

Vegane Familien

das Magazin

Wichtige Bausteine in der veganen Ernährung

Alles über Eisen, Jod, Omega-3 und Co für eine gesunde Ernährung.

Vegane Familien Küche

Viele leckere Rezepte von süß bis deftig!

„Wir sind Freunde“

Vegane Kinderbücher, Hörspiele und Co.

Sprossen und Wildkräuter

Gesundheitsbooster spielerisch umgesetzt.





4

Ich mag das nicht!

Mama, ich mag das nicht!
Was tun, wenn die Kinder das Essen verschmähen?



13

Das Element Jod

Das Salz in der Suppe -
Jod ist nicht gleich Jod



9

Rezept-Tipp

Zuckerfreie Zimtschnecken
von Rosa Mossiah



26

PETA Kids

5 spannende Infos über Pferde,
die du vielleicht noch nicht kennst



30

Wildkräuter

Warum Wildpflanzen ein
absoluter Gewinn sind
+ **Wildpflanzen-Rezepte von Heike Engel**

Vegane Öle

Über ALA, EPA und DHA



10



20

Kinderbücher

Veganismus und Tierhaltung
mit Liebe erklärt



28

Rezept-Tipp

Tofuburger
aus der „Veganen Familien Küche“
von Moana Wagner und Kevin Heckmann



60

Carmen Hercegfli

Einblicke in ihr Leben
+ **Rezept für Blechkartoffeln**



34

Eisen

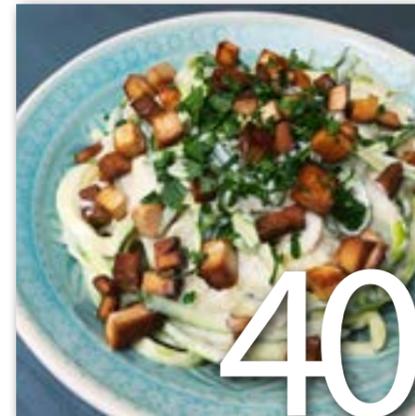
Eisenzufuhr in der veganen Ernährung
+ **Linseneintopf-Rezept
von Linda Frangenberg**



18

BKK Pro Vita

meine nachhaltige, gesetzliche
Krankenkasse mit Veggiebonus



40

Rezept-Tipp

Zoodles Carbonara
aus der „Veganen Familien Küche“
von Moana Wagner und Kevin Heckmann



46

Zahngesundheit

Kleinkind-Karies:
Holistische Lösungen



16

Rezept-Tipp

Gemüsemuffins
aus der „Veganen Familien Küche“
von Moana Wagner und Kevin Heckmann



12

Rezept-Tipp

Hafer-Samen-Porridge
aus der „Veganen Familien Küche“
von Moana Wagner und Kevin Heckmann



24

Rezept-Tipp

Karamalisierte Crepes mit Banane
von Angelika Fürstler



58

Alge-Initiative

Vegan Food & Catering - vegan, gesund
und lecker



52

Sprossen

Alles was Du über Sprossen wissen solltest
+ **Angelikas Sprossen-Hasis**



Mama, ich mag das nicht!

Bei der bedarfsgerechten Versorgung unserer Kinder geht es nun nicht nur darum, was wir anbieten und ob in den Mahlzeiten alle Nährstoffe enthalten sind. Vielmehr geht es darum, ob das Kind die angebotenen Speisen auch isst und wenn nicht, mit welchen Tricks wir Eltern dann trotzdem eine ausgewogene, gesunde Kinderkost hinbekommen.

Was tun, wenn Kleinkinder das Essen verschmähen

Wir Eltern kennen das vermutlich alle: da hat man stundenlang in der Küche gestanden um dem Nachwuchs eine besonders ausgewogene und schmackhafte Mahlzeit zuzubereiten und dann wird alle Mühe mit nur einem einzigen vernichtenden Blick zerschlagen. „Mama, ich mag das nicht“ ist ein Satz, der uns in dieser oder ähnlicher Form wahlweise zur Weißglut treiben, zum Weinen bringen oder an unserem Glauben und unseren Fähigkeiten als Eltern zweifeln lassen kann. Dabei muss noch nicht einmal der Mund aufgemacht werden. Ein weggedrehter Kopf oder zusammengespreizte Lippen signalisieren schon ab dem

Beikost-Alter wenn das Kind nicht so will, wie wir es wollen: grunzend hungrig und jeden Bissen lechzend vor Appetit verschlingend.

In der Realität sieht das natürlich anders aus und wenn du diesen Artikel liest hast du höchstwahrscheinlich auch die ein oder andere Herausforderung mit einem „schwierigen Esser“ am heimischen Esstisch sitzen und suchst nach der ultimativen Brei-Formel und den besten Essens-Hacks für Eltern. Aus eigener Erfahrung als Dreifach-Mama kann ich dir sagen, dass wirklich jedes Kind anders ist und anders isst und das sich die kindlichen Essgewohnheiten gerne entlang der Entwicklungsphasen und -schübe mit verändern. Die gute Nachricht also zuerst: es ist alles nur eine Phase!

Was heißen aber nun diese Entwicklungsphasen konkret?

Wenn ein Baby mit der ersten Beikost anfängt, kennt es die Bedeutung und Funktion von Nahrung noch nicht und kann im Prinzip einen Löffel Brei nicht vom Baby-

Beißring oder dem lustigen Mobile unterscheiden. Dieses neue „Spielzeug“ ist interessant und macht Spaß aber will erst einmal mit allen Sinnen erkundet werden.

Im Laufe der nächsten Monate lernt das Baby durch Erfahrungswerte, dass die kleinen Mahlzeiten satt machen, beruhigen, gut tun und lecker schmecken. Erst wenn diese Verbindung erlernt ist, möchte das Baby mehr von fester Nahrung und erkennt diese tatsächlich auch als Nahrungsquelle an. Bei dem einen Kind geht das sehr schnell (manche Kinder reißen ihren Eltern ja vom ersten Tag an den Löffel aus der Hand), beim Anderen dauert es etwas länger. Nicht umsonst gibt es im Englischen ja auch den Spruch: „Food before one is just for fun!“ – also das Essen im ersten Lebensjahr ist rein zum Vergnügen da beziehungsweise zum spielerischen Erkunden. In diesem Spruch steckt viel Wahrheit, denn zu diesem Zeitpunkt erhält das Kind noch weiterhin Muttermilch oder eine Säuglingsnahrung als weitere Hauptnahrungsquelle und kann so im eigenen Rhythmus und Tempo die Welt der Kulinarik für sich entdecken. Mein bester Tipp an frischgebackene Eltern eines Beikost-Kindes, wo der Appetit noch sehr auf sich warten lässt: Habt Geduld! Euer Kind gibt das Tempo vor! So quälend das manchmal sein mag, wenn im Umfeld vermeintlich alle Kinder schon „richtig“ essen und gefühlt „bessere“ Esser sind. Wie in jedem Entwicklungsschritt gibt es da bei Kindern kein richtig oder falsch, kein besser oder schlechter. Hört auf, euer Kind zu bewerten und lasst es einfach im Vertrauen seine eigene kleine Welt erkunden. Die schnelle Gewöhnung an feste Nahrung hat weder gesundheitliche Vorteile (der Magen-Darm-Trakt reift ja langsam erst aus) noch muss ein Nährstoffmangel befürchtet werden, insofern das Baby weiterhin gestillt oder mit einem Fläschchen versorgt wird. Meistens gibt es bei den – in Bezug aufs Essen – langsameren Babys um den ersten Geburtstag oder kurz danach einen Reifesprung und das Kind hat plötzlich sichtlich mehr Spaß und Verlangen nach fester Kost.

Wenn das Kind am Familientisch mitisst

Sobald das Kind nun ein Jahr oder älter ist, wird es vermutlich mehr oder weniger mit am Familientisch sitzen und der elterliche Fokus wird immer weniger auf separate Mahlzeiten gelegt werden. Zum Einen wollen Kin-

der das auch, diese Teilhabe und Gleichberechtigung auf dem Teller; zum Anderen fängt damit meistens die Ära des Verschmähens an. Beides hat entwicklungsphysiologische Gründe: Erstens liegt es in der Natur des Kindes durch Nachmachen und Abschauen von seinen Eltern zu lernen. Es ist ja mit seinem Leben abhängig von Ihnen. Gute Gründe es den eigenen Eltern gleich machen zu wollen und ihren Fußstapfen bzw. ihrem Teller zu folgen. Das vermittelt dem Kind erst einmal Sicherheit und Zugehörigkeit. Zweitens jedoch erweitert sich mit zunehmendem Alter der kindliche Horizont, es wird unternehmerischer und selbstständiger. Die Natur hat an dieser Stelle einen sinnvollen Mechanismus eingebaut, damit sich das Kind – auch ein paar hunderttausend Jahre zurück gedacht – nicht gleich die nächstbeste Tollkirsche oder den leuchtenden Giftpilz in den Mund steckt. Es fängt an, seine Mahlzeiten kritisch zu betrachten, vorsichtig erstmal zu riechen, zu fühlen, zu tasten und zu probieren, bevor ein ganzer Löffel einfach blindlings verzehrt wird.



Damit einher verändern sich vielleicht auch geschmackliche oder optische Vorlieben des Kindes. Während bislang vieles wahllos geschluckt wurde, dreht das Kind plötzlich jedes Reiskorn und jede Bohne dreimal um, bevor diese eventuell den Weg in die Mundhöhle schaffen. Viele Kinder bevorzugen in dieser Phase übersichtliche Teller, auf denen die einzelnen Lebensmittel gut zu unterscheiden sind und nicht ein Gemisch aus verschiedenen Zutaten jedes Einzelne unkenntlich macht. Lustigerweise gehen Suppen oder andere pürierte Gerichte aus vielen Zutaten, die aber nur eine Oberfläche bzw. Textur zeigen, dem Kind also ein Lebensmittel suggerieren, meist genauso gut.

Das Auge isst mit

Um deinem Kind den Teller schmackhaft zu machen kann es auch helfen auf andere optische Faktoren wie die Form und Farbe der Lebensmittel einzugehen und eine spielerische Herangehensweise zu entwickeln. Jedes Kind hat nun mal andere Vorlieben. Bei uns stehen zur Zeit beispielsweise Bälle ganz hoch im Kurs und wenn nicht direkt die Aufforderung an mich kommt: „Mama, Ball!“ dann weiss ich zumindest dass, sobald ich die Mahlzeit in Form kleiner Bälle presse, es spätestens dann einen Abnehmer finden wird.



Ein weiterer Punkt ist die Konsistenz der angebotenen Mahlzeit. Vielleicht steht dein Kind mehr auf fest und knackig oder ein anderes auf weich und breiig. Da gilt es einfach auszuprobieren und Vorlieben abzuspeichern. Neben den optischen gibt es natürlich noch viele weitere Gründe für einen großen oder kleinen Appetit. Vielleicht ist dein Kind gerade mitten in der Autonomiephase und will einfach nicht gefüttert werden? Dann versuch's mal mit Fingerfood. Vielleicht ist dein Kind total müde und erschöpft vom Tag? Dann probiert eure Mahlzeiten im Tagesrhythmus umzuplanen. Vielleicht ist genau diese Mahlzeit zu heiß oder kalt? Bedenke auch den sensiblen Gaumen von Kindern, die auf Gewürze und Geschmäcker einfach noch viel intensiver reagieren als Erwachsene.

Psychologische Gründe für kindliches Essverhalten

Je älter das Kind wird, desto mehr nimmt es seine Umgebung allgemein und die berühmten „Knöpfe“ der Eltern, die es drücken kann, insbesondere wahr. Vielleicht beobachtet ihr auch, dass unterschiedliches Ess-

verhalten der Eltern zur Verweigerung von Mahlzeiten beim Nachwuchs führt? Denk' an deine Vorbildfunktion: dein Kind schaut sich sein Essverhalten von dir ab. Gleichzeitig kannst du noch so viel Obst und Gemüse essen, wenn zum Beispiel das Kind beim anderen Elternteil beobachtet, das Gemüse verschmäht wird, kann es ruckzuck diese Verhaltensweise übernehmen. Manchmal wird dein Kind auch die Verweigerung von Nahrung benutzen um dich aus deiner Komfortzone zu locken und deine Reaktion zu testen, um mit dir zu spielen oder seine Macht zu demonstrieren. Vielleicht ist es auch nur der Wunsch nach mehr Aufmerksamkeit. Unsere Kinder merken bekanntlich ziemlich schnell, was uns wichtig ist und wo sie uns „kriegen können“.

Auch da gilt es locker zu bleiben und den Druck raus zu nehmen. So schwer und nervig es auch sein mag, wenn die lieben Kleinen mal wieder unsere Nährstoff-optimierte Hauptmahlzeit nicht anrühren wollen – Zwang oder negative Erfahrungen für das Kind bewirken da gar nichts oder besser gesagt sind kontraproduktiv. Schliesslich wollen wir ja, dass unser Kind mit Lust und Appetit isst und mit gemeinsamen Mahlzeiten etwas Positives verbindet. Insofern ist da eher deine Kreativität gefragt: wie kannst du deinem Kind das Essen schmackhaft machen? Hast du vielleicht einen lustigen Namen für das Gericht? Macht dieses eine Lebensmittel ein quietschendes Geräusch beim Verzehr? Könnt ihr ein Wettessen veranstalten in dem es nur einen Teller auf dem Tisch für alle gibt? Es müssen nicht immer die guten Tischmanieren sein. Essen darf auch Spaß machen und erlebt werden.

Vertrauen und Beteiligung für ein freudvolles Essen mit Kleinkindern

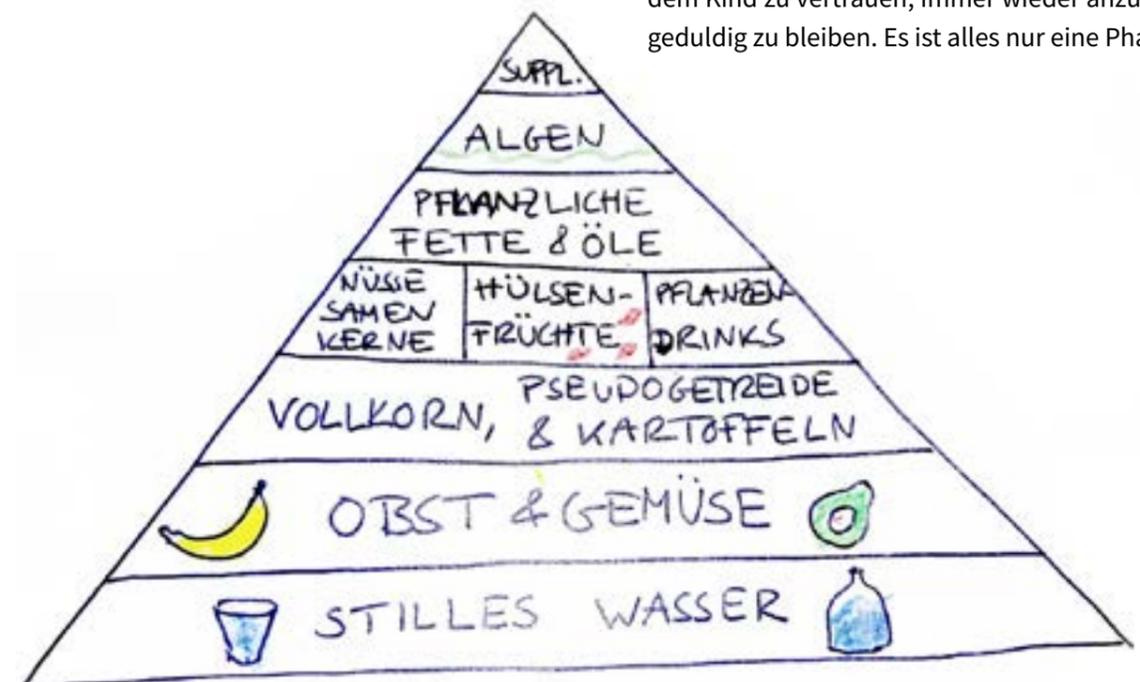
Um dem Kind möglichst positive Erlebnisse mit Essen zu ermöglichen ist es wichtig, es Freude an seinen Mahlzeiten haben zu lassen, so dass es in Zukunft auch gerne isst. Eine ganz einfache und tolle Möglichkeit dies zu fördern ist Beteiligung. Jedes noch so kleine Kind möchte als gleichberechtigter Teil der Familie mit seinen Bedürfnissen, Wünschen und Vorlieben gesehen werden. Kinder ahmen ihre Eltern nach um aus deren Verhalten zu lernen und sie sind in der Regel sehr hilfsbereit. Ja sie wollen sogar unbedingt mitmachen! Sei es beim Tisch decken, Quatsch machen oder beim Spielen. Schon das kleinste Kind kann einfache Auf-

gaben übernehmen, einen Löffel halten und so zum Gesamterlebnis der Familie beitragen. Du als Eltern musst deinem Kind einfach nur vertrauen, es auch mal machen lassen, es miteinbeziehen und vor allen Dingen den Druck raus nehmen.

