

Endlich vegan

Das geniale Einsteigerprogramm

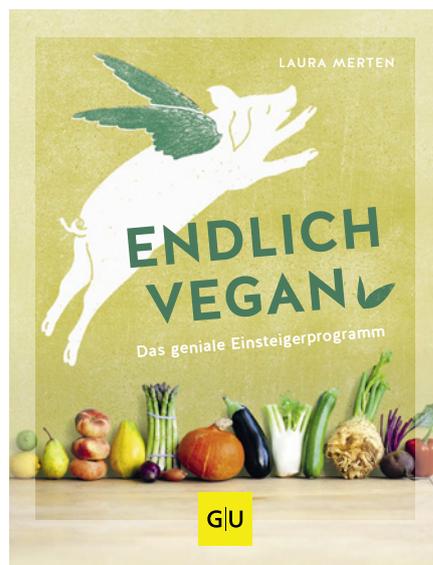
Der Anteil an Menschen, die pflanzlicher oder sogar vegan essen wollen, nimmt zu. Im Rahmen der *Veganuary Challenge*, also im „veganen Januar“, tasten sich viele heran. An solche Interessierten richtet sich „Endlich vegan“: Es soll den Einstieg erleichtern und Hintergrundwissen für eine möglicherweise dauerhaft vegane Ernährung liefern. Die Autorin Laura Merten, Co-Gründerin des Blogs und Podcasts „Satte Sache“, lässt eigene Erfahrungen einfließen, untermauert mit ihrem Fachwissen als Ernährungswissenschaftlerin. Das Buch informiert ausführlich über die in Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln enthaltenen Nährstoffe und erläutert, wann Supplemente zum Einsatz kommen sollten. Hilfreich: Zu jedem „Hintergrundwissen“ werden praktische Aspekte aufgegriffen. Beim Thema Protein bspw.: Welche Lebensmittelkombinationen erhöhen die biologische Wertigkeit? Wann können pflanzliche Proteinpulver eine sinnvolle Ergänzung sein? Auch nützlich: Die Abschnitte „Mythen“ und „10 typische Fragen an Veganer“: Hier wird u. a. thematisiert, dass Soja den Testosteronspiegel nicht

senkt und ob VeganerInnen ihren Kindern diese Ernährungsweise „aufzwingen“.

Nach den ersten Schritten (Vorräte und Küchenutensilien, Meal Prepping und welche Lebensmittel was ersetzen können, bspw. Eier beim Backen) schließt ein 4-Wochen-Programm mit über 70 Rezepten an: Herzhaftes wie „Käsesauce“, English-Breakfast-Bohnen, Bowls, Reis- und Nudelgerichte, aber auch Süßes (u. a. French Toast, Schokobrotchen, Bananenschmarren) und Komponenten wie Brotaufstriche, Mandel-„Frischkäse“, Soßen und Salate.

Fundiert, leicht verständlich, undogmatisch und mit vielen Rezepten kann das Buch auch Laien erleichtern eine vegane Ernährung sinnvoll anzugehen und zu erkennen, wo bzw. wann fachliche Unterstützung durch eine Ernährungsfachkraft und/oder MedizinerIn notwendig ist. Das Buch eignet sich daher für alle, die eine vegane(re) Ernährung ausprobieren oder verstetigen möchten.

Stella Glogowski



Laura Merten

Endlich vegan

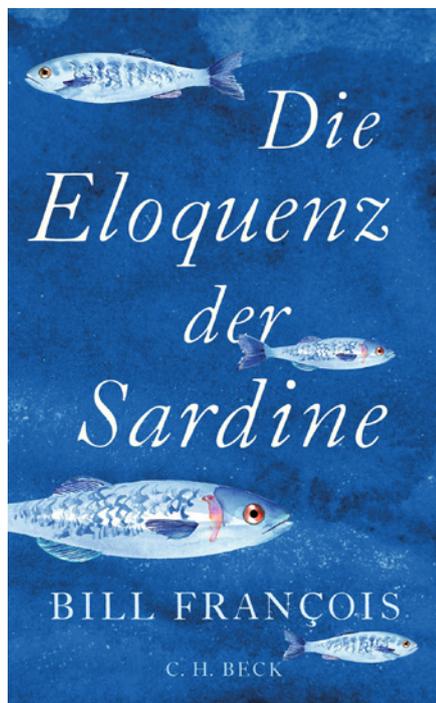
Das geniale Einsteigerprogramm

Softcover, 192 S., 120 Fotos, 19,99 €

Gräfe & Unzer: München 2022

ISBN-13: 978-3-8338-8041-4

Die Eloquenz der Sardine



Nein, kein Lehrbuch, aber lehrreich. Auch – trotz des Untertitels „Unglaubliche Geschichten aus der Welt der Flüsse und Meere“ – kein Fantasy-Roman. Und schon gar kein Kochbuch, trotz einiger kulinarischer Informationen, die der

Physiker und Meeres-Begeisterte Bill François in den zahlreichen Kurzgeschichten verpackt hat.

