein, die Zwischenstufen zwischen hellem Mehl und Vollkornmehl bilden. Auch zum Backen lassen sich diese dunkleren Mehle mit einer höheren Mehltypen, die mehr Nährstoffe enthalten, verwenden. Oder man mischt

ein helleres Mehl, das eine niedrigere Typenzahl und damit weniger Nährstoffe hat, mit einem Vollkornmehl. Ebenso können Vollkornnudeln mit hellen Nudeln oder Vollkornreis mit hellem Reis in verschiedenen Anteilen vermischt werden, um sich an den Vollkorngeschmack zu gewöhnen.

Hühnereier, z. B. für Kuchen und Gratins können ersetzt werden, indem man einen Esslöffel Soja- oder Kichererbsenmehl mit drei Esslöffeln Wasser anrührt oder einen halben Esslöffel Backpulver mit einem Esslöffel Pflanzenöl und zwei Esslöffeln Wasser vermischt. Beide Alternativen sind bei der weiteren Zubereitung wie ein herkömmliches Ei zu verwenden.

Zum Gelieren und Verdicken sind Pektin, Johannisbrotkernmehl oder Agar Agar eine gute Alternative zur Gelatine. Agar Agar wird aus Algen hergestellt und hat den Vorteil, dass es bei mehrmaligem Erhitzen nicht an Gelierfähigkeit einbüßt. Da Gelatine in vielen Lebensmitteln enthalten ist, wie beispielsweise Gummibärchen, wird auf gelatinefreie Produkte zurückgegriffen. Problematisch wird dies bei Getränken wie Saft oder Wein. Ihnen wird zur Klärung von unerwünschten Stoffen häufig Gelatine zugesetzt. Anschließend wird sie heraus filtriert, sodass im Endprodukt keine Gelatine enthalten ist. Als Alternative dienen alle trüben Säfte, da sie nicht geklärt werden. Weine werden von einigen Winzern mit Bentonit anstelle Gelatine geklärt.

Tierische Zutaten erkennen

Die Begriffe „vegetarisch“ und „vegan“ sind als Bezeichnungen für Lebensmittel bisher gesetzlich nicht geschützt. Hier ist in nächster Zukunft auch keine Änderung zu erwarten, die Bundesregierung hat es kürzlich abgelehnt, sich für eine rechtsverbindliche Definition einzusetzen.

Daher bleibt nur nach wie vor, die Zutatenliste genau zu lesen. Doch nicht immer gibt sie zuverlässig Auskunft, ob Zutaten tierischen oder pflanzlichen Ursprungs sind. Ein einheitliches staatliches Siegel für vegetarische oder vegane Produkte gibt es bisher nicht.

Verschiedene Siegel können Verbrauchern auf der Suche nach vegetarischen Lebensmitteln eine gute Orientierung bieten. Dazu gehört das V-Label, das von der Dachorganisation der europäischen Vegetariervereinigungen, European Vegetarian Union (EVU) vergeben wird. In Deutschland erfolgt die Vergabe über den Vegetarierbund Deutschland e. V. Es kennzeichnet in fast allen Ländern Europas vegetarische Lebensmittel. Zum einen soll der Einkauf bzw. Restaurantbesuch erleichtert und zum anderen das vegetarische Angebot der Gastronomie gefördert werden. Lebensmittel, die mit dem V-Label gekennzeichnet sind, enthalten garantiert keine Zutaten oder Substanzen von getöteten Tieren. Die gekennzeichneten Lebensmittel werden unterschieden in ovo-lakto-, ovo- und lakto-vegetabil oder vegan. Zutaten von lebenden Tieren wie Milch, Milchprodukte oder Eier sind aus artgerechter Tierhaltung. Auch das Siegel der britischen Vegan Society, ein V mit einer Sonnenblume ist relativ verbreitet. Mehrere weitere firmeneigene vegane Siegel stiften eher Verwirrung als das sie für Klarheit sorgen.

Ist eine vegetarische Ernährung teurer?

Vergleichende Untersuchungen mit konventionellen, im Supermarkt gekauften Produkten haben ergeben, dass eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung weniger Kosten für Lebensmittel verursacht als eine Mischkost. Eine vegane Kost kann ins Geld gehen, wenn teurere Ersatzprodukte, größere Mengen an Nussmus, Nüssen und Trockenfrüchten bevorzugt werden und wenn keine saisonale Auswahl der Gemüse- und Obstsorten getroffen wird. Ist das nicht der Fall, ist sie wie eine vegetarische Ernährung im Vergleich zur Mischkost mit geringeren Lebensmittelkosten verbunden.