Konkrete Schritte auf dem Weg zu mehr Freude am Familientisch

- » Frag' dein Kind, was es essen möchte
- » Nehme dein/e Kind/er mit zum Einkaufen
- » Kocht gemeinsam, lass dein Kind mit Gemüse waschen, schnibbeln, den Topf umrühren oder Brote schmieren, den Tisch decken... was mit gemacht wurde, muss in der Regel auch probiert werden
- » Nimm den Druck raus, habe selber Freude am Essen, sagt euch wie lecker es schmeckt oder was ihr besonders gerne mögt
- » Richte die Teller für das Auge ansprechend und kindgerecht an
- » Versuch's mal mit unterschiedlichen Texturen (fest, weich etc.)
- » Lade dein Kind explizit ein zu essen, findet euer individuelles Ritual zum Essentisch
- » Mach's spannend: Gib den Lebensmitteln lustige Namen, erfinde eine Geschichte zu der Mahlzeit
- » Esst mal gemeinsam von einem Teller
- » Verstecke unbeliebtes Gemüse: zum Beispiel in die Sauce püriert oder geraspelt im Gebäck
- » Biete vermehrt die Dinge an, die dein Kind mit Sicherheit mag

- » Hänge dir die vegane Lebensmittelpyramide in der Küche auf und checke täglich, ob ein Lebensmittel aus jeder Kategorie bei euch auf den Tisch kommt. Notiere dir zu jeder Kategorie Lebensmittelbeispiele und Rezeptideen!
- » Schaffe andere Rahmenbedingungen: Wechselt mal die Umgebung, esst unterwegs oder macht ein Spiel draus
- » Experimentiere mit der angebotenen Form: Manch einer mag's lieber püriert, der/die Andere im ganzen Stück, biete beispielsweise einmal Reis mit Bohnen an und im Wechsel die gleichen Zutaten als Gemüsebratling und dann schau was besser ankommt. Notiere mal für eine Woche: welche Konsistenz und welche Geschmäcker mag das Kind? Was sind seine Lieblings-Lebensmittel die es immer wieder isst?
- » Shake it, Baby! Wenn feste Nahrung generell nicht gut ankommt mixe mal ein paar leckere und nahrhafte Shakes oder koche vermehrt Suppen & Breie
- » Pimp your food: Integriere Nährstoff-dichte Allrounder wie grüne Pestos und Saucen in eure Mahlzeiten, bestimmte Zutaten die es überall drüber gibt.
- » Safety first: Wenn du dich um die Nährstoffversorgung deines Nachwuchses sorgst, hilft es dir vielleicht ein Superfood-Pulver in eure tägliche Ernährung mit einzubauen.
- » Snack attack: Biete täglich mehrere Zwischenmahlzeiten an
- » Keep cool! So schwer das manchmal sein mag: das Wichtigste überhaupt ist entspannt zu bleiben, dem Kind zu vertrauen, immer wieder anzubieten, geduldig zu bleiben. Es ist alles nur eine Phase!





der schleifen zu lassen oder uns nicht immer wieder selbst zu fragen und zu hinterfragen ob wir wirklich das Bestmögliche für unseren Nachwuchs auf den Tisch bringen. Denn letztendlich liegt es in unserer Verantwortung als Eltern, unsere Kinder mit nährstoffreicher, naturbelassener und abwechslungsreicher Kost zu versorgen, die lecker schmeckt und das Kind mit allen wichtigen Bausteinen für gesundes Wachstum versorgt und ausreichend Energie für einen langen Tag voller Action und Bewegung gibt.

Also haut rein, schwingt die Kochlöffel und lasst euch den Spaß nicht verderben!

P.S. Fühlst du dich überfordert und hast so gar keine Ahnung, wo du mit einer optimalen veganen Kinderernährung ansetzen sollst? Dann interessierst du dich vielleicht für meine Online-Ernährungsberatung. Wenn du herausfinden möchtest, ob mein Programm für dich passt, dann buch' dir [HIER](#) gleich deinen kostenlosen Vegan Lifestyle Call!

Vor einem vollen Teller ist noch kein Kind gestorben

Eigentlich beinhaltet dieser Spruch nur eine Halbwahrheit. Einerseits plädiere ich ganz klar dafür, mehr Vertrauen in unsere Kinder zu entwickeln und sie ihren eigenen Weg in ihrem eigenen Tempo gehen zu lassen. Auch und insbesondere beim Thema Essen. Auf der anderen Seite darf das auf keinen Fall ein Freifahrtsschein für uns Eltern sein, die Ernährung unserer Kin-



Rosa Katharina Mossiah ist ganzheitliche Ernährungsberaterin und begleitet als happy vegan mom (werdende) vegane Mütter und deren Kinder auf ihrem Weg ins vegane Familienleben. Mit dem Fokus auf die Zeit von der Schwangerschaft bis zum Familientisch (Kleinkinder) vermittelt sie fachlich fundiert und alltagstauglich alles Wissenswerte rund um eine vollwertige pflanzliche Familienkost. In ihren Online-Coachings wird besonders viel Wert auf echte Transformation durch längerfristige Begleitung gesetzt, damit der vegane Familienalltag auch dauerhaft gesund und mit Leichtigkeit gelingt. Im Mai 2018 hat sie die Vegane Kinder Konferenz durchgeführt.

Zuckerfreie Zimtschnecken

von Rosa Mossiah

Zubereitung

Das Mehl mit der Hefe, dem Zimt und etwas Salz vermengen. Die Banane pürieren und mit dem Öl und dem Sojadrink vermischen. Dann die flüssige Creme nach und nach unter die Mehlmischung heben bis ein gleichmäßiger geschmeidiger Teig entstanden ist. Diesen gut durchkneten und dann zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort (im vorgeheizten Ofen auf 30°) gehen lassen. Währenddessen die Äpfel in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit etwas Wasser und Zimt dünsten. Alternativ können auch Rosinen oder einfach beides verwendet werden, das verleiht den Zimtschnecken noch mehr Süße. Für die Füllung die Bananen mit dem Öl und dem Zimt zusammen pürieren und für eine cremigere Konsistenz noch einen Schluck Wasser hinzufügen (damit es nicht zu fest ist). Alternativ könnt ihr statt der Bananenmischung hier auch Apfelmus verwenden.

Den Ofen auf 150-175°C vorheizen und eine Backform mit Olivenöl einfetten.

Den Teig auf einer gefetteten oder mit Mehl bestäubten Arbeitsplatte auf Backblechformat ausrollen und flach drücken. Mit der Bananencreme für die Füllung bestreichen und die gedünsteten Äpfel und/oder die Rosinen gleichmäßig darauf verteilen. Nun vorsichtig den Teig von der kurzen Seite her aufrollen, bis alles in einer dicken Rolle aufgerollt ist. Bei diesem Schritt ist ein wenig Fingerspitzengefühl notwendig, damit die Füllung auch in der Rolle bleibt und nicht herausrutscht. Schneide die Rolle vorsichtig mit einem scharfen (!) Messer in ca. 3 cm dicke Scheiben und lege diese nebeneinander mit der Schnittseite nach unten in die vorbereitete Form. Bestreue das Ganze nun noch einmal mit Zimt und lasse die ungebackenen Zimtschnecken abermals 15 Minuten gehen. Dann backe sie ca. 20 Minuten unter Aufsicht aus bis sie goldbraun aber noch weich und saftig sind.

Lasse die Zimtschnecken in der Form auskühlen und trenne die einzelnen Zimtschnecken dann vorsichtig mit einem Messer voneinander ab.



Zutaten

für den Teig

- 500g VK Mehl
- 200ml Sojadrink (oder andere Pflanzenmilch)
- 1 Packung Hefe
- 1 sehr reife Banane
- 50ml Olivenöl
- 2 EL Zimt
- 1 Prise Salz

für die Füllung

- 3 sehr reife Bananen (oder Apfelmus)
- 2 EL Zimt
- 50ml Olivenöl
- 50ml Wasser
- 2 Äpfel
- ggf. 1 Hand voll Rosinen





Algenöl

Warum du es unbedingt verwenden solltest

Seit 4 Jahren beschäftige ich mich immer intensiver mit dem Thema EPA/DHA und Algenöl. Auch in der täglichen Beratung mit veganen Eltern kommt das Thema Fette und Öle immer wieder auf den Tisch. Die meisten Eltern haben sich schon damit beschäftigt, verwenden Leinöl, Leinsamen, Hanfsamen, Hanföl, Walnussöl und Co., die zur Versorgung mit der essentiellen Alpha-Linolensäure beitragen.

ALA, EPA & DHA

Häufig ist es aber so, dass EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaeinsäure) noch Fremdworte sind. Es handelt sich hierbei um sehr wichtige marine langkettige ungesättigte Fettsäuren, die vielfältige Aufgaben in unserem Körper übernehmen.

Vereinfacht gesagt sind diese Fettsäuren sehr wichtig für die Gehirnentwicklung und die Nervenzellen. Aber auch insbesondere EPA hat sehr wichtige Aufgaben im Entzündungsstoffwechsel. EPA und DHA sind semi-es-

sentuell, da sie theoretisch aus der Alpha-Linolensäure (ALA) umgewandelt werden.

Die Umwandlungsrate von Omega-3-Fettsäuren in EPA & DHA

Wenn wir viele gute Omega-3-Fettsäuren zu uns nehmen – in Form von Leinöl oder geschroteten Leinsamen beispielsweise, sind wir schon gut mit Alpha-Linolensäure versorgt. In einem geringen Maße wird diese auch in EPA und DHA umgewandelt. Die Umwandlungsrate ist jedoch zu gering (EPA max. 5%, DHA 0,1-0,5%), wobei sich in epigenetischen Untersuchungen zeigte, dass die Umwandlungsrate bei rein pflanzlicher Ernährung wohl doch höher ist, als bei Mischkost. Für mich macht das durchaus Sinn, denn der Körper reguliert die Zufuhr in bestimmtem Maße selbst. Beispiel Eisen: Bei leeren Eisenspeichern oder erhöhtem Bedarf nimmt der Körper mehr aus der Nahrung auf, bei vollen Eisenspeichern wird weniger aufgenom-

men. Dieser Mechanismus funktioniert jedoch nur im bestimmten Maße und so sind Veganer immer noch zu schlecht versorgt, wie Untersuchungen zeigten.

Wie versorgst du dich und deine Kinder mit EPA & DHA?

Wichtig ist also die zusätzliche Versorgung mit EPA und DHA. Dies kann man entweder in Form von Kapseln machen, was ich jedoch für Kinder schwieriger finde.

Am einfachsten ist die Zufuhr über ein hochdosiertes Algenöl mit DHA & EPA. Die Quelle ist hierbei die Alge *schizochytrium sp.* Die Alge stammt ursprünglich aus dem Amazonas und wird in Kanada kultiviert. D.h. sie enthält keine Verunreinigungen. Das qualitativ beste Algenöl ist m.E. das Öl von Norsan. Es enthält für Erwachsene eine Tagesdosis von 2.000mg EPA & DHA, was höher ist als die Empfehlungen der DGE, jedoch aufgrund entsprechender Studienergebnisse dosiert ist, die fast ausschließlich bei höheren Dosierungen Erfolge zeigten. Für die Abdeckung benötigt man lediglich einen TL Algenöl täglich. Das Öl schmeckt beispielsweise aus Smoothies oder Sorbets nicht heraus und so kann man es auch den Kindern gut verkaufen. Die Dosierung bei den Kindern beträgt 1 Tropfen/kg Körpergewicht. Das Öl ist ungeöffnet 2 Jahre haltbar, geöffnet innerhalb von 30 Tagen zu verbrauchen (bei normaler Dosierung kein Problem). Daher kann man auch gleich von Mengenrabatten profitieren. Übrigens sind pro 5ml (1TL) noch 800 I.E. veganes Vitamin D3 enthalten.

(Achtung: Nicht alle DHA-Öle auf dem freien Markt enthalten auch das EPA, bzw. in viel zu niedriger Dosierung. Bitte darauf achten. Außerdem gibt es viele Öle die sehr fischig und ranzig schmecken, was entweder grundsätzlich von schlechter Qualität zeugt, oder geschehen ist, weil das Produkt bereits zu lange geöffnet war.)

Auch die Seefische, die laut DGE unsere eigentliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren, EPA & DHA sind, beziehen diese aus den Algen. Wir sparen uns also diesen Umweg über die Fische und bedienen uns direkt bei den Algen.

Blutuntersuchung

Sinnvoll ist eine Blutuntersuchung, um das gesamte Fettsäuren-Profil bestimmen zu lassen. Am besten macht man dies zuhause im Selbsttest (die Tests gibt es bei Norsan, bei Cerascreen oder direkt bei Ome-gamatrix, dem untersuchenden Labor). Aus der Blutuntersuchung ist ersichtlich, ob der Omega-3 Index ausreicht (Verhältnis von EPA/DHA zum restlichen Fett) und wie die anderen Fettsäuren im Verhältnis zueinander stehen.

Das wert- und sinnvolle Omega-3-Vegan-Öl von Norsan findest Du

[HIER!](#)



Als ganzheitliche Ernährungsberaterin für vegane Familien kümmert sich **Carmen Hercegfi** um alle Belange und Fragen, wie zur veganen Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost und Kinderernährung, aber auch bei Fragen zum Thema Nahrungsergänzung oder allgemeines Coaching für Familien wie bindungsorientierte „Er“ziehung, sowie für erschöpfte Mamas. Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Arbeit sind Vorträge, Webinare, Seminare und publizistische Arbeit (Fachartikel und Bücher). Ihr erstes Buch „Vegan in anderen Umständen“ erschien im Herbst 2017 beim Grüner Sinn Vegan-verlag.

cremigiges Hafer-Samen-Porridge

Zubereitung

Haferflocken in eine Schüssel/Teller füllen und mit warmen Wasser gut bedecken – paarmal umrühren und 5 Minuten quellen lassen. Goldleinsamen in einer kleinen elektrischen Kaffeemühle fein schroteten und zu den Haferflocken geben. Hanfsamen und Mandelpüree genauso in den Teller geben und umrühren. Wasser nachgießen, damit ein cremiger Brei entsteht.

Feigen in kleine Stückchen schneiden und unterrühren.

Orange und Kiwi schälen und in kleine Stückchen schneiden.

Nusssplitter aus den Paranüssen abschneiden oder Nüsse grob hacken. Nach insgesamt 10

Minuten Quellzeit mit genügend Wasser ist das Porridge fertig und kann in zwei Portionen aufgeteilt werden. Die Früchte darauf verteilen und mit Nusssplittern, geschälten Hanfsamen und einem extra Klecks Mandelpüree anrichten.



Zutaten

gute ½ Tasse Haferflocken
Kleinblatt
sehr warmes Wasser
2 geh. EL Goldleinsamen
4 EL geschälte Hanfsamen
3-4 Stück getr. Feigen
1 EL Mandelpüree
Früchte: Orange, Kiwi
Paranüsse oder andere Nüsse
Hanfsamen



Zum Buch! 📖

Moana Wagner, Mutter von 4 Kindern, und Kevin Heckmann, Vater von 3 Kindern, vereinen in ihrem Buch „Die vegane Familien Küche“ ihr Wissen rund um gesunde, rein-pflanzliche Ernährung für die ganze Familie. Neben Kapiteln zu Nährstoffen, natürlichen Lebensmitteln, praktischen Haushaltshelfern, Zucker, Weizen oder Tipps für den Familien-Alltag werden gut 40 Rezepte präsentiert, die Kindern und Eltern schmecken und gleichwohl gesund und nährstoffreich sind.

Das Salz in der Suppe

Jod ist nicht gleich Jod

Der moderne Mensch gerät, ohne es zu merken, mehr und mehr aus dem Gleichgewicht natürlicher Prozesse. Die Industrialisierung hat unser Leben verändert und damit auch den Nährstoffgehalt von Böden und Ernten. Umweltgifte, genmanipuliertes Saatgut und zahlreiche künstliche Zusatzstoffe verändern das Gesamtgefüge. Auch oder gerade bei der Ernährung ist ein zuviel oder zu wenig an Vitaminen und Mineralstoffen und deren Inhalten und Wirkungen auf den Menschen in aller Munde. Künstliche Nahrungszusätze sind in vielen Lebensmitteln zu finden. Doch tun diese uns gut? Und kann unser Körper überhaupt künstlich veränderte Stoffe verarbeiten und verwerten?

Viele Therapeuten und Wissenschaftler sind der Meinung, dass Mineralien und Vitamine in natürlich gebundener Form den Körper besser mit dem Wesentlichen versorgen können, industriell und künstlich erzeugte Vitamine und Mineralien vom Körper weniger gut verstoffwechselt werden können oder dem Körper sogar schaden. Um „fremde“ Stoffe verarbeiten zu können, verwendet unser Körper teilweise sogar körpereigene Substanzen, um diese aufspalten zu können. (Studien siehe: www.aerzteblatt.de/nachrichten/34200).

Schauen wir uns das Element Jod genauer an, das in Verbindung mit der Schilddrüse für eine generelle Gesamtgesundheit unseres Körpers steht.

Deutschland galt viele Jahre als Jodmangelland, was dazu führte, dass das Gesundheitsministerium bereits vor 20 Jahren eine generelle Jodversorgung der Bevölkerung beschloss. Seit geraumer Zeit wird dazu Jod oder Kaliumjodat zahlreichen Lebensmitteln zugesetzt.

Jodiertes Speisesalz findet sich in nahezu allen konventionellen Backwaren, in vielen Wurstwaren, Käse und Milchprodukten. Zum Teil erhalten wir durch Fleisch-, Milchprodukte und Eier gleich eine mehrfache Menge an Jod, da auch Tierfuttermittel mit Jod versetzt sind, die Euter von Kühen mit jodhaltigen Desinfektionsmitteln behandelt werden. „In Deutschland gibt es nur eine einzige Firma, die unjodierte Mineralfuttermischungen anbietet, aber diese so teuer, dass gerade die im Preiskampf stehenden Bio-Erzeuger kaum darauf zurückgreifen. Somit enthält auch der organische Dünger, wie ihn gerade Bioerzeuger verwenden, das vorher dem Tierfutter zugesetzte künstlich hergestellte Jodid als Ausscheidungsprodukt. Mit der Folge, dass auch deutsches Bodengemüse und Obst (z.B. Erdbeeren) heute zwangsjodiert sind.“ (Artikel-Zitat, siehe www.wahrheitssuche.org/jod.html) Für den Endverbraucher wird es immer schwieriger, sich einen Überblick über den Jodgehalt von Nahrungsmitteln zu verschaffen, besonders bei industriell erzeugten Fertigprodukten ist das der Fall.

