

Vegetarische Küche

Vor- und Nachteile der vegetarischen Küche

Die Gründe, warum sich ein Mensch für eine vegetarische Lebensweise entscheidet, sind sehr unterschiedlich. Waren viele Jahre die Gründe zuerst im Gesundheitsbewusstsein der Menschen zu suchen, so hat sich in jüngster Zeit doch immer mehr herauskristallisiert, dass ethische Beweggründe in den Vordergrund rücken und so manch einer nicht mehr bereit ist, ein Tier einfach zu verspeisen.

Viele denken erst lange darüber nach, ob sie sich für ein Leben als Vegetarier entscheiden sollen, oft passiert es aber von jetzt auf gleich, dass jemand seine Essgewohnheiten einfach ändert.

Es gibt inzwischen zahlreiche Untersuchungen darüber, wo die Vor- und Nachteile der vegetarischen Küche zu suchen sind und vor allem, ob die vegetarische Ernährung tatsächlich gesundheitsfördernd oder doch eher gesundheitsschädlich ist. Die Vorteile liegen auf der Hand. Die Ernährung ist durch den Verzicht auf Fleisch und tierische Fette natürlich auf jeden Fall fettarmer. Ein Nachteil könnte gegebenenfalls durch Fehlernährung entstehen, wenn hier bei der Nahrungsaufnahme nicht ausreichend ausgeglichen wird. Die Thematik ist nach wie vor umstritten und es gibt Studien, in denen behauptet wird, dass vegetarische Ernährung Eisenmangel zur Folge hat und ebenso ein Mangel an Zink, Kupfer und Vitamin B12 entstehen kann.

Mit vegetarischer Ernährung ist in der Regel bereits die Ernährung ohne die Aufnahme von Fleisch gemeint. Viele Vegetarier verzichten lediglich auf das Fleisch, nehmen aber dennoch tierische Produkte, wie Milchprodukte und Eier, zu

sich.

Eine Abspaltung vom Vegetarismus ist der so genannte Veganismus. Die Veganer unterscheiden sich von den Vegetariern, indem sie vollkommen auf tierische Produkte bei der Ernährung verzichten. Der Veganer trinkt weder Milch, noch isst er Eier. Für den strengen Veganer ist es natürlich viel schwerer, immer die richtigen Lebensmittel zu finden, die eine solche Lebensweise nun mal mit sich bringt. Jemand, der von der herkömmlichen Küche gleich auf die vegane Küche umsteigen will, hat es mit Sicherheit nicht ganz so leicht, wie jemand, der zuvor schon Vegetarier war. Ein Nachteil bei beiden Ernährungsstilen, sei es nun vegetarisch oder vegan, kann die Speisekarte sein, wenn man auswärts essen möchte. Aber inzwischen stellen sich bereits die meisten Restaurants auch auf solche Gäste ein und bieten mindestens ein fleischloses Gericht an. Der Veganer hat es in der Regel auch im Restaurant noch etwas schwerer. Kann der Vegetarier immerhin noch auf eine Eierspeise zurückgreifen, bleibt dem Veganer auf einer nicht so reichlich bestückten Speisekarte bestenfalls der Salat, aber Veganer, nicht verzweifeln hier finden Sie vegane Rezepte

Aber auch die Vegetarier untereinander unterscheiden sich noch einmal in zwei Gruppen. Man unterscheidet hier zum einen die Ovo-lacto-Vegetarier. Das sind diejenigen, die auch Milchprodukte und Eier zu sich nehmen. Zum anderen gibt es die Lacto-Vegetarier. Diese akzeptieren Milch und Milchprodukte. Davon abgespalten haben sich die Veganer, die strikt alle tierischen Lebensmittel ablehnen.

Es gibt Studien, die behaupten, dass Vegetarier schlanker sind, einen besseren Blutdruck und eine höhere Lebenserwartung haben. Andere Studien sprechen dagegen.

Die Mediziner plädieren in der Regel eher für eine ausgewogene, vollwertige Kost, bei der auch Fleisch auf den Tisch kommt. Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass

jeder für sich selbst entscheiden sollte, ob und wie er sich ernähren möchte. So individuell wie wir Menschen sind, so individuell sind nun auch mal unsere Ansichten und Bedürfnisse. Und jeder sollte das Recht haben, sich so zu ernähren, wie es seiner Überzeugung entspricht.

Vegetarische Gerichte können unter anderem sein: Gebackener Emmentaler, gebackene Champignon, gebratene Zucchini und zum Beispiel auch gefüllte Eier.

Vegane Gerichte können unter anderem sein: Spaghetti mit Knoblauch, Kraut mit Nudeln und ähnliches.

Weitere [vegetarische Rezepte](#)

Dinkelbratlinge (für 8 Bratlinge) Zutaten

250 g Dinkel
1/4 l Hefe-Gemuesebruehe-Extrakt
150 g Moehren
1 Zwiebel
1 Bd. Schnittlauch;(1)
2 Eier
250 g Magerquark;(1)
30 g Griess
Salz
Pfeffer
60 g Butter
100 g Quark;(2)
2 cn Joghurt
2 tb Creme fraiche
2 tb Essigessenz;evtl. die
– Haelfte
Honig;nach Geschmack
Kresse
2 Bd. Petersilie

2 Bd. Dill

2 Bd. Schnittlauch;(2)

Dinkel über Nacht im Kalten Wasser einweichen. Am nächsten Tag im

Einweichwasser mit Gemüsebrühe 90 Minuten kochen.

Geschälte Möhren 20 Minuten mitgaren. Abtropfen lassen. Möhren sehr fein würfeln. Dinkel

mit Möhren- und Zwiebelwürfeln, Schnittlauchröllchen(1) , Eiern,

Quark(1) und Griess vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10-15

Minuten quellen lassen. Aus der Masse 8 Bratlinge formen, in heisser

Butter von jeder Seite 3-4 Minuten braten.

Aus Quark(2), Joghurt, Creme fraiche, Salz, Pfeffer, Essigessenz und

Honig, Kresse, Petersilie, Dill und Schnittlauch(2) eine Sosse rühren

[Zurück zu Kochen & Braten](#)