Unter Umständen kann zu Beginn der Ernährungsumstellung der zeitliche Aufwand für das Kochen höher sein, vor allem bei einer veganen Ernährung ohne oder mit nur wenigen Fertigprodukten. Größere Mengen zuzubereiten und portionsweise für weitere Mahlzeiten einzufrieren, kann eine Arbeitserleichterung sein.



Adressen & Informationen



Foto: Shutterstock

Formen vegetarischer Ernährung, Motive, Gesundheit

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., DGE, www.dge.de > Suche > Suchbegriff „vegan“ > verschiedene Artikel, z. B. zu Flexitariern, vegetarischer und veganer Kinderernährung
- Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V., UGB, www.ugb.de > Fachinfos > Suchbegriffe „vegetarisch“, „vegan“, „Vollwertkost“ > verschiedene Artikel
- Max-Rubner-Institut, www.mri.bund.de > Aktuelles > Lebensmittelverzehr der Deutschen kaum verändert. Aber: Anzahl der Vegetarier verdoppelt
- Verbraucherzentrale Hessen, www.verbraucher.de > Beratung > Bildungsangebote > Klimaschutz > Unterrichtseinheiten zum Klimaschutz > „Klima-SnackBar“

Ernährungsempfehlungen

- www.dge.de > Ernährung > Vollwertige Ernährung > 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung > DGE-Ernährungskreis – Lebensmittelmengen
- aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., www.aid.de > Ernährung > Ernährungswissen > Ernährungspyramide und www.was-wir-essen.de > Gesund essen > Alternative Ernährungsformen
- Vegetarierbund Deutschland e. V., VEBU, www.vebu.de > Gesundheit >

Ernährungspyramide > ADA (American Dietetic Association, jetzt Academy of Nutrition and Dietetics) > Positionspapier zur vegetarischen Ernährung; > Nährstoffe, Nährwerttabelle, Nahrungsergänzungen

- Institut für alternative und nachhaltige Ernährung, www.ifane.org > Publikationen > Informationen zur veganen Kinderernährung, 5 Fragen zum Thema: Vegane Ernährung

Produkte & Rezepte

- www.ugb.de > Fachinfos > Suchbegriff Fleischersatz
- www.aid.de > Lebensmittel > Lebensmittelkunde > Trends > Vegane Lebensmittel
- www.vebu.de > Lifestyle > Essen & Trinken > Informationen zu pflanzlichen Alternativen von tierischen Lebensmitteln, zum V-Label (wird in Deutschland vom VEBU vergeben), Rezepte, Bezugsquellen
- Ruediger Dahlke: Vegan für Einsteiger, - In 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben, Gräfe und Unzer Verlag, 1. Auflage 2014; 127 Seiten im Taschenbuchformat; 12,99 Euro
- Nicole Just, Martin Kintrup: Vegan vom Feinsten, Gräfe und Unzer Verlag, 1. Auflage 2014, 192 Seiten als DIN A 4 Hardcover; 24,99 Euro
- VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., www.verbraucher.org > Rezept-Datenbank; www.verbraucher.com > Ernährung > Clever preiswert kochen 2 mit saisonalen, überwiegend vegetarischen Gerichten, Pflanzlich genießen mit Informationen & Tipps zu pflanzlichen Lebensmitteln

ab 3,33 Euro
im Monat

Mitglied werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Auch Sie können Mitglied werden und unsere vielfältigen Leistungen nutzen.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass Verbraucher unterschiedliche Ansprüche an einen Verbraucherverband stellen. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

- Die klassische Vollmitgliedschaft umfasst u. a. persönliche Beratung durch Fachreferenten und Rechtsanwälte, den regelmäßigen Bezug unserer Mitgliederzeitschrift, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 80 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.
- Bei der Förder-Mitgliedschaft (online) läuft der Kontakt nur auf elektronischem Wege ab. Sie erhalten u. a. eine Beratung per E-Mail, regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift und einmalig die über 80 Broschüren als PDF-Datei.

Details zu den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Jahresmitgliedschaft in der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft (mindestens: 60,00 Euro, ermäßig: 50,00 Euro)
- Fördermitgliedschaft (online, mindestens: 40,00 Euro)

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt _____ Euro im Jahr.

Vorname/Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum/Unterschrift _____

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 030/53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

Aktion „Fünf gleich drei“

Sie können die Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE einzeln zum angegebenen Preis plus Versandkosten bestellen. Außerdem bieten wir Ihnen unsere Publikationen zum Sonderpreis an. Und so funktioniert unsere Aktion „Fünf gleich drei“:

- Wählen Sie fünf Broschüren aus, Sie bezahlen lediglich die drei teuersten Exemplare. Zusätzlich berechnen wir eine einmalige Versandkostenpauschale von 2,00 Euro (Inland).
- Faxen oder senden Sie uns diese Liste zu. Sie erhalten dann zeitnah die gewünschten Titel.