Nicht nur Großteile des industriell zugefügten Jods, sondern auch viele Tafelsalze in den Supermärkten an sich sind industrielle Abfallprodukte. Etwa 3% des insgesamt industriell bearbeiteten reinen Natriumchlorids (Kochsalz) landen in den Regalen der Supermärkte. Darin sind häufig keine natürlichen Spurenelemente oder Mineralien mehr enthalten, außer den künstlich zugesetzten Stoffen wie Jod oder Fluorid. (siehe: www-salz247.de/salz/kochsalz)





Eine gesunde Schilddrüse

Die Schilddrüse erfüllt in unserem Körper eine Fülle von Aufgaben. Damit sie gut funktioniert und wir uns wohl fühlen, benötigt sie ein ausgewogenes Verhältnis an natürlichem Jod. Störungen der Schilddrüse können sich auf vielfältige Weise in einer Über- oder auch Unterfunktion bemerkbar machen, in der Bildung eines Kropfes, der Entstehung von Knoten, usw. Symptome wie Herzrasen, Unruhe, nächtliche Schlaflosigkeit oder auch Verstopfungen und Konzentrationsstörungen bis hin zu einer chronischen Erschöpfung zeigen eine Dysbalance an. Lange Zeit ist man davon ausgegangen, dass die Bildung eines Kropfes alleine auf eine Jodstörung zurückzuführen sei. Mittlerweile sind jedoch andere Meinungen vorhanden, die beschreiben, dass Wechselwirkungen mit Fluor aber auch mit Nitraten aus der Landwirtschaft dazu führen können, dass nicht mehr ausreichend Thyroxin in der Schilddrüse produziert wird. (siehe Artikel von Dr. med. dent. G. Laute: www.naturheilt.com/Inhalt/jodmangel_oder_industrielle_interessen.html und www.wahrheitssuche.org/jod.html, Studie des Endokrinologen Hellmut Haubold).

Dr. Walter Mauch sagt dazu: „Fluoride spalten aus dem Thyroxin der Schilddrüse das Jod ab. Es entsteht eine hochreaktive Verbindung – Fluor-Thyroxin – das die Schilddrüse geradezu verbrennt.“

Jodmangel und Folgen

Die Collegeprofessorin Lynne Farrow kam nach eigener Brustkrebs-Diagnose und ausgiebigen Recherchen zu dem Ergebnis, dass sich einige Brustkrebsarten aufgrund eines Jodmangels entwickeln können. In der gemeinnützigen Organisation „Breast Cancer Choices“ werden Daten zu alternativen Brustkrebsbehandlungen untersucht.

Auch das Forscherehepaar Kyra und Sascha Kauffmann haben viele Daten zusammengetragen im Bereich des Brustkrebses, der Unfruchtbarkeit und Wechseljahresbeschwerden und einer anscheinenden Jod-Mangelversorgung.

Wieviel Jod benötigen wir?

Der Bedarf an Jod ist vom Alter und von den Umwelteinflüssen abhängig. Ein Säugling benötigt etwa 40 bis 80 Mikrogramm Jod täglich, Jugendliche und Erwachsene etwa 200 Mikrogramm, Schwangere und Stillende bis zu 260 Mikrogramm.

Verschiedene Gemüse können die Jodaufnahme im Körper hemmen (einige Kohlarten und Bohnen), genauso wie Umwelteinflüsse und das Rauchen. Eine tägliche Jod-Aufnahme von 500 Mikrogramm sollte nicht überschritten werden. Besonders Veganer sollten auf eine bewusste und ausreichende Versorgung ihres Körpers mit Jod achten.

Lebensmittel aus dem Meer, besonders die Nori-Algen haben einen sehr hohen Jodgehalt. Jedoch ist auch der Verzehr dieser Nahrungsmittel durch eine zunehmende Verschmutzung der Meere durch Plastik und Radioaktivität abzuwägen.

Zurück zur Natur ist für mich Beweggrund, den Artikel mit einem Gedanken von Dr. Walter Mauch abzurunden: „Künstliche Ernährung und Kunstprodukte haben keine Energie! Es geht darum, zu den natürlichen Kräften zurück zu gehen, zum Wasser, zu den Pflanzen. Die Pflanzen sind der Energietransformator der Sonne, ein Geschenk des Himmels...“. Eine gute Basis der täglichen und natürlichen Jodversorgung ermöglichen von Natur aus jodhaltige Lebensmittel oder Jodsolen.

Der Körper kann Jod nicht selber herstellen – Jod muss über die Nahrung aufgenommen werden. Dieses wichtige Spurenelement kommt vor allem in Seefisch, Meeresalgen, grünem Blattgemüse oder Brokkoli vor. ABER: In Zeiten von Mikroplastik in den Gewässern und einer zunehmend von Schadstoffen belasteten Umwelt sind unsere Lebensmittel immer stärker belastet. Offizielle Stellen warnen z.B. vor einer hohen Quecksilber-Belastung im Fisch.

Gesundheit liegt in eigener Verantwortung. Denken Sie bitte daran, dass Salz nicht gleich Salz ist und Jod nicht gleich Jod. Verwenden Sie natürliche Produkte für Ihre tägliche Küche und in Ihrem Lebensumfeld, möglichst ohne Gifte, ökologisch regional und vermeiden Sie so unerwünschte Wechselwirkungen.

Petra Jastro

Die natürliche Jodquelle

0,33 Liter
Energie pur

Die natürliche
Alternative zur
Jodtablette.



Ideal für die Schilddrüse

JodNatur ist eine einzigartige Mischung aus Mineralwasser artesischen Ursprungs und jodhaltiger Sole im Verhältnis 54:1.

Diese wertvolle Sole entstammt dem Urmeer, das vor Millionen von Jahren den Chiemgau bedeckte. Als essentielles Spurenelement leistet natürliches Jod einen wichtigen Beitrag für eine normale Schilddrüsenfunktion. Der tägliche Bedarf an Jod lässt sich durch eine kleine Flasche JodNatur perfekt ergänzen.

ST. LEONHARDS
Quellen

WWW.JOD-NATUR.DE

Gemüse-Muffins passen
perfekt zu frischen Salaten,
als Mitbringsel, für Pick-
nicks und Geburtstage!

Gemüse-Muffins

Für ca. 20 Muffins (in Silikonbackformen)

Zubereitung

Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken und weich kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein schneiden/hacken. Paprika vom Strunk befreien und in sehr kleine Stückchen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Paprikastückchen und Erbsen bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Kichererbsenmehl und Natron mit Wasser, Salz, Kala Namak und Gemüsebrühpulver zu einer cremigen Masse verrühren. Backrohr bei 180°C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Die fertig gekochten Kartoffeln schälen und entweder mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen oder dort mit einer Gabel zerdrücken. Alle Zutaten miteinander vermischen – hier nun auch das Paprikapulver und die Kräuter untermischen. Dies gelingt am besten mit den Händen. Die Masse nun in die Muffinförmchen füllen und auf mittlerer Schiene 35-40 Minuten backen. Nach dem Backen aus den Förmchen geben und auf einem Gitterrost kurz abkühlen lassen.



Zutaten

1 Pkg. Tiefkühlerbsen (300 g)
1 große rote Paprika
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 mittelgroße Kartoffeln
8 geh. EL Kichererbsenmehl
16-20 EL Wasser
optional: ½ TL Kala Namak (für den Eigeschmack)
1 TL (geräuch.) Paprikapulver
1 TL getrocknete Kräuter
1 TL Gemüsebrühpulver
1 geh. TL Natron
ca. 1 TL Salz
2 EL Öl



Zum Buch! 📖

Moana Wagner, Mutter von 4 Kindern, und Kevin Heckmann, Vater von 3 Kindern, vereinen in ihrem Buch „Die vegane Familien Küche“ ihr Wissen rund um gesunde, rein-pflanzliche Ernährung für die ganze Familie. Neben Kapiteln zu Nährstoffen, natürlichen Lebensmitteln, praktischen Haushaltshelfern, Zucker, Weizen oder Tipps für den Familien-Alltag werden gut 40 Rezepte präsentiert, die Kindern und Eltern schmecken und gleichwohl gesund und nährstoffreich sind.



Meine nachhaltige, gesetzliche Krankenkasse mit Veggiebonus

Warum es eine nachhaltige Krankenkasse wie die BKK ProVita braucht – und davon nicht nur die Umwelt, sondern jeder einzelne profitieren kann

Sind gesetzliche Krankenkassen nicht alle gleich? Schließlich gibt es festgelegte gesetzliche Regelungen, die jede Kasse erfüllen muss.

Das denken viele, die zum ersten Mal von der „veggiefreundlichen“ und nachhaltigen Krankenkasse BKK ProVita hören. Aber gesetzliche Krankenkassen können mehr: Z. B. neben den vorgeschriebenen Standardleistungen auch zusätzliche Familienleistungen für ihre Versicherten anbieten. Und etwas für Aufklärung, Umweltschutz, Nachhaltigkeit und natürlich auch für die Gesundheit tun. So wie die BKK ProVita.



Gesundheit und Umwelt

Wir Menschen brauchen für unsere Gesundheit eine intakte Umwelt. Nur so können wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Davon ist die BKK ProVita fest überzeugt. Deshalb übernimmt sie Verantwortung gegenüber Umwelt und Gesellschaft. Sie ist die einzige klimaneutrale Krankenkasse mit Gemeinwohl-Bilanz. Wer sich der BKK ProVita anschließt, wird damit automatisch Teil einer verantwortungsvollen Gemeinschaft.

Bis zu 200€ Veggie-Bonus

Als erste Krankenkasse fördert die BKK ProVita eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung, die vielen „Volkskrankheiten“ (z. B. Diabetes Mellitus, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall) vorbeugen kann.

Die BKK ProVita erstattet ihren Versicherten jährlich einen Bonus von bis zu 200€ pro Person. Um den Zuschuss über das „Bonusprogramm Ernährung“ zu erhalten, reichen die Versicherten einfach am Jahresende ihre Veggie-Auslagen, wie z. B. die Kosten für Vitamin B12, für pflanzenbasierte Kochkurse/Seminare u.v.m., am Ende des Jahres ein.

Preisgekrönt mit dem UN Klimaschutz-Award

Immer mehr Kinder essen mittags in der Schule. Doch Schulessen ist oft weder lecker, noch besonders gesund oder umweltfreundlich. Die „Aktion Pflanzen-Power“ – eine gemeinsame Aktion von BKK ProVita und ProVeg Deutschland – will das ändern. Seit dem Start vor zwei Jahren haben bereits mehr als 24.800 Kinder an 41 Schulen in ganz Deutschland daran teilgenommen.

An den Aktionstagen bereiten die Kids in ihren Schulen zusammen mit Ernährungsexperten verschiedene pflanzliche Gerichte selber zu und verkosten sie gemeinsam. Ganz nebenbei erfahren die Kinder spannende Zusammenhänge: Etwa, dass Tierhaltung viel mehr Wasser, Energie und Land verbraucht als der Anbau von Pflanzen.



Die „Aktion Pflanzen-Power“ wurde im Dezember 2018 mit dem Klimaschutzpreis der Vereinten Nationen ausgezeichnet.

Mehr Informationen zur BKK ProVita unter www.bkk-provita.de.

Leben. Gesundheit. Harmonie.

Pflanzliche Ernährung & Gesundheit werden eins bei der BKK ProVita.

Pflanzliche Ernährung ist gesund! Deshalb unterstützt die BKK ProVita die pflanzenbasierte Ernährung mit zahlreichen Extraleistungen. Wir bieten Veggie-Vorteile von bis zu 200 EUR pro Jahr und handeln als erste Krankenkasse Klimaneutral.

BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben. www.bkk-provita.de/ernaehrung

BKK ProVita • Münchner Weg 5 • 85232 Bergkirchen • T: 08131 6133-0
www.bkk-provita.de

u. a. mit Vitamin B12 Erstattung

BKK ProVita
Die Kasse fürs Leben.

Kinderbücher

Veganismus und Tierhaltung mit Liebe erklärt

Kinderbücher gibt es mittlerweile eine Vielzahl, aber gibt es auch vegane Kinderbücher? Oder vielmehr welche, die sich mit der Thematik beschäftigen? Oh ja, gibt es! Wir stellen euch hier die schönsten Bücher vor für vergnügliche aber auch nachdenklich stimmende (Vor-)lesestunden bei Kerzenschein und Kuschelrunde – nicht nur für kleine Kinder.



Warum wir keine Tiere essen – Ruby Roth Ein Buch über Veganer, Vegetarier und alles Lebendige.

Das von Ruby Roth wunderschön illustrierte Buch lebt von der einfühlsamen Darstellung der Hühner, Schweine, Truthähne, Kühe und vieler anderer Tiere. Mit Feingefühl zeigt sie auf, wie die Tiere in ihrem natürlichen Umfeld leben, buddeln, wühlen, Freundschaften schließen, miteinander kuscheln, sich gegenseitig putzen und sich durch Instinkte und Rituale innerhalb des Familienverbandes schützen. Darüber hinaus wird aber auch auf die schrecklichen Bedingungen der Massentierhaltung eingegangen, sowie auf die negativen Auswirkungen des Fleischkonsums auf unsere Umwelt, die Regenwälder und bedrohte Arten.



Vegan aus Liebe – Ruby Roth Fass dir ein Herz und werde aktiv.

Anhand wunderschöner Bilder und gut verständlicher Texte werden Themen wie Ethik, Tierhaltung, Landwirtschaft, Produkttestungen und die Auswirkungen unserer täglichen Entscheidungen auf Natur und Lebewesen beleuchtet. Gefühlvoll werden bereits die Kinder an die Thematik herangeführt und erfahren in zahlreichen Beispielen, wie auch sie bereits in die Eigenverantwortung gehen und aktiv werden können für eine nachhaltigere und mitfühlendere Welt.



Tiger, Tiger – Byron Katie Ist es wahr?

Tiger-Tiger, ist es wahr? erzählt die Geschichte eines kleinen Tigers, der glaubt, dass seine ganze Welt zusammenbricht. Doch dann taucht eine weise alte Schildkröte auf und stellt ihm vier Fragen – und mit einem Mal ist alles anders. Der kleine Tiger entdeckt, dass nicht die Dinge selbst ihm Probleme bereiten, sondern das, was er darüber denkt.



Lass mich frei – Patrick George Tiere wollen frei sein.

Ein Bilderbuch mit einer klaren Botschaft: Tiere wollen frei sein. Dazu können ihnen Kinder hier verhelfen. Elchköpfe an der Wand, Tigerfelle als Teppiche, Elefanten im Zirkus, Hühner auf engstem Raum, Bären im Zoo, Füchse um Damenhäse – die Liste von Möglichkeiten, Tiere zu ge- bzw. missbrauchen ist lang. Dieses Buch bietet durch schlichtes Umblättern transparenter Seiten die Gelegenheit, alle Tiere wieder in ihre natürliche Umgebung zu versetzen. Das ist überraschend und verblüffend und regt zum Gespräch über Freiheit und Unfreiheit an.



Karl Klops, der kuhle Kuhheld – Udo Taubitz Lehrreich, liebevoll, lustig und mit dem PETA Pro- gress Award 2013 ausgezeichnet.

»Karl Klops, der coole Kuhheld« erzählt die Geschichte eines Jungen, der beim Anblick des Weihnachtsbratens beschließt, nie wieder Fleisch zu essen! Karls Eltern sind zutiefst besorgt. Um dem Jungen die Flausen auszutreiben, schicken sie ihn in den Ferien auf den Biohof von Onkel Tom. Aber von wegen Flausen austreiben: Dank eines Zaubertranks kann Karl plötzlich mit den Tieren sprechen. Die Milchkühe erzählen ihm, wie sehr sie ihre Kälbchen vermissen. Und die Hühner protestieren gegen das tägliche Eierlegen. Karls Mitgefühl löst einen kleinen Umsturz aus: Der Bauernhof verwandelt sich in eine Chill-Zone fürs Vieh.

Josef Schaf will auch einen Menschen – Kirsten Boie, Philip Wächter ... als Haustier!

Verkehrte Welt! Josef Schaf möchte so gerne einen Menschen haben – als Haustier! Josef Schaf wünscht sich nichts sehnlicher als einen eigenen kleinen Menschen. Als er ihn endlich bekommt, hat er viel zu tun: Er füttert seinen Purzel, macht den Käfig sauber und geht mit ihm spazieren. Doch eines Tages entwischt ihm der Kleine und saust in den Wald. Josef wusste gar nicht, dass Menschen so schnell sein können!



Wir sind Freunde

Das erste vegane Hörspiel für Kinder



Im ersten veganen Hörspiel träumt die Kuh Rea von einer Welt, in der alle Lebewesen in Frieden und Harmonie miteinander leben. Gemeinsam mit dem Ferkel Marie und dem Küken Luke beschließt Rea, eine CD aufzunehmen, um allen Menschen von ihrem Traum zu erzählen... Die Doppel-CD WIR SIND FREUNDE umfasst 15 Kapitel und 15 Kinderlieder. Darunter sind moderne und altbekannte wie „Backe backe Kuchen“, welche, mit neuem Text versehen, liebevoll vegane Werte vermitteln. Respekt vor dem Leben und die Bedürfnisse aller Lebewesen werden im Hörspiel ebenso thematisiert wie die gesundheitlichen Vorteile pflanzlicher Ernährung.