In 15 Kapiteln beleuchtet François einerseits chemische und physikalische Zusammenhänge der Ökosysteme von Meeren und Flüssen und verknüpft diese zugleich mit historischen oder brandaktuellen Begebenheiten, die uns Menschen betreffen: Von den Besonderheiten der Sinneswahrnehmungen unter Wasser, über Evolutionsbiologie bis hin zu High-Tech-Methoden zum Schutz von Fischbeständen reichen die von ihm gespannten Bögen, die er mit großem erzählerischem Geschick miteinander verwebt. Ob er – mal spannend, mal skurril, mal sentimental – von archaischen Fangmethoden berichtet oder von Walgesängen, von fragilen Symbiosen in Korallenriffen oder von marinen Vorbildern für neurophysiologische Untersuchungsmethoden: Immer spricht aus seinen Schilderungen die Faszination über die Vielzahl der Phänomene, die das Leben unter Wasser für diejenigen bereithält, die sensibel genug sind, Fische und andere Meeresbewohner nicht nur in den Kategorien Fangquoten und Beifang zu sehen – oder als frittierte Reminiszenz

an den letzten Mittelmeerurlaub. Wen das Buch neugierig gemacht hat, für den bietet der Verlag ein 20-seitiges Literaturverzeichnis als Download an.

François' Buch kommt nicht ohne mahnende Aussagen zu unserem Umgang mit Flüssen und Meeren aus, zugleich blitzt, ähnlich den von ihm in einem eigenen Kapitel beschriebenen Fischschuppen, in den Erzählungen auch immer wieder Hoffnung auf. Begründet in erfolgreichen Ansätzen zum Bestandschutz und wachsender Wertschätzung für die Vorteile, die intakte aquatische Ökosysteme den Menschen bieten – auch für VeganerInnen!

Dr. Udo Maid-Kohnert

Bill François

Die Eloquenz der Sardine

Deutsche Übers. Frank Sievers

22 €, 34 S., gebunden mit Schutzumschlag

Literaturverzeichnis zum Download
C. H. Beck, München 2021

ISBN: 978-3-406-76690-9

Vegane Ernährung für Einsteiger

Das wichtigste Basiswissen und schnelle Rezepte



Wie gelingt ein unkomplizierter Einstieg in die vegane Ernährung? Dieses Kochbuch kann ein guter Wegbegleiter sein. Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau beschreibt auf den ersten rund 90 Seiten die Basics und Hintergründe zu veganer Ernährung. Statt trockener Fakten werden die Gründe für eine rein pflanzliche Ernährung, Nährstoffbedarfsdeckung, vegan in verschiedenen Lebensphasen und Grundlagen des Kochens und Würzens kurzweilig, undogmatisch und ansprechend vermittelt. Ergänzt um Tipps zu weiterführender Literatur, Blogs, Webseiten und Veganer-FAQs in Form eines „Bullshit-Bingos“ bietet der erste Buchteil viel nötiges

Wissen für den Weg in die vegane Lebensweise.

Der anschließende große Rezeptteil von Vegan-Koch Sebastian Copien startet mit Basics (wie Kräuterfrischkäse, Mozzarella, Mayonnaise, Biskuitteig oder Bratensauce). Frühstück und Snacks, schnelle und ansprechende Hauptgerichte und Nachspeisen werden ergänzt durch „emotionale Klassiker“ wie Rahmgulasch, Frikadellen mit Kartoffelsalat oder Pizza. Auffallend positiv ist, dass die Rezepte ohne viele Zutaten bzw. „Schnickschnack“ auskommen und nicht zu abgehoben, sondern für Jedermann/-frau leicht umsetzbar sind. Ansprechende Fotos werden kombiniert

mit übersichtlichen Rezeptanleitungen, praktischen Tipps und möglichen Abwandlungen. Eine tolle Ergänzung ist ein kostenloser Online-Kochkurs, bei dem in 25 Lektionen Rezepte nachgekocht werden können.

Fazit: Das Buch empfiehlt sich für alle, die sich bewusst mit Ernährung ausein-

andersetzen möchten und kann auch MischköstlerInnen zu mehr veganer Variation im täglichen Essen inspirieren.

Dr. Lisa Hahn

Sebastian Copien, Niko Rittenau
Vegane Ernährung für Einsteiger
Das wichtigste Basiswissen und schnelle Rezepte

19,95 €, 272 S.

