

Stichwortverzeichnis

A

Abendessen, Rezepte 138
Acai 91
Ältere Menschen 333
Eisenbedarf 337
Ernährungsbedarf 334 f.
Ernährungsempfehlungen 342
Fettbedarf 336
gesundheitliche Auswirkungen
der Ernährung 338 ff.
Körpergewicht 337
Sexualität 338
verlangsamter Stoffwechsel
338
Vitaminbedarf 335
Agaritin 148
Agavendicksaft 95
Ahornsirup 96
Algen 89, 112, 134
Allergien 95
Aluminium 102
Alzheimer 91, 94, 102
Amenorrhoe 328
Aminosäuren 65, 74
Anämie 65
Analoge 60
Anthocyane *siehe* Pflanzenstoffe,
sekundäre
Arame 89
Arbeitsplatz 249, 265
Aromastoffe 133
Arthritis 94 f.
Auswärts essen 245 ff., 250 f.

B

Babys, Ernährung
Beikost 293 ff.
Muttermilch 289 ff.
Säuglingsnahrung 293
Backen
Butterersatz 153
ohne Ei 150
Backutensilien 102
Backwaren 95
Backzutaten 112, 133
Ballaststoffe 33, 93, 107, 202, 209
Beilagen 183

Beilagenrezepte

Brokkolicremesuppe 195
eingelegtes Gemüse 185
Griechischer Linsensalat 193
Grünkohlchips 189
Kartoffelpüree mit Champignon-
soße 190
Möhren-Ingwer-Dressing 186
Reisbällchen mit Sesamsalz 192
saure Tofusahne 185
selbst gemachtes
Weizenfleisch 186
Tofukäse 184
Bienenhonig 165
Bienenwachs 165
Bier 262
Bioläden 115
Biosojaprodukte 134
Birkenzucker 96
Blutbildung 59
Blutdruck 32
Blutgerinnung 62
Blutzucker 86
BMI (Body-Mass-Index) 337
Brownies 214
Butterersatz 153
Buttermilch, vegane 153

C

Cafeteria 248 f., 265
Chlorophyll 69, 92
Cholesterin 32
CO₂-Fußabdruck 107
Cocktailpartys 261

D

Dattelsirup 96
Depressionen 95
Dessertrezepte *siehe* Nachtsch-
rezepte
DHA (Docosahexaensäure) 278
Diabetes 70, 91
Dulce 90

E

Edamame 82
Ei-Ersatz 133, 150 f.
Eingemachtes 111

Einkaufslisten 132
Einkaufstipps 114, 116, 118 f.,
132, 139
Einladungen 258 f., 261 ff.
Eisen 65 f., 68, 89, 102, 108
Eisenbedarf 66
ältere Menschen 337
Kinder 311 f.
Schwangere 277
Sportler 327
Eisenmangel 65 ff.
Eisenpräparate 66
Eiweiß 34, 65, 73 f., 78 f., 86, 92,
348
pflanzliches 79
tierisches 78
übermäßiger Verzehr 76
veganes 78 f.
Eiweißbedarf 74
Kinder 312
Schwangere 276
Sportler 324
Eiweißersatz 145, 147 f.
Eiweißmangel 76
Eiweißquellen 73
fermentierte Lebensmittel 80
pflanzliche 78 f.
vegane 80
Eiweißverdauung 75
verbessern 80 f.
Ekzeme 95
Elektrolyte 284
Entzündungen, chronische 95
Enzyme 93, 107
Ergänzungsmittel 71
Ergänzungsmittel
Schwangere 278
Ergocalciferol (Vitamin D2) 70
Ernährung, eiweißreiche 77
Ernährung, vegane
Arbeitsplatz 249, 265
auf Reisen 235 ff., 242 f.
Feiern 253 ff., 261 ff.
Festessen 253 ff.
gesellige Veranstaltungen 253,
258 ff.
Gesundheit 350
Hotelaufenthalt 263