[HIER gehts zur Bestellung!](#)

Alle kleinen Entchen

Alle kleinen Entchen
schwimmen auf dem See
schwimmen auf dem See
Köpfchen unterm Wasser
Schwänzchen in die Höh

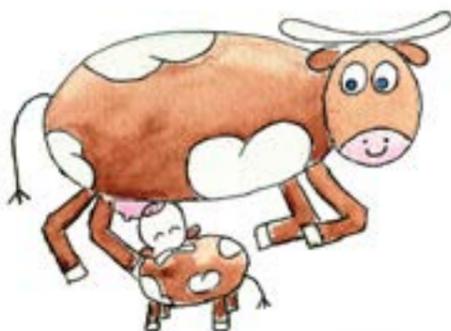
Alle kleinen Schweine
laufen um die Wette
laufen um die Wette
kuscheln sich zu Mama
denn dort ist's so nett

Alle kleinen Hasen
springen frei im Feld
springen frei im Feld
knabbern hier und da
entdecken unsre Welt

Alle kleinen Kälber
trinken bei Mama
trinken bei Mama
traben um die Scheune
sind schon wieder da

Alle kleinen Küken
scharren in dem Stroh
scharren in dem Stroh
finden sie dort Körner
finden sie dort Körner
sind sie alle froh

Alle kleinen Menschenkinder
tanzen mit Mama
und auch mit Papa
freuen sich des Lebens
rufen laut HURRA



Mütter für Mütter - Muttertagsaktion

Es sind die weiblichen Tiere, die Mutter-Tiere, die unserer Hilfe am meisten bedürfen. Ich bin selbst Mama, unsere jüngere Tochter ist gerade sechs Monate alt geworden. Wie froh und glücklich bin ich, dass es unsere Kinder gibt! Neben meinem Mann sind sie das Wichtigste auf der Welt für mich, MEIN KOSTBARSTES.

Und so rufe ich alle Mamas dieser Welt, mit mir via Facebook eine Aktion zu starten: Machen wir Fotos von uns und unseren Kindern, mit Tiermasken. Halten wir ein Plakat in Händen, darauf steht: MEIN KIND.MEIN KOSTBARSTES. Oder MEINE KINDER.MEIN KOSTBARSTES. Darunter passt zum Beispiel die Zeile: Ich lebe vegan, weil ich will, dass alle Mütter mit ihren Kindern in Freiheit leben (für mich einer von mehreren Gründen, warum ich vegan lebe).

Wenn viele von uns eine Woche lang ein solches Foto als Facebook-Hintergrundbild verwenden, bringen wir hoffentlich viele weitere Mütter zum Nachdenken. Wir machen darauf aufmerksam, dass unsere Tiergeschwister **ÄHNLICH FÜHLEN** wie wir, dass auch sie ihre Kinder als ihr Kostbarstes sehen <3.

START DER AKTION:

Muttertag 2019

WO BEKOMMT IHR DIE MASKEN:

Melde dich bitte für meinen Newsletter an, der etwa 4x im Jahr verschickt wird. Als Dankeschön erhältst du sofort eine Zip-Datei mit unseren Tier-Masken zum Selberbasteln (Kuh, Schwein, Küken), und eine Spielbeschreibung unseres lustigen Rollenspiels zum Thema Freiheit namens WANDELBAUER.
www.wirsindfreunde.at

NOCHMAL IN KÜRZE:

1. Masken downloaden, 2. mit euren Kindern basteln, 3. auf einen Zettel MEIN/E KIND/ER.MEIN KOSTBARSTES schreiben. 4. kuschelige/lustige/... Fotos machen, 5. euer Lieblingsfoto am Muttertag, 12. Mai 2019, als Facebook-Hintergrundbild einrichten

EINES NOCH: Bitte viiiiiiele Mamas zum Mitmachen einladen! Für alle Tiermütter dieser Welt! DANKE!



Regina Baumgartner singt als Regina...einfach KUHL für eine paradisiische Erde. Nach dem afrikanischen Motto „Wenn du weit gehen willst, gehe gemeinsam“ ruft sie zur Zusammenarbeit auf: „Mit dem internationalen WIR SIND FREUNDE Chor/Bandprojekt, wo auch DU sehr herzlich eingeladen bist, mitzumachen, und mit MÜTTER FÜR MÜTTER schaffen wir gemeinsam Bewusstsein für unsere Tiergeschwister <3!“

Mit einer Kugel Eis
schmecken die Crêpes
besonders lecker.

Karamellisierte Crêpes mit Banane

Ergibt: 4-6 Portionen | Zubereitung: 25 Minuten | Küchenfreunde: Hochleistungsmixer, beschichtete Pfanne

Sie schmecken so lecker und sind schnell gemacht. Diese Pfannkuchen sind die ideale gluten- und rohrzuckerfreie vegane Version süßer Verführung. Mit dem Grundrezept kannst du neutrale Crêpes für würzige Speisen zubereiten, indem du die süßen Zutaten weglässt.

Zubereitung

Buchweizen ordentlich spülen und danach für ca. 20 Minuten in Wasser mit 5 Prozent Zitronensaft geben. Nochmals durchspülen und für 3 bis 4 Stunden in Wasser einweichen.

Den aktivierten Buchweizen inklusive Einweichwasser zusammen mit Mandelmus, Kokosblütenzucker oder Datteln und Vanille im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

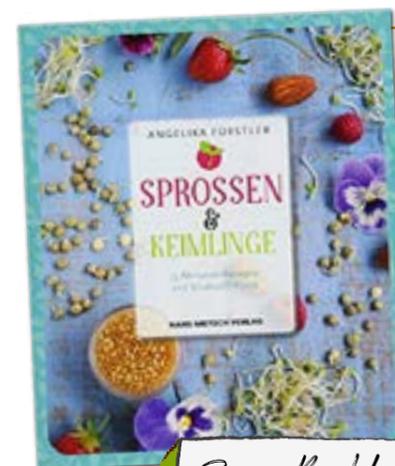
Den Teig ruhen lassen, während du die Bananen in feine Scheiben schneidest.

In einer beschichteten Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und die Crêpes darin auf mittlerer Hitze backen. Wenden, mit Kokosblütenzucker bestreuen und mit Bananenscheiben belegen. Nur ganz kurz backen, bis der Kokosblütenzucker karamellisiert ist.

Ist dir der Teig etwas zu dick, füge einfach etwas mehr Mandelmilch oder Wasser dazu, damit die Crêpes dünner werden.

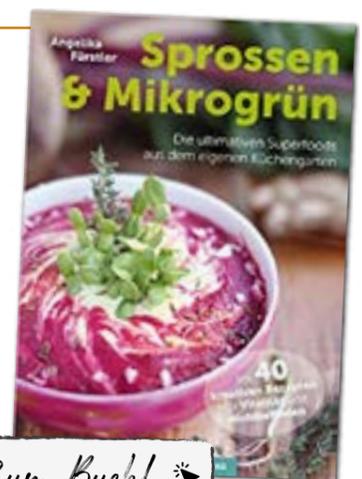
Zutaten

250g Buchweizenkörner (geschält) - Einweichen und Keimen: 3-4 Stunden, 0-1 Tag
400 ml Wasser
2 EL Mandelmus
2-3 EL Kokosblütenzucker oder 1-4 Datteln
1 TL Vanille-Pulver
optional: etwas Salz
etwas Kokosöl zum Anbraten
etwas Kokosblütenzucker zum Karamellisieren
2-3 reife Bananen



Zum Buch! 🌱

Angelika Fürstler begeistert sich seit Jahren für die vegane vitalstoffreiche Ernährung mit hohem Spaßfaktor.



Zum Buch! 🌱

5 spannende Infos über Pferde, die du vielleicht noch nicht kennst

Pferde sind wild, stark, wunderschön und tolle Gefährten! Leider wissen viele Menschen zu wenig über die sensiblen Tiere. Es kann sogar vorkommen, dass manch einer nicht genug über seinen Pferdefreund weiß, obwohl er viel Zeit mit seinem tierischen Kumpel verbringt.

Damit du zum Pferdeexperten wirst, nennt PETAkids dir 5 wichtige Dinge, die jeder Pferdefreund wissen sollte.

1 Pferde leben schon seit 6000 Jahren mit uns Menschen zusammen. Diese lange, gemeinsame Zeit hat beide Seiten zusammengeschweißt. Jedoch hat sie nicht dazu geführt, dass Pferde ihre natürlichen Verhaltensweisen verlernen. So ergreifen sie nach wie vor die Flucht, wenn sie Gefahr wittern. Für dieses Verhalten sollte man immer Verständnis haben. Bestrafungen sind – wie auch in allen anderen Situationen – absolut tabu!

Pferde brauchen Freunde – und damit sind nicht nur wir Menschen gemeint! Ein Pferd braucht andere Pferde. Sie leben gerne zusammen in einer Gruppe, denn das gibt ihnen Sicherheit. In der Herde gibt es eine Rangordnung: Jedes Pferd hat einen festen Platz, kennt diesen und verhält sich entsprechend.

3 Pferde sind Lauftiere, die viel Platz und Bewegung brauchen. In der freien Natur bewegt sich ein Pferd bis zu 16 Stunden am Tag. Aus diesem Grund kann eine reine Boxenhaltung dem natürlichen Bewegungsdrang von Pferden nicht gerecht werden. Auch ein angrenzender Paddock (das ist ein großer Sandplatz) ersetzt den Weidegang nicht. Ideal ist eine Herdenhaltung in einem Offenstall mit einem großen Paddock und Unterstand, den sie jederzeit aufsuchen können. Gleichzeitig benötigen sie freien Zugang zu einer Weide, sodass sie sich den ganzen Tag viel bewegen können.

4 Pferde können über 30 Jahre alt werden. In der Natur bleibt ein Fohlen bis zu einem Jahr bei seiner Mutter. Heute werden sie leider oft schon nach sechs Monaten voneinander getrennt. Pferde sollten nicht geritten werden, bevor sie fünf Jahre alt sind. Erst mit sieben Jahren sind sie wirklich ausgewachsen. Wenn dein Pferd schon älter ist, Sorge dafür, dass er oder sie einen schönen Lebensabend hat, denn das hat jeder verdient.

5 „Pferdesport“ ist kein Spaß für die Tiere. Von sich aus würde kein Pferd Dressur gehen, auf der Galopprennbahn laufen oder über einen Parcours aus Hindernissen springen. Pferde brauchen das nicht. Denke immer daran: Das Wohlbefinden des Vierbeiners ist wichtiger als der Wunsch, einen Preis zu gewinnen.



MACH DICH SCHLAU!

Willkommen bei PETAkids.de! Hier findest du jede Menge coole Tipps und Tricks, wie du Tieren am besten helfen kannst.



Tofuburger

mit selbstgemachten Brötchen

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und darin eine Mulde machen. Die frische Hefe hinein bröckeln. Salz an den Mehlrand streuen. Sonnenblumenkerne dazu geben. Nun das Wasser in die Mulde hinzufügen und die Hefe darin auflösen – gut umrühren. Den Teig mischen, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Nicht zu lange kneten. Zugedeckt an einen warmen Ort stellen und mindestens eine Stunde rasten lassen. Danach kurz durchkneten und noch einmal für mindestens 30 Minuten rasten lassen. Den Teig nun in ca. 7 gleich große Stücke teilen, in Mehl wälzen und eine Kugel formen. Die Kugel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und leicht flach drücken. Mit Wasser bestreichen und Sesam sowie Schwarzkümmel darauf streuen. Das Backrohr auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, die Brötchen diese 10 Minuten wieder rasten lassen. Backblech mittig ins Rohr schieben und 10 Minuten bei 250°C backen. Danach auf 180 °C zurück drehen und weitere 13 Minuten backen lassen. Herausholen und etwas abkühlen lassen. Während die Brötchen backen, wird das Gemüse geschnitten. Das Gemüse auf Tellern anrichten, damit sich jeder seinen Burger selbst bauen kann. Tofu in ca. 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Tofuscheiben in heißem Öl gut von beiden Seiten anbraten, Schuss Tamari dazu geben und kurz noch einmal wenden. Burgerbrötchen aufschneiden, mit Soße bestreichen, Gemüse und Tofu darin schichten und mit einem Salatblatt belegen. Deckel drauf und genießen!



Zutaten

Für ca. 7 Brötchen:
 2 Tassen Einkornmehl
 ¾ Würfel Frischhefe
 ½ TL – 1 TL Salz
 5 EL Sonnenblumenkerne
 300 ml (lau)warmes Wasser
 Sesam, Schwarzkümmel

Der Burgerinhalt:
 1-2 Stück Räuchertofu
 Karotten, Paprika, rote Zwiebel
 Blattsalat, Tomaten
 Öl zum Braten

Soße:
 Curry- oder Knoblauchsoße,
 Blitz-Ketchup



Zum Buch! 📖

Moana Wagner, Mutter von 4 Kindern, und Kevin Heckmann, Vater von 3 Kindern, vereinen in ihrem Buch „Die vegane Familien Küche“ ihr Wissen rund um gesunde, rein-pflanzliche Ernährung für die ganze Familie. Neben Kapiteln zu Nährstoffen, natürlichen Lebensmitteln, praktischen Haushaltshelfern, Zucker, Weizen oder Tipps für den Familien-Alltag werden gut 40 Rezepte präsentiert, die Kindern und Eltern schmecken und gleichwohl gesund und nährstoffreich sind.



Heike Engel

Warum es ein absoluter Gewinn ist sich mit Wildpflanzen zu beschäftigen

Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, kommt man am Thema Ernährung nicht vorbei. –den Satz „Du bist was Du isst“ werden die meisten von Euch kennen. Deshalb seid Ihr ja auch bei diesem wunderbaren Kongress mit dabei.

Diese Nahrungsfülle, welche uns heute zur Verfügung steht, gibt es in der Menschheitsgeschichte noch nicht sehr lange. Wir sind genetisch eher darauf programmiert uns aus der Natur zu ernähren. Dazu zählen hauptsächlich Pflanzen, Beeren, Wurzeln und Früchte. Ganz selten gab es auch einmal Fleisch zu essen, was aber sicher die Ausnahme war.

Wenn man sich unsere Ernährung heute ansieht, ist sie oft aus vielen Bausteinen und auch Künstlichen zusammengesetzt. Nun gibt es diejenigen unter Euch welche sich schon mit viel frischem Obst und Gemüse ernähren. Das ist wunderbar. Doch auch hier gibt es einen Wehmutstropfen. Denn unsere Böden dürfen sich

nicht mehr erholen. Sie werden auf Leistung getrimmt und so können sie auch nicht mehr so viele Nährstoffe an die Pflanzen weitergeben. Die Böden sind einfach ausgelaugt und auf Zufuhr von Düngemittel ob konventionell oder auch biologisch angewiesen.

Und da kommen die Wildpflanzen ins Spiel:

Wildpflanzen sind oft als Unkraut verpönt und werden mit Hingabe aus unseren Gärten entfernt. Dabei enthalten sie oft ein Vielfaches an Vitaminen und Mineralstoffen von „normalen Gemüse“. Sie sind voll davon. Sie wachsen ohne gehegt und gepflegt zu werden. Sie haben unbändige Kräfte in sich. Das kann man gerade jetzt im Frühjahr wunderbar beobachten. Kulturgemüse muss noch im Gewächshaus behütet werden. Der Giersch zum Beispiel drückt aus der Erde und streckt sich der Sonne entgegen. Er ist eine richtige Vitaminbombe und enthält 5 mal soviel Vitamin C wie eine Zitronen und 15 mal soviel wie ein Kopfsalat. Und er

wächst jetzt einfach so. In unserem eigenen Garten können wir getrost ohne Dünger und Hundepipi ernten. Herrlich für eine Frühjahrskur, neben all den Anderen wichtigen Frühjahrskur-Wildpflanzen, wie Brennnessel, Löwenzahn, Labkräuter, Wegerich, Ampfer und viele mehr.

Es gibt aber noch einen weiteren Aspekt. Ein weiterer wichtiger Sammelort ist der Wald. Der Wald ist auch nicht mehr ursprünglich und wird ebenfalls angebaut. Aber bis zur Ernte können schon mal 100 Jahre vergehen. Während dieser Zeit fällt viel Laub auf den Boden wird kompostiert und reichert den Boden mit wertvollen Inhaltsstoffen an. Diese Inhaltsstoffe werden an die Pflanzen, welche wir ernten weitergegeben. Und wir müssen keine Mengen ernten. Aufgrund der Dichte an Vitalstoffen reichen kleine Mengen, welche wir zB zu unserem Kulturgemüse oder Salat hinzugeben und so etwas richtig Gutes für unseren Körper tun.

Dann gibt es noch einen weiteren Aspekt, warum es sich lohnt, sich mit Wildpflanzen zu beschäftigen. Wir

gehen raus in den Wald und sammeln. Wir bewegen uns, wir atmen tief ein und aus, wir entspannen uns und kommen zur Ruhe. Das Waldbaden (Shinrin Yoku) wird immer bekannter. Ein Aufenthalt im Wald mit seiner gesättigten Luft aus Sauerstoff, Terpenen und ätherischen Ölen hat einen absoluten positiven Effekt auf unser Immunsystem. Japanische Studien haben dies wissenschaftlich belegt. Wir stärken unsere Widerstandskraft und unser Wohlbefinden.

Ich könnte noch mehr aufzählen, aber ich denke schon diese Gründe reichen aus, um sich dem Thema Wildpflanzen zuzuwenden. Es ist ein absoluter Gewinn für Körper, Geist und Seele.