Dorling Kindersley Verlag, München 2021

ISBN: 978-3-8310-4325-5

Ernährung im ersten Lebensjahr

Ratgeber für die Ernährung des Säuglings, der stillenden Mutter und für die Familienkost

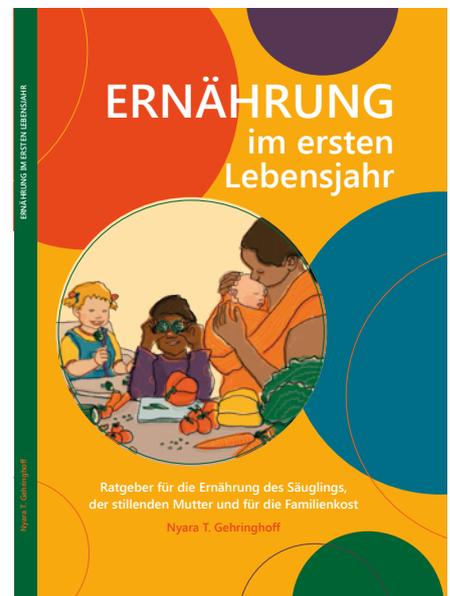
Mit der Geburt des ersten Kindes ändert sich für die Eltern vieles im Leben. Sie sind mit neuen Herausforderungen konfrontiert, so auch mit der Frage, wie eine gesunde und geeignete Ernährung für ihr Baby und Kleinkind aussehen kann. Nyara T. Gehringhoff, Diätassistentin, Ernährungswissenschaftlerin (M. Sc.) und Mutter, hat hierzu einen wissenschaftlich fundierten, ansprechenden und leicht verständlichen Ratgeber für Eltern geschrieben. Der handliche Ratgeber ist sehr übersichtlich gestaltet. Orientierung bieten neben dem Inhaltsverzeichnis verschiedene Farben. Besonders relevante Textabschnitte sind bspw. in Türkis hervorgehoben, wichtige Begriffe, Infos und Zusammenfassungen in gelber Farbe. Im ersten Kapitel geht sie auf die **Hintergründe** einer gesunden Ernährung ein und berücksichtigt dabei auch Aspekte der Allergie- und Adipositasprävention. Das zweite und dritte Kapitel beschäftigt sich mit den Themen **Stillen** und **Säuglingsmilch**, z. B. welche Säuglingsmilch geeignet ist, in welcher Zusammensetzung und wie lange. Später machen sich Eltern dann zunehmend Gedanken zur **Beikost**, z. B. welche Lebensmittel neben den üblicherweise verwendeten als Beikost geeignet sind und worauf beim Kauf von Gläschen geachtet werden sollte. Darüber hinaus gibt es einen Überblick über verschiedene Brei-Rezepte u. v. m. Wer sich für breifreie Babykost interessiert findet zum **Baby-led Weaning (BLW)** Informationen sowie praktische Anleitungen – teils in Bildern. Weiter widmet sich N. T.

Gehringhoff dem Thema **Ernährungserziehung und Essverhalten**, indem sie sich u. a. mit dem Umgang verschiedener Ess-Typen beschäftigt: „Peter-Püree“ mag z. B. keine Stückchen und „Suse-Süssli“ mag vor allem Süßes. Neben anderen Themen werden auch der **Nährstoffbedarf des Säuglings** sowie der **der stillenden Mutter** berücksichtigt, ebenso die Umsetzung einer vegetarischen Ernährung. Als Diätassistentin und Ernährungswissenschaftlerin weiß N. T. Gehringhoff, was die Leitlinien der Fachgesellschaften für eine gesunde Entwicklung von Babys empfehlen, und hat diese in alltagstaugliche Hinweise übersetzt.

Zusätzlich zum Buch hat N. T. Gehringhoff sog. Beikost-Cards zur praktischen Umsetzung der Säuglingsernährung entworfen. Auf 11 Karten sind einerseits Ernährungsempfehlungen in Lebensmittelgruppen, z. B. Obst, Gemüse, Fisch aber auch Fleischalternativen zusammengefasst und um Informationen zu Nährstoffen ergänzt. Die Rückseiten der Karten sind mit einfachen Rezepten versehen. Eltern können die Ernährungskarten entweder zusätzlich oder unabhängig vom Buch nutzen.

Fazit: Dieser Ratgeber (inkl. Beikost-Cards) bringt das Thema Ernährung für Babys und Kleinkinder auf den Punkt. Er bietet tolle Infos für Familien, die sich für mehr als nur Beikost-Rezepte interessieren. Außerdem ist er wissenschaftlich fundiert und dennoch leicht verständlich geschrieben.

Jana Muthny-Thorn



Nyara T. Gehringhoff
Ernährung im ersten Lebensjahr
Ratgeber für die Ernährung des Säuglings, der stillenden Mutter und für die Familienkost

Buch erhältlich¹ unter:

→ <https://nyarasfamilyfood.de/>

→ www.etsy.com/de/shop/NyarasFamilyFood

¹ Im Laufe des Jahres soll das Buch eine ISBN erhalten und dann in Läden erhältlich sein.