

Voll Vegan



Vegan ? Ist das wieder so ein komischer Modetrend ?

- Veganismus bedeutet, keine tierischen Produkte, also weder Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Honig, noch Leder, Fell, Borsten, Gelatine etc. zu nutzen. Viele Veganer lehnen auch Produkte ab, die an Tieren getestet werden.

Warum sollte ich das tun ?

- Es gibt ganz verschiedene Motivationen, z.B. sind - ethisch-moralische, gesundheitliche, ökologische, aber auch geschmackliche Gründe vertreten.

Und was essen Veganer*innen dann ?!

- Verschiedene Gemüse-, Obst- und Getreidesorten, also auch Nüsse, Hülsenfrüchte, Pilze, Knollen, Saaten usw.. In der veganen Ernährung entdeckt mensch auf einmal die Vielfalt, die bei einer „normalen“ Ernährungsweise häufig übersehen wird. Eine interessante Entdeckungsreise :)

Nie mehr Joghurt ? Keine Milch im Kaffee oder Tee ?!

- Zu vielen „normalen“ Produkten gibt es auch vegane Alternativen, die ähnlich sind. Gerade für Milch- und Joghurt gibt es viele vegane Alternativen.

Aber ist das nicht anstrengend ?

- Nein. Es gibt immer mehr vegane Aufstriche in Bioläden, Reformhäusern und auch Drogerien und Supermärkten. Auch im Internet finden sich sehr viele Tips und Tricks zur veganen Küche.

Ruiniere ich meine Gesundheit ?

- Bei einer vollständig veganen Ernährung muss auf Vielfalt geachtet werden und es sollten regelmäßige Untersuchungen durchgeführt werden, dass mensch alle wichtigen Stoffe ausreichend zu sich nimmt. Aber es ist grundsätzlich möglich.
- Ein veganer Tag pro Woche ist aber unbedenklich, sofern er abwechslungsreich gestaltet ist.

Voll

Vegan



Vegane Plätzchen

150 g Zucker

200g Margarine

350 g Mehl

ein Schuss Sojamilch

Alle Zutaten gut miteinander verkneten und den Teig ausrollen. Ausstechen oder z.B. zu Kugeln und Brezeln formen und bei 180°C 10-12 Minuten goldbraun backen.

Variante zu Weihnachten: Den Zucker vorher mit Zimt- und Nelkenpulver vermischen.

PS: Zum Verzieren nicht auf den Farbstoff E120 („echtes Karmin“) zurückgreifen – er wird aus gemahlenden Läusen gewonnen.

Frohe Weihnachten. Auch für Tiere :)

Weitere leckere Rezepte, Infos, Tips und Trick zu veganer Kost gibt's auf

gruene-jugend-norderstedt.de