Alles Liebe
Heike Engel

[HIER](#) gehts zum „Wildpflanzen für Anfänger“-Kurs!



Löwenzahn-Honig



Zubereitung

Löwenzahnblüten sammeln und 1 Std an einem schattigen Plätzchen ausbreiten, damit Krabbeltiere flüchten können. Wasser und Blüten in einen Topf geben, Deckel auf den Topf und aufkochen.

Herd ausschalten und Topf stehenlassen (bei Induktion etwa 1

min köcheln). 24 Std. ziehen lassen, erneut aufkochen, nochmals 2 Std ziehen lassen. Flüssigkeit absieben, Blüten etwas ausdrücken, etwas Saft abnehmen und 1 TL Agar Agar einrühren. Zitronensaft, Agar Agar und Birnendicksaft einrühren, zum Kochen bringen und 2 min kochen. In ausgekochte Gläser heiß einfüllen. Etwas zugedeckt erkalten lassen und genießen!

Zutaten

100 g frische Löwenzahnblüten
6 EL Birnendicksaft
2 TL Zitronensaft
1 TL Agar Agar
500 ml Wasser



Wenn Ihr etwas mehr Wasser zugebt, wer mag auch noch Essig, hat ein wunderbares Salatdressing. Zwei Dinge in einem zeitsparend zubereitet.

Bärlauch - Aufstrich

Ergibt: 1 kleines Glas | Zubereitung: 10 Minuten

Der Bärlauch (*Allium ursinum*) gehört zu den Lauchgewächsen. Er ist verwandt mit unserem Schnittlauch, Lauch und Zwiebeln. Er wächst ab Ende Februar aus einer Zwiebel heran, bevorzugt in Wäldern mit feuchten Böden – also an Fluss- oder Bachläufen. Der Bärlauch wächst nicht als einzelne Pflanze, sondern meist in wunderschönen "Bärlauchteppichen". Der Bärlauch wurde von der Spitzengastronomie genauso entdeckt, wie von Menschen, welche sich gerne gesund ernähren möchten und die Kräfte dieses Frühlingsgrüns dazu benutzen. Sowohl als Gewürz- als auch als Speisepflanze.

Zutaten

10 Bärlauchblätter
1 Avocado
1 EL Zitronensaft
etwas Salz



Zubereitung

Bärlauchblätter waschen und trockentupfen, oder auch trockenschleudern (mit einer Salatschleuder). Bärlauchblätter etwas kleinschneiden, Avocado von Schale und Stein befreien. Alle Zutaten in den Mixer und kurz pürieren. Immer wieder hineinschauen, damit es die Konsistenz hat, welche ihr möchtet. Vielleicht braucht ihr noch etwas Wasser für mehr Cremigkeit (probiert es aus).



Heike Engel ist Mama von zwei Kindern, Heilpraktikerin und Qigong-Lehrerin. In ihrer Praxis spielt das Thema Ernährung eine große Rolle. So wurde sie zur „Fachberaterin für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen“. Aber nicht nur das Essen allein, sondern der Aufenthalt in der Natur bringt uns viele gesundheitliche Vorteile für Körper, Geist und Seele.



Eisen in der veganen Ernährung

Stimmt es eigentlich, dass alle Veganer unter Eisenmangel leiden?

Der Mineralstoff „Eisen“ spielt in unserem Körper eine tragende Rolle. Er ist für den Sauerstofftransport verantwortlich und spielt eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem. Von der Annahme, dass Veganer bzw. Vegetarier, die bekanntlich vollkommen auf Fleisch verzichten, zu wenig Eisen mit ihrer Nahrung aufnehmen, hört man immer wieder in der Presse und den Medien.

Wenn man die Sache einmal global betrachtet, handelt es sich beim Eisenmangel um einen der häufigsten Nährstoffmängel. Schwangere, Säuglinge und Kinder in Entwicklungsländern sind davon besonders betroffen. Ein latenter Eisenmangel, der in unseren Industrieländern häufiger auftritt, zeigt sich durch Erschöpfung, Müdigkeit, Kopfschmerzen und/oder Blässe. Frauen sind von diesem Problem grundsätzlich eher betroffen als Männer. Stellt euch mal vor: Während der Menstruation verliert eine Frau durchschnittlich 30 – 60 ml Blut. Das entspricht einem Eisenverlust von 15 – 30 mg.

Unser Eisenbedarf muss also gedeckt werden, um einen dauerhaften Mangel, der auch zu Blutarmut führen kann, vorzubeugen. Aber wie?

Habt ihr schon gewusst, dass das sogenannte „Häm-Eisen“ aus tierischen Lebensmitteln gesundheitliche Nachteile mit sich bringt? Es gelangt sehr leicht in die Blutbahn und kann bei einer Überversorgung, z.B. bei hohem Fleischverzehr, sogar toxisch wirken! Somit werden Zivilisationskrankheiten wie Alzheimer, koronare Herzkrankheiten oder Dickdarmkrebs begünstigt.

Die Bioverfügbarkeit von Eisen aus pflanzlichen Quellen ist zwar deutlich geringer, dafür kann dieses von unserem Körper selektiv genutzt werden, ganz nach physiologischem Bedarf und Zustand.

Optimale Quellen stellen Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsaaten, Getreide und Pseudogetreide, Gemüse und Trockenfrüchte dar.

Pflanzliche Eisenquellen

Hülsenfrüchte	Nüsse/Ölsaaten	(Pseudo-)Getreide	Gemüse	Trockenfrüchte
Linsen Bohnen (Mung-, Soja-, weiße Bohnen) Kichererbsen	Kürbiskerne Sesam (Tahin) Leinsamen Sonnenblumenkerne	Amaranth Dinkel Grünkern Hafer Hirse Naturreis Quinoa	Endivie Feldsalat Fenchel (roh) Rucola Schwarzwurzel (gekocht) Zucchini	Aprikose Banane Dattel Pfirsich

Einige Stoffe können die Eisenaufnahme zusätzlich fördern, aber auch hemmen. Zu den resorptionshemmenden Substanzen zählen z.B. die Phytate in Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide, die Polyphenole in Tee und Kaffee, aber auch die Oxalate wie z.B. in Spinat enthalten. Diesen könnt ihr durch bestimmte Zubereitungsmethoden entgegenwirken. Die Phytate in Hülsenfrüchten und Getreide können z.B. durch Fermentation, Einweichen oder Keimen inaktiviert werden. Der Oxalatgehalt im Spinat kann durch Kochen reduziert werden.

Außerdem besteht die Möglichkeit die Eisenaufnahme durch bestimmte resorptionsfördernde Substanzen zu erhöhen. Zu diesen zählt z.B. das Vitamin C. So könnt ihr euren Körper durch eine geschickte Kombination von Lebensmitteln ganz einfach bei der Eisenaufnahme unterstützen. Es reicht bereits aus, euer Salatdressing mit etwas Zitronensaft anzurichten oder dem Salat rohe Paprika beizufügen. Genauso gut könnt ihr

eure Mahlzeit mit frischen Kräutern (Petersilie) garnieren oder auch ein Glas Orangensaft zum Essen trinken.

So wirkt ihr durch eine vollwertige pflanzliche Ernährung der Entwicklung von chronischen Krankheiten entgegen. Faszinierend, oder?



Eine Ernährung, die gut für Mensch, Tier und Umwelt ist - ganz nach ihrem Motto „pflanzlich vollwertig“ - das und noch viel mehr hat sich **Linda Franzenberg** auf ihre Fahne geschrieben! Seit 2016 lebt sie mit ihrer Familie vegan. Im Jahr darauf hat sie den Blog welvevegan.com ins Leben gerufen, um ihr neu erworbenes Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen mit anderen Interessierten zu teilen.

Dieses Rezept eignet sich hervorragend als Mealprep! Im Kühlschrank hält sich der Eintopf drei Tage, alternativ lässt er sich wunderbar einfrieren!

Veganer Linseneintopf

Ergibt: 8 Portionen | Zubereitung: 60 Minuten

Hülsenfrüchte sollten jeden Tag auf unserem Speiseplan stehen! Sie sind wahre Nährstoffbomben und eine besonders gute Quelle für Protein. Zusätzlich enthalten sie viele wichtige Mikronährstoffe. Besonders erwähnenswert ist ihr Anteil an Eisen, Zink, Calcium und Selen. Außerdem bringen sie B-Vitamine mit und versorgen unseren Körper mit wertvollen Ballaststoffen.

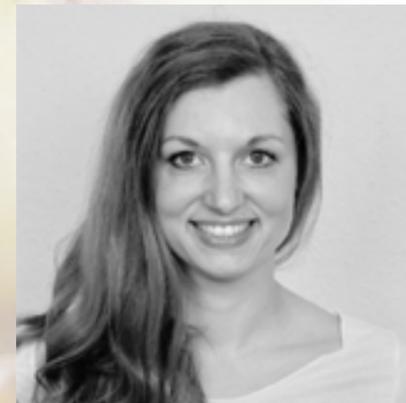
Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln und das Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ebenso die Zwiebel schälen und fein hacken. Nun die Linsen waschen und die Gemüsebrühe bereit stellen. Jetzt das Kokosöl in einem großen Suppentopf erhitzen und zunächst die Zwiebel darin glasig andünsten. Dann das restliche Gemüse dazugeben und etwa 5-10 Min mit andünsten. Dabei mehrmals wenden, damit nichts anbrennt. Nun das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Linsen hinzugeben. Alles ca. 45 Minuten köcheln lassen bis die Linsen gar sind. Dann gebt ihr das Tomatenmark, die Sojasauce und den Essig hinzu und schmeckt euren Eintopf mit den Kräutern und Gewürzen ab.



Zutaten

2 EL Kokosöl
 1 große Gemüsezwiebel
 150 g Knollensellerie
 5 große Karotten
 1000 g Kartoffeln
 500 g Berglinsen
 1750 ml Gemüsebrühe
 2 EL Tomatenmark
 3 EL weißer Balsamico Essig
 1 EL Sojasauce
 3 EL Petersilie
 Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
 Bohnenkraut



Eine Ernährung, die gut für Mensch, Tier und Umwelt ist - ganz nach ihrem Motto „pflanzlich vollwertig“ - das und noch viel mehr hat sich **Linda Frangenberg** auf ihre Fahne geschrieben! Seit 2016 lebt sie mit ihrer Familie vegan. Im Jahr darauf hat sie den Blog welvevegan.com ins Leben gerufen, um ihr neu erworbenes Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen mit anderen Interessierten zu teilen.

Geräte in der veganen Küche

Damit das Kochen mit der ganzen Familie noch mehr Spaß macht, stellen wir dir hier ein paar praktische Haushaltshelfer vor, die die Arbeit in der Küche noch viel einfacher machen.

Diese und viele weitere Haushaltshelfer findest du zum Beispiel unter www.slowjuice.de.

Vitamix Super Standmixer

Alternativ zum Omniblend ist der Vitamix ein etwas teurerer, dafür aber umso leistungsfähiger Mixer.

[HIER](#) gehts zum Vitamix Super Standmixer



Omniblend Standmixer

Der Omniblend ist eine preisgünstige Alternative zu anderen Hochleistungsmixern wie Vitamix oder Bianco.

[HIER](#) gehts zum Omniblend Standmixer



Lurch Spirali

Der Spirali schneidet ganz einfach aus Gemüse und Obst Scheiben, Spiralen oder Nudeln, wie du sie auch in unserem Rezept für „Zoodles“ auf Seite 74 sehen kannst.

[HIER](#) gehts zum Lurch Spirali

Zebra Whole Slow Juicer

Entsafter wie der Zebra sind toll, um ganz schnell und einfach frische Säfte aus Obst und Gemüse zu zaubern.

[HIER](#) gehts zum Zebra Whole Slow Juicer



Excalibur

Mit Dörrgeräten wie dem Excalibur können unzählige leckere Gerichte und Snacks, wie zum Beispiel Obst- und Gemüsechips, hergestellt werden.

[HIER](#) gehts zum Excalibur



Personal Blender

Super praktisch für Smoothies, Soßen und co. Fülle einfach alle Zutaten in den Mix-Behälter, schraube den Schneiduntersatz auf, drehe das Ganze um und setze es auf das Gerät.

[HIER](#) gehts zum Personal Blender



Passt natürlich genauso zu allen Arten von Nudeln, Gnocchi und Kartoffeln.

Zoodles „Carbonara“

Für ca. 20 Muffins (in Silikonbackformen)

Zubereitung

Cashewkerne und Wasser in einem Mixer zu einer „Milch“ mixen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Kräuter klein hacken, Zucchini im Spiralschneider verarbeiten. Öl in einem Topf sehr warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter in den heißen Topf geben, unter ständigem Rühren ganz leicht anbraten lassen (es entfalten sich die ätherischen Öle der Kräuter). Cashewmilch mit einem Schneebesen in das Zwiebelgemisch einrühren.

Rühren bis sich die Sauce verdickt und heiß ist – ACHTUNG: BRENNT LEICHT AN! Zucchini-Spaghetti in der Sauce schwenken. Mit etwas Suppenwürze/Salz und Pfeffer abschmecken – FERTIG!

Mit zusätzlich einem ½ TL Kala Namak und kleinen gebratenen Räuchertofu-Stückchen wird die Sahne-Sauce zu Sauce „Carbonara“!



Zutaten

1 mittelgroße Zucchini (pro Person)
150g oder eine ordentliche Handvoll Cashewkerne (eingeweicht)
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
Saft einer ½ Zitrone
Wasser
Gemüsebrühe oder Salz
Pfeffer
Salbei, Thymian
Olivenöl
etwas Kala Namak
Räuchertofu



Zum Buch! 🐾

Moana Wagner, Mutter von 4 Kindern, und Kevin Heckmann, Vater von 3 Kindern, vereinen in ihrem Buch „Die vegane Familien Küche“ ihr Wissen rund um gesunde, rein-pflanzliche Ernährung für die ganze Familie. Neben Kapiteln zu Nährstoffen, natürlichen Lebensmitteln, praktischen Haushaltshelfern, Zucker, Weizen oder Tipps für den Familien-Alltag werden gut 40 Rezepte präsentiert, die Kindern und Eltern schmecken und gleichwohl gesund und nährstoffreich sind.



The Local Water

Ein Liebesbrief an unsere Eltern

Man, was waren unsere Eltern immer genervt von uns, wenn wir mit unserem Wasser- und Gesundheitskram um die Ecke kamen. Dabei haben wir es doch immer gut gemeint. So wie unsere Eltern mit uns, damals als wir noch klein waren und die Verantwortung in den Händen von Mama und Papa lag.

Wir Kinder, also damit sind wir beiden Söhne gemeint, schütteln immer wieder den Kopf bzw. sind traurig und auch irgendwie verärgert, wenn wir unsere Väter sehen, die mit ihren Pillendöschen hantieren um ihre Wehwehchen und Leiden mit pharmazeutischen Erzeugnissen zu bekämpfen. Wir fragen uns dann immer: Hätte man ihren jetzigen Gesundheitszustand auch verhindern können? Diese Frage stellen wir uns oft. Und im gleichen Zuge fragen wir uns: Wollen wir überhaupt Kinder in diese Welt setzen, die wir Menschen so schlecht behandeln und gerade systematisch kaputt machen?

Vielleicht sind es genau diese Umstände, die in uns irgendwann den Wunsch geweckt haben, unsere Talente

in den Dienst von Mutter Erde zu stellen. Ehrlich gesagt hatten wir null Ahnung wie wir das machen wollten. Wir hatten zwar viele Ideen und Spinnereien im Kopf, aber keinen Plan wie wir es angehen sollten.

Der verrückte Erfinder

Also. Zum Glück hat man Eltern. Und so kam es eines Tages, dass einer unserer Väter von einer seiner Motorradreisen erzählte. Er berichtete, er habe da jemanden kennengelernt, einen Erfinder, der so einen Wasserfilterkoffer für Krisengebiete entwickelt hat. Mit dem Ziel allen Menschen sauberes Wasser zu ermöglichen. Also luden wir Hubert, den verrückten Erfinder, sofort nach Hamburg ein und trafen am Flughafen auf einen knapp 80 Jahre alten, leicht zerstreuten „Daniel Düsentrieb“, wie ihn das Leben hätte nicht schöner beschreiben können.

Angekommen im Büro packte Hubert seinen Wasser-

koffer aus und filterte damit vor unseren Augen Wasser aus der Elbe, welches wir vorher aus dem Fluss geholt hatten. Das Ergebnis war beeindruckend. Das gefilterte Wasser schmeckte und war tadellos glasklar. Unfassbar. Wir lachten uns alle an und sagten: Ok. Let's go. Glücklicherweise konnten wir in unserem jugendlichen Leichtsinn die genialen Jungs von Augenthaler & Santiago Design begeistern uns zu unterstützen. Viele gemeinsam investierte Euros, Gespräche und Arbeitsstunden später stellten wir fest, dass dieser Koffer zwar sensationell gut, aber für einen zuverlässigen Einsatz in Krisengebieten noch nicht geeignet ist.

Immer aufstehen, wenn man hinfällt

Der Versuch mit einem Wasserkoffer die Welt zu verändern scheiterte. So ein Mist. Aber was nun? Aufgeben? Nee. Das war absolut keine Option für uns. Denn jedes Problem ist aus unserer Sicht eine Chance über sich hinauszuwachsen. Das Gute an der Sache war allerdings: Irgendwie waren wir seit der Sache mit dem Wasserkoffer unterbewusst auf eine Reise gegangen. Mit der Frage im Gepäck: Was ist überhaupt gutes Wasser? Bzw. welches Wasser gibt es überhaupt auf dem Markt und wie sieht das Wasser der Gegenwart und der Zukunft überhaupt aus? Brutal viele Fragen die auf uns zurollten.