Foto: Photodisc

Essen und Trinken

<input type="checkbox"/>	Alternative Ernährungsformen (TH, 12/2006, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever preiswert kochen (TH, mit Rezepten, 05/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever preiswert kochen 2 (TH, mit Rezepten, 01/2014)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 2 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 3 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 06/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Diäten (TH, 11/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Essen macht Laune (TH, mit Rezepten, 10/2012, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Fleisch genießen! (TH, 08/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fisch & Co. (TH mit Einkaufsführer und Wörterbuch, 08/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Genießen statt wegwerfen (TH, 11/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund essen (TH mit Ernährungs-Check, 05/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich essen (TH, 04/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Küchenkräuter (TH, Übersicht zum Aufhängen, 02/2009, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmitteleinkauf (TH mit Liste der E-Nummern zum Ausschneiden, 05/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelvorräte (TH mit Tipps gegen Schädlinge im Haushalt, 07/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (TH, 07/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzenöle (TH, 09/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzlich genießen (TH, 03/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Saisonkalender für Obst und Gemüse (12/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Süßigkeiten (11/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Vegetarisch genießen (06/2014, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Vitamine & Co. (10/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wasser & Co. (TH, 09/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma backen (TH, mit Rezepten, 05/2014, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma kochen (TH, mit Rezepten, 08/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma naschen (TH, mit Rezepten, 08/2012, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wild & Wildpflanzen (TH, 07/2007)	2,50 Euro

Bauen, Wohnen, Umwelt

<input type="checkbox"/>	Abfall vermeiden & entsorgen (TH, 01/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Alternative Kraftstoffe (TH, 01/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Blauer Engel (TH, 04/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energiesparende Haushaltsgeräte (TH, 03/2014, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energieeffizientes Sanieren (TH 4/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gas-Fahrzeuge (TH, 10/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund Wohnen (TH mit Umweltanalysen, 08/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Green IT (TH, 10/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Holz & Holzprodukte (02/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich einkaufen (TH, 01/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Label & Gütezeichen (TH, 02/2014)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Leihen, teilen, gebraucht kaufen (TH, 11/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Strom sparen (TH, 05/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Teppich und Teppichboden (TH, 10/2006, 16 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma gärtnern (TH, 04/2012)	2,50 Euro

Gesund leben

<input type="checkbox"/>	Allergien (TH, 12/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Babykost & -pflege (TH, 02/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Erkältung (TH, 04/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (TH, 03/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (TH, 10/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fitness & Gesundheit (TH mit Gutschein „Ernährungsscheck“, 06/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Frauen & Gesundheit (TH, 12/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund älter werden (TH, 09/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund im Büro (TH, 02/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund schlafen (TH, 05/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Homöopathie (TH mit Tabelle zur Mittelfindung, 10/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kinder & Gesundheit (TH, 06/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kindersicherheit (TH mit Checkliste „Kindersicherer Haushalt, 07/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klein- und Schulkinder (TH, 09/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kosmetik (TH, 09/2013, 32 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Männer & Gesundheit (TH, 02/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Naturheilverfahren (TH, 08/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Omas Hausmittel (TH, 05/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Patientenrechte (TH, 08/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Patientenrechte 2 (TH, 04/2014)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflege (TH, 06/2013, 32 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Prävention und Erste Hilfe (TH, 10/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Rückengesundheit (TH, 12/2010, 28 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sauberer Haushalt (TH, 06/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sehen und Hören (TH, 09/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Selbstmedikation (TH, 12/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Textilien (TH, 02/07) plus Ratgeber „Textilien & Allergien“ (10/2008)	4,00 Euro

Sonstige Themen

<input type="checkbox"/>	Clever haushalten 1 (TH, 09/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever selbst machen! (TH 07/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fairer Handel (TH, 12/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Freiwillig engagieren (TH, 05/2014, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (TH, 07/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Internet (TH, 12/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig einkaufen (TH, 05/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Mobilität (TH, 07/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Unternehmen (TH, 11/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig leben (TH, 02/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig reisen (TH, 05/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nanotechnologien im Alltag (03/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ratgeber Eltern (TH, 06/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Richtig helfen (TH, 04/2013, 20 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ruhestand gestalten (TH, 04/2011)	2,50 Euro

TH = 24-seitiges Themenheft; soweit nicht anders angegeben. Alle Preise plus Versandkosten. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) unter www.verbraucher.com.

Liefer-/Rechnungsadresse

Name/Vorname _____

Anschrift _____

Datum _____ Unterschrift _____

Weitere Broschüren unter
www.verbraucher.com

B u n d e s v e r b a n d

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Fax: 030/ 53 60 73 - 45

Die Verbraucher
Initiative e.V.