Alles was zählte war der nächste Schritt

Wir setzten unsere Reise mit intrinsischer Motivation fort und lernten immer mehr Forscher, Entwickler, Wissenschaftler, Biologen, Ärzte, Politiker, Spitzensportler, Ernährungswissenschaftler, Veganblogger und Weltverbesserer kennen. Sie alle haben uns ihre Geschichten erzählt. Und sie waren spannend. Frank Schweikert von der deutschen Meeresstiftung hat uns dabei in die Welt des Plastikmülls mitgenommen und wenn man mit einem Mann wie ihm, der seit über 20 Jahren für saubere Ozeane kämpft, mal ein paar Nachmittage verbringt, dann wird einem ganz schnell mulmig.

Plastik ist in aller Munde!

Plastikflaschen sind überhaupt nicht gut für unsere Gesundheit. Sie stehen im Verdacht Impotenz, Diabetes, Fettleibigkeit und viele andere

unangenehme Dinge im menschlichen Körper auszulösen. Zum Thema Plastikmüll brauchen wir wohl nicht mehr viel sagen. Alleine in Deutschland werden pro Stunde 1,8 Millionen Plastikflaschen verbraucht. Was ist also die Alternative? Wasser in Glasflaschen? Nicht wirklich. Die Belastung für die Umwelt ist durch die hohen Transportwege ebenfalls enorm hoch. Aber es gibt natürlich auch Ausnahmen. Wie z.B. Heilwässer von Staatl. Fachingen. Denn nicht jeder hat zu therapeutischen Zwecken eine Heilquelle vor der Tür. Und diese Wässer sind z.B. für Kuren geeignet und nicht für die dauerhafte Verwendung.

Ist Leitungswasser die Lösung?

Als wir Frank Schweikert dann fragten: Frank, was trinkst du denn so für Wasser? Da brachte Frank uns auf Leitungswasser. Die klimaneutralste und vermeintlich beste Alternative zu allen anderen Flaschenwässern. Ja, Leitungswasser. OMG! Ein Wasser, das allerdings mehr Mythen und Rätsel mit sich brachte, als wir gedacht hätten. Natürlich wollten wir es genau wissen und telefonierten mit Wasserbehörden, um dem Problem der sich ständig erhöhenden Grenzwerte auf den Grund zu gehen. Wir recherchierten im Internet. Viele hundert Stunden Film-, Text- und Infomaterial, bis nichts mehr reinging. Wir waren aufgrund der unterschiedlichsten Meinungen zum Thema Leitungswasser sichtlich verwirrt und wollten jemanden finden, der es uns auf den Punkt erklären kann.

Und so kam es, dass wir das große Glück hatten, Prof. Dr. Otterpohl von der TU Harburg kennenlernen zu dürfen. Er ist in Hamburg für den Abwasser- und Gewässerschutz zuständig. Seit



unserem ersten Treffen nennen wir ihn immer liebevoll Hamburgs obersten Wasserforscher. Nach einem sehr langen Gespräch mit ihm wollten wir nie wieder mit unserem Leitungswasser duschen. Zwar betonte Otterpohl, dass wir vergleichsweise ein ganz gutes Leitungswasser in Deutschland haben, aber die Stadtwerke anionische Stoffe wie Arzneimittelreste, Pestizide, Schwermetalle u.v.m. (noch) nicht filtern können. Für zahlreiche Schadstoffe in unserem Leitungswasser gibt es keine Grenzwerte.

Natürlich ist das unsererseits ein Meckern auf ganz hohem Niveau, haben doch immer noch weltweit über 600 Millionen Menschen keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Zum Glück gibt es da z.B. unsere Freunde von Viva con Agua, die weltweit Brunnen und sanitäre Einrichtungen bauen. Und zwar mit so viel Liebe und Leidenschaft, dass man nur den Hut ziehen kann.

Zurück zum deutschen Leitungswasser: Otterpohl gab uns die Empfehlung unser Leitungswasser zu filtern. Also fragten wir erstmal google. Beim Keyword Wasserfilter erschienen unendlich viele Sucheinträge und wir standen vor der nächsten Mammut-Aufgabe. Welcher Filter ist denn nun gut?



#nofilter ?

Nachdem wir uns ca. 100 Hersteller genauer angeschaut, nachts russische Webseiten übersetzt, den amerikanischen Markt gescreent und uns ein paar sehr teure und sehr günstige Geräte hatten kommen lassen, waren wir immer noch unzufrieden. Also fuhren wir auf die Aquatech, der weltweiten Leitmesse für Wasseraufbereitung in Amsterdam. Dort löcherten wir die Aussteller mit Fragen und wir merkten, dass wir uns schon so viel Wissen angeeignet hatten, dass wir manchmal sogar mehr zu wissen schienen, als Vertriebsmitarbeiter großer Firmen. Wir fragten die Hersteller vergeblich nach Zertifikaten, TÜV-Prüfungen, den genauen Zusammensetzungen der verarbeiteten Kunststoffe und nach Tests und Langzeitstudien über die Ergebnisse ihrer Filtrate. Wieder waren wir enttäuscht.

Doch dann fanden wir eines Tages eine kleine Familienmanufaktur, die ein patentiertes Sinter-Verfahren entwickelt hatte, um aus gebackenen Kokosnussschalen die engmaschigsten Aktivkohlewasserfilter herzustellen, die wir bis dato entdeckt hatten. Es schien viel zu gut um wahr zu sein. Die Rohstoffe waren natürlich, die Filterblöcke wurden in Deutschland per Hand gefertigt und für alles gab es Gutachten, ausgiebige Tests und Langzeitstudien. Vom TÜV bis hin zur Uni Bielefeld.

Mineralien im Wasser ja, Schadstoffe nein

Der von uns entdeckte Aktivkohlefilter entnimmt z.B. Medikamentenrückstände, Pestizide, Chlor, Schwermetalle und Mikroplastik und erhält dabei alle wertvollen Mineralien im Trinkwasser. Die Filter sind sogar so gut, dass sie in deutschen Krankenhäusern und Reinraumlaboratorien eingesetzt werden. Womit sich die Frage „Was ist eigentlich mit Bakterien und Keimen?“ auch nicht mehr stellte. Die Filter können quasi aus einem Gemisch aus Elbwasser, Spülmittel, Cola, Saft und Kaffee wieder ein astreines und klares Wasser zaubern. Wir fielen fast vom Glauben ab, als wir dann hörten, dass eine Filterkartusche bis zu 10.000 Liter in sechs Monaten filtern kann und für einen Preis von unter 50€ zu haben ist.

Sofort testeten wir das kleinste Gerät der Manufaktur und hatten auf einmal „selbstgemachtes“ lokales, zertifiziertes und gefiltertes Superwasser. Es schmeckte

köstlich. Nun waren einige Jahre vergangen und unsere Suche schien ein Ende zu haben. Wir hatten eine Antwort auf unsere Frage gefunden. Naja und weil wir nun mal aus dem Sales & Marketing kommen und schon lange etwas Sinnvolleres tun wollten als wir immer getan hatten, war bald die Idee von The Local Water geboren. Wir gründeten dazu The Positive Business Company UG, investierten alles was wir hatten und gingen im Dezember 2017 mit unserer Website und unserem Webshop endlich online.

Cool. Unsere Eltern sind jetzt Ökofluencer.

Unsere Eltern trinken heute (fast) nur noch gefiltertes Wasser. Sie sind uns sogar dankbar, dass wir sie so hart genervt haben mit dem Thema. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen. Bei allen Elternteilen haben sich die Cholesterinwerte und der Blutdruck verbessert. Alle berichten von einem besseren Schlaf, einem gänzlichen Verschwinden von Kopfschmerzen und viel weniger bis gar keinen Rücken- und Gelenkschmerzen mehr. Bei einem unserer Väter ist der Augendruck besser geworden als auch seine Zuckerverwerte. Als Diabetiker Typ 2 ist das eine ziemlich große Sache. Unsere Mütter verzichten jetzt konsequent auf Plastikflaschen. Auch Plastiktüten kommen nicht mehr ins Haus. Stattdessen Einkaufskorb oder Jute-Beutel. Lebensmittel werden nur noch ganz selten gekauft, wenn sie in Kunststoff verpackt sind. Auch essen alle allgemein weniger Fleisch und morgens werden grüne Smoothies gemacht. Wow. Verrückte Welt. Im absolut positiven Sinne.

Doch was hat, unsere Eltern zu überhaupt diesem Wandel bewegt? Unsere Eltern sagen, dass sich durch ihren Wasserfilter nicht nur ihre Trinkgewohnheiten („Gutes Wasser ist immer da, deshalb trinken wir jetzt mehr“) verbessert haben, sondern auch ihr Bewusstsein für das große Ganze geschärft wurde. Denn denkt man erstmal über „gutes Wasser“ und diesen ganzen Plastik-Irrsinn nach, so sei man einfach motivierter noch weiter zu gehen. „Das monatlich gesparte Geld ist zudem aufs Jahr gerechnet ein kleiner Urlaub. Auch gekochte Speisen werden aufgewertet und der Kaffee schmeckt besser. Und besonders klasse ist natürlich, dass sich unsere Gesundheit rundum verbessert hat. Okay, also ab und zu trinke ich auch noch mal eine Cola“, sagt Mama. Aber das ist für uns total in Ordnung,

denn Mama weiß ja jetzt, dass man ca. 70 Liter Wasser trinken muss um einen Liter Cola im Körper zu neutralisieren. Ja. Unsere Eltern sind jetzt echte Ökofluencer geworden.



Von Hamburg bis New York

Und mittlerweile trinken von Buxtehude bis nach New York, von der Rohkost-Bloggerin bis zu Hamburgs bekanntesten Musikern alle (unser) gutes Wasser. Sie alle helfen damit die Produktion von jährlich über 500 Milliarden Plastikflaschen weltweit zu reduzieren und tun dabei sich und ihrer Gesundheit enorm viel Gutes.

Wasser ist unbestritten die Grundlage unserer Gesundheit und der Beginn einer gesunden Ernährung. Wasser ist und bleibt der Ursprung allen Lebens.

Danke liebe Eltern, dass ihr uns unseres geschenkt habt.

In Liebe, Eure beiden Söhne Olge & Solex

PS: Ein ganz besonderer gilt der liebevollen **so gesund** Familie, die uns die Möglichkeit geschenkt hat, dass wir unsere kleine Geschichte von der Reise zum guten Wasser hier erzählen durften. Ohne euch wäre das alles hier gar nicht möglich gewesen.

[Mehr zu „The Local Water“ und den tollen Filter-Systemen findet Du: HIER!](#)

Holistische Zahngesundheit

Kleinkind-Karies: Holistische Lösungen

Als holistische Zahnärztin behaupte ich, dass mehr als dreißig Jahre zahnärztlicher Karies- und Fluoridprophylaxe immer noch nicht zur Kariesfreiheit bei Kindern geführt haben. Recherchiert man nach der Karieserkrankungsrate (Inzidenz) bei Kindern in Deutschland, findet man schnell folgende Zahlen im Netz: 80% der 12-Jährigen sind kariesfrei. Im ersten Moment führt diese Zahl zu der Annahme, dass die Karies allgemein rückläufig ist. Aber ist sie das wirklich?

Die Realität zeigt ein anderes Bild

In meiner Praxis habe ich schwerpunktmäßig Kinder behandelt und konnte ein komplett anderes Bild sehen. Trotz der verstärkten Prophylaxe-Maßnahmen in Kindergärten, Schulen, aber auch zahnärztlichen Praxen mit Einführung der IP-Positionen (Individualprophylaxe bei Kindern, die von der gesetzlichen Krankenversicherung gezahlt wird), gibt es immer wieder kariöse Kinderzähne zu behandeln. Bereits in den neunziger Jahren machte ich die Beobachtung, dass

immer mehr Kinder am sogenannten „Nursing-Bottle-Syndrom“ erkrankten. Dabei handelt es sich um den schnellen Zerfall der Schneidezähne bei Kleinkindern. Teilweise sind die Kinder knapp über ein Jahr alt und haben gerade erst die Zähne bekommen. Kaum sind sie da, faulen sie regelrecht vor den Augen der Eltern weg. Auch wenn dieses Syndrom „Nursing-Bottle-Syndrom“ heißt, bedeutet das keineswegs, dass gestillte Babies vor diesem Zahnverfall geschützt seien.

Aber nicht nur bei diesen sehr jungen Patienten erlebte ich vermehrt Löcher in den Milchzähnen, sondern auch bei den sogenannten Kindergarten-Kindern, also der Altersgruppe zwischen 3 und 5 Jahren. Suchte ich wissenschaftliche Studien oder gar Informationen im Netz zu der Karieshäufigkeit in dieser Altersgruppe, blieb ich meist erfolglos. Mir wurde sehr schnell bewusst, dass fast alle Veröffentlichungen, die man zur Situation der Karies bei Kindern in Deutschland findet, sich um die 12-Jährigen oder 6-Jährigen drehen und ein durchaus passables Bild in der Wahrnehmung der Bevölkerung zeichnen.

Aber warum wird in Studien immer bevorzugt diese Altersgruppe untersucht?

Nun, das hat mit den Zielen der WHO bis zum Jahr 2020 zu tun! Diese sind in Bezug auf die Mundgesundheit von Kindern folgende: Der Anteil kariesfreier Milchgebisse bei den 6-Jährigen Kindern soll mindestens 80% betragen. Reduzierung des DMFT-Index bei den 12-Jährigen auf einen Wert von unter 1,0. Halbierung des Anteils der 12-Jährigen mit hohem Kariesbefall (DMFT-Index > 2, Bezugswert 1997).

Es wird also nur ein kleiner Ausschnitt aus dem Gesamtbild betrachtet und kommuniziert. Aber wie sieht es bei den Kleinkindern aus? Wie bereits gesagt, ist es sehr schwer, wissenschaftliche Daten zu dieser Altersgruppe zu finden. Im Jahre 2018 publizierte eine zahnärztliche Fachzeitschrift den Artikel „Milchzahnkaries ist das Problem“. Darin fand ich erstmals eine aus meiner Sicht ehrliche Darstellung der Situation in Deutschland und vor allem nach Bundesländern unterschieden. Hier wird offenbar, dass in gesamt Deutschland die Kleinkindkaries ein Problem darstellt.

Was ist die Lösung aus holistischer Sicht?

Die holistische Lösung liegt auf mehreren Ebenen, nämlich auf Körper-, Geist- und Seelenebene. Meist fokussieren sich Eltern und Zahnärzte rein auf die körperliche Ebene und darauf, das Symptom möglichst schnell „nicht sichtbar“ zu machen. Die Reparatur ist das Ziel.

Die Reparatur ist wichtig zur Wiederherstellung verschiedener Funktionen, aber keine langfristige Lösung des Problems! Die Frage, die man sich zunächst stellen



muss, ist doch WARUM gerade diese Altersklasse eine Zunahme an Zahnschmelzerkrankungen zu verzeichnen hat? Und ich sage bewusst nicht nur Karies, denn die Erkrankung MIH ist ebenso im Vormarsch und aus holistischer Sicht ebenfalls interessant. Das soll allerdings an dieser Stelle nicht das Thema sein.

Welche Schritte sind wichtig, um das Symptom zu erkennen und heilen? Das Verständnis der Bedürfnisse des kindlichen Körpers, um Gesund zu bleiben, das Verständnis über die seelischen Themen, die hinter den Schneidezähnen stehen und das Verständnis der nicht zielführenden Glaubenssätze.

Die körperliche Ebene

Auf körperlicher Ebene sind zunächst die Kenntnisse einer zahngesunden Ernährung, wie ich sie in meinem E-Book „Zauberhafte Rezepte für gesunde Zähne“ beschreibe, essentiell. Bei kariesverhütender Ernährung denken die Meisten an das Weglassen von Zucker. Natürlich ist dies bereits ein wichtiger Schritt hin zur zahngesunden Ernährung, aber das Problem liegt bereits darin, dass viele Menschen überhaupt nicht wissen, welche Zuckerarten es gibt, wo sie enthalten sind und entsprechend tatsächlich allen Zucker aus der Ernährung eliminieren zu können.

Andererseits impliziert der Rat, Zucker wegzulassen, um Karies zu verhindern, dass eine ansonsten ungesunde Zivilisationsnahrung durchaus unproblematisch sei. Und genau dort liegt der „Hund begraben“. Es ist die moderne Art der Ernährung mit Fertigprodukten, überzüchteten Obst- und Gemüsesorten, pestizidhaltigen Getreide und Gemüsesorten, hormonhaltigen Fleisch- und schwermetallbelasteten Fischarten. Aber auch der Irrglaube, dass Milch gesund für Knochen und Zähne sei, und genau in diesem „Lebensmittel“ eine große Gefahr für die Zahngesundheit steckt. Das bedeutet, dass die landläufige Meinung, welche Ernährung vor Karies schützt, bereits eine Fehlerquelle der Gesamtsituation darstellt und ob dieser Fehlinformation auch keine Besserung in Sicht ist.

Das bedeutet, dass jeder bewusste Mensch beginnen sollte, sich zu informieren, wie dem Körper alle Nährstoffe und Vitalstoffe zugeführt werden können, damit er in der Lage ist, sein Regenerationspotential auszuschöpfen. Und das beginnt in Bezug auf die Zahngesundheit von Kindern, bereits im Mutterleib.



terhin den Meridian, der diesen Bereich versorgt, dann wird es noch interessanter. Es handelt sich um den Nieren-Blasenmeridian, der die Urenergie transportiert. Er ist blockiert, wenn folgende emotionale Störungen vorliegen:

- Angst und Panik
- Machtlosigkeit
- Mangel an Selbstbewusstsein
- Frustration
- Verunsicherung

Betrachtet man, wie heute Kinder in diese Welt kommen, ist sicherlich nachvollziehbar, dass bereits sehr früh Erfahrungen in Richtung dieser Emotionen gesammelt werden. Ich möchte hier an dieser Stelle nicht zu weit ausholen, da es ein gesamtes Tagesseminar füllt, aber einen Blick auf die modernen Schwangerschafts- und Geburtsbegleitungen werfen. Bereits dort beginnt der Stress, die Überforderung, die Angst vor Risiken bei der Mutter und darüber im vegetativen Nervensystem des Kindes. Vielleicht sollten wir als Gesellschaft einmal darüber nachdenken, wie die zukünftigen Kinder sanfter und entspannter auf diese Welt kommen dürfen. Und betrachtet man den Stress in heutigen Familien, den Lebensunterhalt sichern zu können, ergeben sich weitere Einflussfaktoren. Der Stresspegel in jungen Familien ist meist sehr hoch, weil die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen die natürlichen Abläufe, wie sie in unserem Körper seit Urzeiten angelegt sind, torpedieren. Und hier wird klar, dass der holistische Lösungsweg mehr als nur die Reparatur der Karies beinhaltet.



Die seelische Ebene

Auf seelischer Ebene ist nach der Thematik, die hinter den entsprechenden Zähnen und deren versorgendem Meridian liegt, zu analysieren und zu balancieren. Jeder Zahn hat eine Signatur, also eine Zeichensprache. Aber auch der Kiefer (Ober- oder Unterkiefer), die Seite (rechts oder links) und der den Zahn mit Energie versorgende Meridian, transportieren Informationen. Alle diese einzelnen „Zahn-Sprach-Fragmente“ bilden zusammengesetzt einen deutlichen Text. Dieser ist individuell auszuwerten, da immer die Anzahl der einzelnen betroffenen Zähne in die Gesamtbetrachtung einbezogen werden muss. Manche Kinder haben im Falle des Nursing-Bottle-Syndroms nur 3 Zähne befallen, andere Kinder 5 oder mehr Zähne. Bei manchen Kindern befindet sich der kariöse Zerfall nur im Oberkiefer, nur im Unterkiefer oder nur auf einer Seite. Insofern möchte ich hier an dieser Stelle erwähnen, dass es auch im Falle dieser frühkindlichen Karieserkrankung keinerlei allgemeingültigen Aussagen über das dahinterliegende Thema gibt. Alles ist immer individuell und auch wenn das Symptom im Außen gleich erscheint, ist es das niemals auf der Ebene des Individuums. Dennoch kann eine Tendenz an der Erkrankung dieser Zähne abgeleitet werden.

Da die mittleren Schneidezähne nach Dr. Edelmann als Vater- (rechter) und Mutterzahn (linker) bezeichnet werden und die seitlichen Schneidezähne die Rangordnung innerhalb der Familie aufzeigen, liegt darin bereits ein wichtiger Hinweis auf die Thematik. Wie bereits erwähnt gibt die Kieferzugehörigkeit ebenfalls einen Anhalt, ob es sich um ein vergangenes und somit oft Familienthema (Oberkiefer) oder das „Hier und Jetzt“ (Unterkiefer) handelt. Und betrachten wir wei-



Die geistige Ebene

Auf geistiger Ebene sind es die Glaubenssätze, mit denen wir leben und permanent beschallt werden. Der Einzelne braucht einen Experten, der ihn gesund macht, aber auch moderne „Zaubermittel“, die dafür sorgen, dass das Symptom nicht mehr gesehen wird. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass die Eigenverantwortung reduziert, die Opferhaltung geschürt und somit der Gedanke, selbst etwas verändern zu können ausgeblendet wird. Es gibt solch wundervolle Entwicklungen von Menschen zu beobachten, die die Selbstverantwortung zurück erobern; Die das Leben eigenverantwortlich verändern, natürlich auch aus der Komfortzone ausbrechen, aber langfristig für sich und

ihre Kinder Lebensbedingungen schaffen, die kaum noch Rahmen für Symptome bieten. Ich freue mich immer wieder in meinen Seminaren und Workshops zu erleben, wie schnell eine Veränderung der Zahngesundheit zu sehen ist, wenn die Eltern sich voll und ganz für den Weg zur Ganzheit und zurück zu mehr Natürlichkeit entscheiden.

Es gibt immer einen Weg

Mit diesem Artikel möchte ich dazu inspirieren, den Mut nicht aufzugeben und auch wenn das Kind bereits Karies entwickelt hat, den vielleicht auf den ersten Blick mühsameren holistischen Weg zu gehen. Er dient nicht nur dem Kind, sondern der gesamten Familie. Sicher muss auch repariert werden und die Kaufunktion durch einen Zahnarzt wieder hergestellt werden. Aber das ist aus meiner Sicht nicht genug, um langfristig zu verhindern, dass an diesen Zähnen ein Leben lang Probleme auftauchen. Meist folgt weitere Karies, Wurzelbehandlungen und Überkronungen. Genau das gilt es zu verhindern und das geht aus meiner Sicht nur über die Balance aller Themen auf Körper-, Geist und Seelenebene. Hören die Probleme mit den Zähnen der Kinder langfristig auf, dann leben die Eltern sehr viel stressfreier, was letztlich zur emotionalen Balance im gesamten Familiensystem beiträgt. Und somit haben alle etwas davon.



Dr. Karin Bender-Gonser

„Ich bin aus Leidenschaft holistische Zahnärztin und vierfache Mutter. Beides ist seit 27 Jahren ein Teil meines Lebens und nicht nur ein Aufgabebereich. Somit lebe ich meine Berufung! Menschen zu inspirieren, zu begleiten und ihnen Vorbild zu sein, ist meine innerste Motivation. Das was ich sage, das lebe und fühle ich auch!“

Es gibt Menschen, die Xylit nicht vertragen. Diese können statt des Xylits auch Stevia verwenden.

Mandel-Marzipan-Kugeln

in Schokolade | 10-14 Kugeln

Zubereitung

Die Mandeln werden ca. 2 Stunden in Wasser eingeweicht. Danach gründlich abwaschen und im Mixer mit den anderen Zutaten, außer den Flohsamenschlen, zu einer homogenen Masse vermischen. Diese in eine Schüssel geben und die Flohsamenschalen hinzufügen und verrühren. Etwa 5 Minuten ruhen lassen.

In der Wartezeit wird die Schokolade hergestellt. Die Kakaobutter und das Kokosöl werden im Wasserbad geschmolzen und dann mit den übrigen Zutaten vermischt.

Sobald die Marzipankugeln hart und kalt sind, nimmt man sie aus der Gefriertruhe heraus und wälzt sie in der flüssigen Schokolade. Anschließend werden sie zum Trocknen auf ein Kuchengitter gelegt. Da die Kugeln sehr kalt sind, wird die Schokolade innerhalb weniger Sekunden fest. Zum Aufbewahren stellt man die Mandel-Marzipan-Kugeln in den Kühlschrank.



Zutaten

für die Masse:

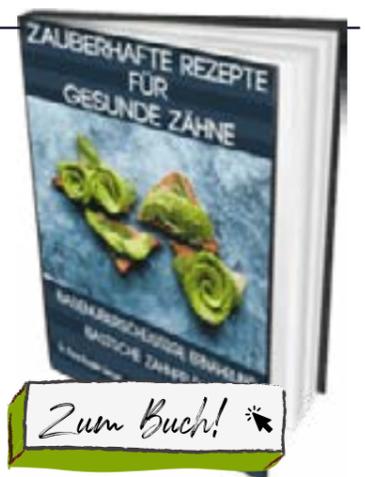
150 g blanchierte Mandeln
5 EL Xylit
1 EL Zimt
50-70 ml Wasser

3 EL Flohsamenschalen
1 TL Bittermandelaroma (Bio)

für die Schokolade:

3 EL Kakaobutter
2 EL Kokosöl
1 Prise Zimt
2 EL Carob
1 EL Kakao
1 EL Xylit

Dr. Karin Bender-Gonser hat dieses Buch geschrieben, weil sie in 25 Jahren als Zahnärztin erleben durfte, welchen großen Einfluss die Ernährung auf die Zahngesundheit hat. Es geht aber nicht um den Verzicht auf Zucker, wie es in der Öffentlichkeit diskutiert wird, sondern darum ein Gleichgewicht herzustellen. Erst wenn unser Körper die perfekte Nährstoffmenge erhält, kann er allen Regenerationsprozessen nachkommen. Aber nicht nur die perfekte Nährstoffmenge, sondern auch die Harmonie zwischen basenbildenden Nahrungsmitteln und guten Säurebildnern ist entscheidend.



1 Mungobohnen

Fünf leckere und einfach zu ziehende Sprossen
...die auch bei Kindern gut ankommen

Es dürfte wohl kaum jemanden geben, der die leckeren Hülsenfrüchte nicht mag, besonders wenn man die asiatische Küche liebt. Sie keimen leicht und lassen sich unglaublich vielseitig verwenden. Mungobohnen mögen es gerne dunkel. Man kann also z.B. das Sprossenglas mit einem Tuch abdecken und erhält auf die Weise längere Keimchwänze und einen zarteren Geschmack.

Einweichzeit: 8-12 Stunden

2-3 x täglich spülen

Sprossenglas

Ernte nach etwa 3-5 Tagen. Bei längerer Keimdauer können sie bitter und zäh werden.



Quinoa

4

Das südamerikanische Pseudogetreide bereichert schon seit langem Küchen in der ganzen Welt.

Nussig und knackig ist es besonders geeignet für alle möglichen Gemüsepfannen, als glutenfreier Getreidersatz, für Füllungen von z.B. Tomaten oder Paprika, aber es eignet sich ebenso für herrliche Süßspeisen.

Die unglaublich kurze Keimdauer erfordert keine große Vorbereitung und macht es somit auch attraktiv für eher spontanere Rezeptideen.

Einweichzeit: 1-4 Stunden

2 x täglich spülen

Sprossenglas oder simpel in einem feinen Küchensieb

Ernte nach bereits einem Tag (dann auch schon roh verzehrbar)



Alfalfa

2

Sehr zartes und mild schmeckendes Mikrogrün, das am besten in Salaten und Smoothies oder als üppigem Topping auf einem Brot oder wasserreichem Gemüse zur Geltung kommt.

Einweichzeit: 8-12 Stunden

2 x täglich spülen

Etagenkeimgerät, Sprossenglas

Ernte ab dem 7. Tag (wichtig, da zunächst ein Pflanzentoxin abgebaut werden muß)



3 Rotklee

Sehr fein und nussig im Geschmack. Da sie schnell wachsen und leicht zu ziehen sind, sind sie bestens geeignet, um Kinder an die Sprossenzucht heranzuführen und sie zu begeistern.

Einweichzeit 8-12 Stunden

2-3 x täglich spülen

Sprossenglas, Etagenkeimgerät

Ernte nach 5-6 Tagen, oder man wartet noch etwas länger und zieht sie zu Mikrogrün heran, um in den Genuss des Chlorophylls aus den kleinen Blättchen zu kommen.



5 Sonnenblumenkerne

Sie sind ein begehrter Liebling unter den Saaten und haben viele sehr positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Davon abgesehen lassen sich unglaublich leckere Gerichte mit den nussigen Sprossen gestalten: in Müslis, als Topping auf Salate, in Füllungen, als Grundlage für leckere Saucen, Suppen und Aufstriche oder einfach so zum Knabbern – Sonnenblumenkerne punkten immer.

Aus den Samen mit Schale lässt sich eines der ergiebigsten und schmackhaftesten Grünkräuter überhaupt ziehen.

Einweichzeit: 4-6 Stunden

2 x täglich spülen

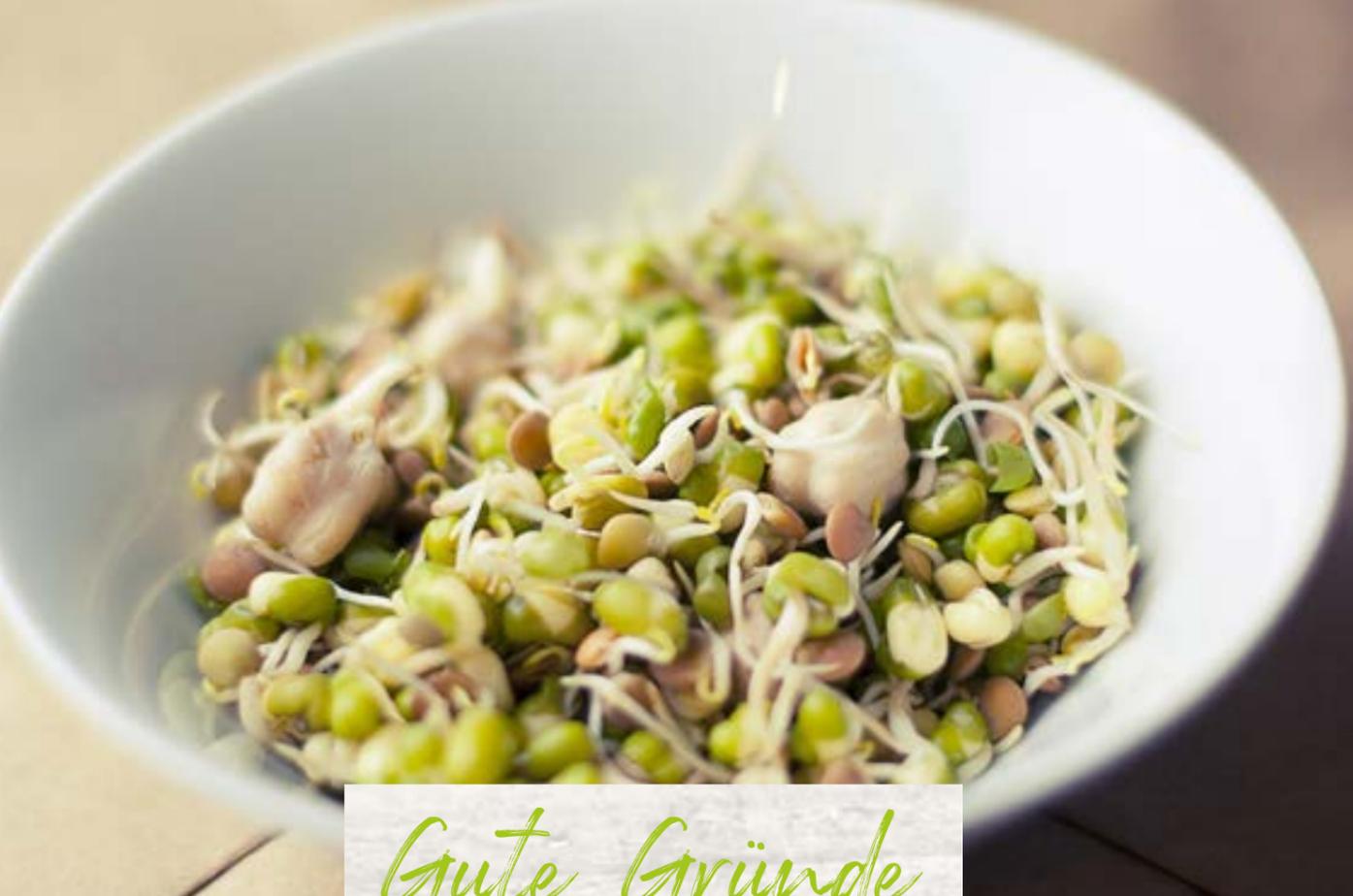
Sprossenglas oder auch ganz simpel in einem feinen Küchensieb

Ernte nach 1-2 Tagen, danach werden sie gegebenenfalls bitter

Als Grünkraut die Samen mit Schale einweichen, leicht ankeimen lassen und dann auf Erde ausbringen und wachsen lassen.

Ernte nach etwa 10 Tagen





Gute Gründe für den Sprossen-Genuss

Herkömmliches Gemüse hat zumeist bereits einiges an Nährstoffen eingebüßt und zumindest Obst ist ohnehin selten wirklich ausgereift, bevor es auf unsere Teller landet - von dem beständig immer weiter sinkenden Nährstoffgehalt mal ganz zu schweigen. Sprossen hingegen wachsen praktisch noch während wir sie genießen. Frischer und vitaler geht es nicht! Zu keinem Zeitpunkt verfügt eine Pflanze über mehr Power und Nährstoffe als in den ersten Stadien des Wachstums. Vitamine, Mineralien und Nährstoffe steigen rapide an. So

1
Gesund

enthalten Sprossen bis zu 100 mal mehr Enzyme als frisches Gemüse. Vielfach vermehren sich Vitamin A um das 10fache, B-Vitamine gar bis zum 20fachen, und da die Vitamine mit den Enzymen Verbindungen eingehen, sind sie für den Körper auch besonders gut verwertbar. Sprossen punkten ferner durch ihre Ballaststoffe, ihr Aminosäuren-Spektrum und essentielle Fettsäuren, sowie eine Fülle sekundärer Pflanzenstoffe. Hinzu gesellt sich noch das für uns so wichtige Chlorophyll, wenn man die Saat als Mikrogrün zieht.

Sprossen selber ziehen schont Ressourcen. Im Gegensatz zum Gemüse im Supermarkt fallen lange Transportwege weg, ebenso aufwendige Verpackungen und Kühlung. Dadurch wird die CO2-Bilanz deutlich verbessert. Keim Saat benötigt nur wenig Platz und ist mitunter jahrelang haltbar, solange es trocken, dunkel und

2
Nachhaltig

bei Raumtemperatur gelagert wird. Auch für unterwegs können Sprossen eine perfekte Alternative zu aufwendig verpackten Lebensmitteln sein. Die Natur liefert die Faktoren Licht, Luft und Wärme - alles, was es zusätzlich noch braucht, ist Wasser.

Gärtnern macht Spaß! Es ist doch so viel schöner, die eigenen Lebensmittel auf der Fensterbank anzubauen und den zarten Pflänzchen beim Wachsen zuzuschauen als abgepacktes Gemüse von woher auch immer im Supermarkt zu kaufen. Gerade Kinder kann man schnell für das Sprossenziehen begeistern und ihnen somit

3
Freude

wieder einen echten Bezug zu ihrem Essen vermitteln. Im Winter, wenn das Angebot an regionalem Obst und Gemüse ohnehin vermindert ist, und die Tage kurz und dunkel sind, macht es einfach Spaß, die Fensterbänke und Regale mit Sprossen und Mikrogrün zu füllen und der Wohnung Farbe zu verleihen.

In Sachen Kosten kann es kaum ein Gemüse mit Sprossen aufnehmen. Für nur wenige Euro erhält man eine Unmenge an nährstoffdichter, sättigender und wohlschmeckender Nahrung. Bereits 40 g Alfalfasaat schafft es bequem, ein 3-Liter-Glas zu füllen, das entspricht etwa 800 g. Gerade Sorten wie z.B. Erbsen, Lupinen oder Sonnenblumenkerngrün lassen sich hervorragend zu Mikrogrün heranziehen und können als solches ganz bequem den täglichen Salatkopf ersetzen

4
Günstig

oder zumindest hervorragend ergänzen. Auch die Kosten für entsprechende Keimgefäße halten sich in Grenzen und es bieten sich viele Möglichkeiten zum Improvisieren. Auf Dauer gesehen lohnt es sich natürlich schon und rechnet sich auch angesichts der Tatsache, dass es sich hierbei um eine langfristige Investition handelt. Einmal angeschafft kann man viele Jahre lang den eigenen Sprossengarten betreiben.

Es gibt eine unglaubliche Fülle der unterschiedlichsten Sprossen. Jede Sorte verfügt über ein unterschiedliches Nährstoffspektrum und bietet somit eine hervorragende Gelegenheit, uns mit einer Bandbreite von Vitaminen, Nährstoffen und vor allem auch sekundären Nährstoffen

5
Abwechslung

zu versorgen. Durch die hohe Konzentration können Sprossen somit auch einen wichtigen Beitrag dazu leisten, eventuelle Mängel auszugleichen und Defizite auf leckere und natürliche Weise aufzufüllen.

Sprossen und Mikrogrün sind schlichtweg lecker. Durch ihre zahlreichen Geschmacksnuancen und Farben passen sie zu vielen Gerichten und verfeinern selbige oder geben ihnen das gewisse optische und geschmackliche "Extra".

6
Lecker

Gerade die mildereren Sorten wie z.B. diverse Kleesorten, Alfalfa oder auch Sonnenblumenkerngrün sind bei Kindern sehr beliebt und lassen sich gut in die Ernährung integrieren.

Sprossen ziehen ist mit Abstand die einfachste und schnellste Möglichkeit, gesunde und hochschwingende Lebensmittel zu erzeugen. Alles, was sie benötigen ist Licht und 2-5 Minuten Zeit

7
Einfach

morgens und abends. Mit ein bisschen Routine erledigt sich die Sprossenzucht praktisch nebenbei und versorgt uns mit einem wahren Powerfood.

Sprossen-Hasis

die Frühlingsboten mit Superfood-Effekt

Kreativer Bastelspaß für die ganze Familie & tolle Geschenksidee für Ostern und den Frühling

Gerade jetzt wo der Frühling und die Frühlingstemperaturen noch etwas auf sich warten lassen und die Sonne sich weniger oft zeigt als wir das gerne hätten, lass uns doch auf andere Weise mehr Licht in unsere Zellen bringen und nebenbei noch eine tolle, kreative Zeit mit unseren Kids und der ganzen Familie verbringen. Wie? Das erfährst du gleich...

Hast du gewusst?

Mikrogrün kannst du zu jeder Jahreszeit (selbst wenn draußen noch Schnee liegt) binnen 7-15 Tagen (bis zu ca. 20 Tagen) in deinen eigenen vier Wänden (bei Zimmertemperatur) super kostengünstig wachsen lassen. Dafür brauchst du weder einen „Grünen Daumen“

noch Erde. Für die Sprossen-Hasis in den Tontöpfen empfehle ich jedoch entweder normale Bio-Erde oder auch Kokosnusserde.

Mit Mikrogrün bringen wir im wahrsten Sinne des Wortes mehr Licht in unsere Zellen, denn es steckt voller Chlorophyll (Blattgrün = quasi umgewandeltes Sonnenlicht) und sogenannten Biophotonen (griech. = Bios ; deutsch = Leben) (griech. = phos ; deutsch = Licht).

Übrigens sind diese kleinen Grünpflänzchen auch wahre Wunderlebensmittel. Sie stecken voller Vitamine, sekundärer Pflanzenstoffe und Mineralstoffe (in höchst bioverfügbarer Form) und liefern dabei noch bis zu 100x mehr aktive Enzyme im Vergleich zu frischem

Obst oder Gemüse. Wenn du Sprossen- bzw. Mikrogrün selbst zuhause anbaust, tust du übrigens nicht nur dir selbst und deinen Lieben was Gutes, sondern auch unserer Umwelt und unserer Mutter Erde.

Was ist ein Sprossen-Hasi?

Ein Sprossen-Hasi besteht aus einem Tontopf, den du kreativ & „hasig“ dekorierst und in dem du kleine Baby-pflanzen, also Mikrogrün wachsen lässt. Natürlich gibst du deinem Sprossen-Hasi auch einen Namen. Das Mikrogrün kannst du dann natürlich auch essen und tolle Rezepte draus machen. Es schmeckt super lecker, ist sehr gesund und schenkt dir noch dazu eine Extraportion Superkräfte. Der Sprossen-Hasi ist ein lebendiger Frühlingsbote, super schöne Dekoration für´s Zuhause und eine gesunde und herzliche Geschenksidee für die, die dir wirklich wichtig sind.

Sprossen-Hasis: Frühlingsbote mit Superfood-Effekt

Komm, lass uns die bunte, lustige & lebendige Welt der „Sprossen-Hasis“ zusammen entdecken! Die kleinen Wunderhasen bringen uns allen ganz viel Glück – das Sprossenglück. Sie sind eine Bereicherung für die gan-

ze Familie und sehen nicht nur süß aus, sondern erwecken auch die Superkräfte in dir. Sie haben reinigende, revitalisierende und harmonisierende Wirkungen auf Körper und Geist. Frühlingsmüdigkeit ade! Mach die Türe auf für wahre Lebenskraft & -freude! Mikrogrün ist natürlich auch super kombinierbar mit frischen Wildkräutern, im Smoothie, Säften, Salaten und Speisen deiner Wahl. Lass Deiner Kreativität freien Lauf und genieß den kreativen Augen- & Gaumenschmauß mit deiner ganzen Familie.

Sprossen-Hasi Ebook jetzt kostenlos für Dich!

In diesem 30-seitigen Ebook zeige ich dir, wie du Sprossen-Hasis ganz leicht in nur 3 einfachen Schritten selbst machen kannst und so nicht nur für dich selbst, sondern auch deiner Familie & deinen Freunden was Gutes tust. Du lernst mehr übers Keimen ganz generell und es erwarten dich zahlreiche Tipps, Tricks, Infos, Inspirationen, Vorlagen zum Ausschneiden, Mikrogrün-Saat-Mischungen und sogar ein Sprossen-Hasi Gewinnspiel.

[Lade dir dein Sprossen-Hasi Ebook jetzt kostenlos herunter.](#)



Angelika Fürstler ist Vegan-Model, Private Vegan Chef, Sprossen-Expertin und Autorin.



Vegan Food & Catering

Vegan speisen in Heidelberg – in unserem Alge Bistro oder auf Ihrer Feier (wir bieten auch Catering). Telefon 06221-906 99 90



bistro
alge heidelberg



vegan food
&
raw food

alge Bistro im B3
Gadamer Platz 1, 69115 Heidelberg
Mail: heidelberg@alge.de, Web: alge.de/heidelberg

Öffnungszeiten Di-So 10:00 - 23:00

Die Alge - Initiative

Jürgen Grätze ist Mitbegründer der Initiative. Sein umfassendes Wissen für den Aufbau selbiger verdankt er nicht zuletzt der Tatsache, dass er bis 2001 rund 900 Schülerhilfen in Deutschland und Österreich mit Erfolg aufgebaut und betreut hat.

Große Projekte sind also wahrlich kein Fremdwort.

Was verbirgt sich nun hinter dem einprägsamen Namen ALGE?

Mal abgesehen von der botanischen Bedeutung steht der Begriff auch sinnbildlich für „alle lieben gesundes Essen“, und genau darum geht es.

Das Ziel ist es, das Angebot für gesundes, veganes Essen zu verbreiten und mehr Menschen davon zu überzeugen, dass Spitzenküche nicht zwingend tierische Produkte beinhalten muss, sondern auf die wunderbare Vielfalt und Abwechslung der pflanzlichen Küche bauen kann.

Das Team der Initiative unterstützt und fördert dabei ehrenamtlich Menschen, die ihren Traum eines veganen Restaurants in die Tat umsetzen möchten.



Die Beratung und Unterstützung beinhaltet dabei nicht nur einen zugkräftigen Namen, sondern erstreckt sich auch auf Bereiche wie Kalkulation, Objektfindung, Personalwesen bis hin zu Schulungen.

Mit dem ALGE-Projekt sind aber natürlich auch bestimmte Anforderungen verbunden.

So muss das Speisenangebot ausschließlich vegan



sein, mit einer zusätzlichen Rohkost-Alternative. Ebenso natürlich frei von Zucker, Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern.

Das hochwertige Produkte aus regionaler und nachhaltiger Landwirtschaft immer Priorität haben, versteht sich dabei fast von selbst. Selbiges gilt natürlich auch für die eigene Einstellung zu einem veganen Lebensstil.

Interessant ist hierbei, dass grundsätzlich auch auf Tofu verzichtet wird, um nicht zuletzt auch den Aspekt „gesundes Essen“ zu unterstreichen und sich von den mittlerweile vielen verfügbaren Fertigprodukten zu distanzieren.

Somit vereint die ALGE gesundes Essen, eine hohe ethische Motivation und ideelle Werte in einem starken zukunftsweisenden Projekt.

Wie man es auch von anderen klassischen Franchisesystemen kennt, erhält der angehende Restaurantbesitzer auch hier einen starken, markenrechtlich geschützten Namen und die volle Unterstützung in Sachen Werbung, Erfahrungsaustausch und Durchführung ohne unnötigen Verdrängungswettbewerb.

Zu den kompetenten Ansprechpartnern zählen hierbei z.B. Boris Lauser, Dr. Barbara Miller, Alexandra Skirde, Jürgen Grätze und noch viele weitere Ernährungs- und Fachberater, Designer, Anwälte und Tierrechtlicher.

Ein erfolgreiches und zukunftsweisendes Projekt – vielleicht auch in eurer Nähe?



Carmen Hercegfi ernährt sich selbst aus gesundheitlichen Gründen bereits seit vielen Jahren vegan. So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass sie natürlich auch ihre Schwangerschaft vegan gestaltete, und dies auch heute noch bei der Ernährung ihrer Kinder eine wesentliche Rolle spielt. Angeregt durch die eher dürftigen Informationen zu dem Thema, hat sie sich dem großen Thema "vegane Schwangerschaft und Stillzeit" verschrieben, betreibt einen informativen Blog und hat wunderbare Bücher zum Thema veröffentlicht.

Stell dich bitte unseren Lesern vor.

Mein Name ist Carmen Hercegfi, ich bin 41 Jahre alt und lebe mit meinen beiden Kindern plus Hund in Hamburg. Ich habe mein Leben und meine Arbeit der veganen Familiernahrung verschrieben. Als ganzheitliche Ernährungsberaterin habe ich mich genau auf diese sensiblen Lebensphasen spezialisiert und befinde mich außerdem auch in Heilpraktiker Ausbildung.

Wie lauten die drei Stichwörter, die deine Ernährungsform am besten beschreiben?

Vollwertig, pflanzlich, lecker

Wie schaut so ein typischer Tag bei dir aus?

Wecker klingelt, Hunde wedelt mit dem Schwanz, der Kleine wacht auf, ich wecke den Großen und gehe mit

dem Hund raus. Dann wieder hoch, Frühstück für alle und Schulbrote machen. Wenn der Große aus dem Haus ist, mache ich mich und den Kleinen fertig. Dann geht es ab in die Kita und danach geh ich mit der Hündin spazieren. Zurück geht's an den Schreibtisch. Fachartikel schreiben, an meinem nächsten Buch arbeiten, Coachings, büffeln, bloggen, solche Interviews ausfüllen und tausend andere Sachen. Mir wird nie langweilig. Irgendwann kommt der Große aus der Schule. Uhrzeit unterschiedlich. Ich koche, wir essen. Nochmal arbeiten – es sei denn es war ein langer Schultag. Dann den kleinen aus der Kita holen. Dazwischen nochmal mit dem Hund raus. Dann Familienalltag genießen, Haushalt machen, Abendessen, Kinder wahlweise irgendwo hin fahren oder abholen... Was man eben so macht als Mami. Verabredungen mit anderen Kids

und Mamis sind auch mal dabei. Abendessen, Schlafen und Zähne putzen, Buch lesen, kuscheln. Dann für mich: Coachings, lernen oder einfach auch nur mal chillen...

Wenn du ein Gemüse oder eine Frucht sein könntest – welche wäre das und warum?

Eine Mango.... Die mag ich einfach am liebsten. Wohl geformt und süß... Das passt zu mir.

Was darf bei dir auf gar keinen Fall fehlen und warum?

Ich gestehe: Meine Hafer Latte oder unterwegs mein Flat White mit Hafer in meiner Lieblingskaffeerösterei.

Was wären die drei Tipps, Tricks, Weisheiten, die du der Welt auf jeden Fall hinterlassen wollen würdest?

Alles wird gut. Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende. Ist nicht von mir. Das hab ich irgendwo mal gelesen und sowas macht mir in schwie-

rigen Zeiten immer Mut. Außerdem: Eine vegane Ernährung in Schwangerschaft und im kompletten Kindesalter ist möglich und dafür muss man tatsächlich nicht in den Knast. Und last but not least: Nimm dich und alles andere nicht zu ernst... Wir sind alle nicht einmal ein Blinzeln in der Zeit.

Gibt es bei dir ein Essen, das alle Beteiligten mit leuchtenden Augen an den Tisch holt – und wenn ja, magst du uns das Rezept verraten?

Ja das sind in der Tat Blechkartoffeln und verschiedenen Dips. Dazu einen Salat und Gemüsesticks. Obwohl das so simpel und einfach ist, kommt es immer gut an. Auch bei Gästen. Deshalb hatte ich es auch in meinem Buch „Vegan in anderen Umständen“ aufgenommen.

[HIER](#) gehts zum Kurs

„Vegan in anderen Umständen“!



Blechkartoffeln



Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser sauber abbürsten und anschließend längs achteln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Olivenöl mit den Gewürzen und Kräutern

mischen und die Kartoffeln damit großzügig bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 20 - 25 Minuten backen.

Mit einem Dip und/ oder einem Pesto servieren. Auch mit einem frischen Salat kombiniert einfach nur lecker. Sehr sättigend mit hochwertigem Eiweiß, Calcium, Magnesium, B2 und B6.



Zutaten

800 g festkochende Kartoffeln
70 ml Olivenöl
1 TL Senfkörner
1 TL Salz
Pfeffer
1 TL frisch gehackter Rosmarin
1 TL frisch gehackter Thymian
Pesto / Dip nach Wahl



THE LOCAL WATER

Unsere Antwort auf Leitungswasser

Gesund

Das ist unsere Filterpatrone Core+ aus gebackenen Kokosnussschalen. Unsere Trinkwassersysteme sind so sicher, dass sie sogar in deutschen Krankenhäusern eingesetzt werden.

Patentiert

Die patentierte Filtertechnologie wurde durch 12 Gutachten, Zertifikate und Langzeitstudien bestätigt.

Wirkungsvoll

Die Core+ filtert 99,999% aller Bakterien, Legionellen, Pestizide, Schwermetalle, Medikamentenrückstände, Hormone, Mikroplastik bis 0,45 µm & vieles mehr aus deinem Leitungswasser.



Ökonomisch

Unsere Filter liefern dir sechs Monate lang bis zu 10.000 Liter Wasser schon ab 39€. D.h. nie wieder Kisten schleppen.

Biologisch

Core+ garantiert gesundes Wasser zum Kochen, Dörren, Fermentieren, Smoothie mixen als auch für deine Heißgetränke, Einläufe sowie das Wachstum deiner Sprossen, Kräuter und Pflanzen.

Modulierbar

Zu der Filterpatrone auf diesem Bild bekommst du auf unserer Webseite passende Auf Tischgehäuse für den mobilen Einsatz und praktische Unter-tischfilter inkl. Spezialarmatur für eine dauerhafte Installation in deiner Küche. PS: Wir haben auch Filter für das ganze Haus.

Gutscheincode: **VEGANFAMILY**

(hiermit erhältst du zu deinem Wasserfilter eine Flasche Kurkuma-Liquid im Wert von 30€)

www.thelocalwater.com