Vegan leben für Dummies

- Partys 253 ff.
Rendezvous 264
Restaurantbesuche 245 ff.,
250 f.
Zusammensetzung 87 f.
- Ernährung, vollwertige 33
Ernährungsrichtlinien, Kinder
309
Ernährungsumstellung 49 ff.,
347 ff.
Ernährungsweise, vegane
abwechslungsreiche 227 ff.
Definition 31
gesundheitliche Vorteile 32 ff.,
338 ff.
Grundlagen 32 ff.
Heilkraft 34
im Alter 333 ff.
Kinder 301 ff., 308 ff., 320 f.
Kleinkinder 295 ff.
Mahlzeiten planen 131 f.,
136 f., 139, 141
Mineralien 59, 62 ff., 68, 70 f.
Nährstoffe 59
Nahrungsergänzungsmittel
70 f.
Säuglinge 289 ff.
Schwangerschaft 269 ff., 276 ff.
Sportler 323 ff.
Stillende 287 f.
Vitamine 59 ff., 69 f.
- Essenzielle Aminosäuren 74
Essig 112
Essstörungen 318
Etiketten lesen 116
Excitotoxine 307
- F**
- Familie 121 ff., 128, 230 ff.
Familienfeiern 253
Fast-Food-Restaurants 250
Feiern 253 f., 257, 261 ff.
Menüplanung 255 ff.
Fermentierte Lebensmittel 80
Festessen 253 f., 257
Menüplanung 255 ff.
Fette
gehärtete 117
hydrogenisierte 117
Transfette 116
Fettsäuren 93 ff.
Fischzucht 43
Flavonoide 92
- Fleischersatzprodukte 144
Getreide-Hülsenfrüchte-Mix 149
Pilze 148
Seitan 148
Tempeh 147
texturiertes Sojaprotein 149
Tofu 145
Trockensoja 149
Flugreisen 238 ff.
Folat 274
Folsäure 92, 94, 274
Schwangere 274
Foodcoops 114
Frischwaren 136
Früchte, ballaststoffreiche 33
Frühstücksrezepte 137, 171
Bananenbrot mit Schokoladen-
stückchen 181
Bohnen auf Toast 178
Frühstücks-Smoothie zum
Wachwerden 172
Maismehlmuffins 180
Müsli 174
pikante 175
Pikante Polenta-Frühstückspizza
mit Spinat 177
Pikante Scones 182
schnelle Brote 179
Sojagehacktes vom Blech 176
Tofupfanne 175
Warmer Getreideporridge 173
- G**
- Gartenarbeit 166
Gelatine, vegane 151
Gemüse 110
ballaststoffreiche 33
Heilkraft 35
konservieren 111
Lagerung 113
saisonale 88
Tiefkühlwaren 110
Vorräte 110 f.
- Gerichte, Nährstoffe 39
Getränke, alkoholische 262
Getreide
angekeimtes 107
Vorräte 107
Getreidekörner, ganze 107 f.
Lagerung 113
Getreideprodukte 107
Gewichtszunahme, Schwanger-
schaft 280 f.
- Gewürze 112, 133
Lagerung 113
Gicht 76
Globale Erwärmung 42
Glukose-Fruktose-Sirup 87
Glutaminsäure 148
Gluten 148
Glutenpulver 148
Goji 91
Grünkohl 189
Grünkohl 189, 219
Grundnahrungsmittel, vegane
133 ff.
Vorräte anlegen 106 ff., 110,
112
Gruppenreisen 242
Gülle 42
- H**
- Hackfleischersatz 149
Hämeisen 65
Hämoglobin 65
Hanfsamen 95
Hauptgerichtrezepte 197
Blumenkohl-Kichererbsen-
Curry 208
Bohnen-Brokkoli-Gemüse auf
Polenta 211
Champignon-Tempeh-
Bolognese-Burger 201
Falsche Käsemakkaroni 205
Miso-Eintopf 207
Nudeln mit Seitan und Shiitake-
pilzen 206
Rote Bohnen mit Reis nach Süd-
staatenart 210
Schwarze-Bohnen-Burger 200
Seitan-Burritos 198
Thailändische Reismudeln mit
gebratenem Tofu 203
- Haushalt, veganer 164 f.
Hefeflocken 154, 187, 189, 205
Hefeflocken 189, 205
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 89,
91 f., 94, 339 f.
Herzkrankung 32
Hijiki 90
Hochleistungssportler 330 f.
Hochzeiten 261 ff.
Hotelaufenthalt 263
Hülsenfrüchte 92, 108 f.
getrocknete 133
Kinderernährung 110

Stichwortverzeichnis

- Lagerung 113
Verdauung verbessern 109
Vorräte anlegen 110
- I**
- Immunsystem 89
Insulin 70
- J**
- Jod 89
Jugendliche *siehe* Kinder
- K**
- Käse, veganer 154, 184
Käseersatz 154 f.
Hefeflocken 154
Miso 155
Mochi 155
Kalium 94, 108
Kalzium 62 ff., 89, 94, 108, 348
Bioverfügbarkeit 62
Kalziumbedarf 62
Kinder 310 f.
Schwangere 276
Sportler 328 f.
Kalziumverlust 64
Kantine 249, 265
Kelp 90
Kinder 128, 198, 219, 301 ff.
Appetitschwankungen 314
Eisenbedarf 311 f.
Eiweißbedarf 312
Ernährungsrichtlinien 309
essen außer Haus 320
Essstörungen 318
Kalziumbedarf 310 f.
kinderfreundliche vegane Kost 305 f.
Kita-Essen 320 f.
Mahlzeiten gemeinsam kochen 317
Mahlzeiten gemeinsam planen 316 f.
Mineralienbedarf 313
Multivitaminpräparate 313
Nährstoffversorgung 308
Partys 254, 260
Restaurantbesuche 247
Schulcafeteria 248 f.
Schulkantine 320 f.
Snacks 308
- Spurenelementebedarf 313
Umstellung auf vegane Ernährung 313 ff.
vegane Lebensweise vermitteln 317 ff.
Vitaminbedarf 312 f.
Wachstum 303 f.
Kita-Essen 320 f.
Kleidung 47, 157
unvegane 159
vegane 158
Kleinkinder, Ernährung 295 ff.
Knochengesundheit 94
Kochbücher 143
Koffein 68
Kohlenhydrate 86 f., 107
Kolostrum 290
Kombu 90
Konferenzen 263
Kosmetika, vegane 160 ff.
Siegel 161
Kräuter 112, 133
Heilkraft 35
Lagerung 113 f.
Krebs 89, 91 f., 342
Kreuzfahrten 242
Küchengeräte 101 f., 104 f.
Küchenregeln 122 f.
Kühlwaren 135
Kupfer 94, 330
- L**
- Lactobazillus 80
Lagerung, Lebensmittel 112
Laktoseintoleranz 302
Lebensmittel, fermentierte 80
Lebensmittel, pflanzliche 85
gesundheitliche Vorteile 32 ff.
Heilkraft 34
Lebensmittel, vegane 85, 87 ff., 92 ff.
Ballaststoffe 33
einkaufen 114, 132
Eisenlieferanten 66
Eiweiß 34, 78 f.
eiweißreiche 79
Ergänzungsmittel 71
gesundheitliche Vorteile 32 ff.
Grundnahrungsmittel 133 ff.
Kalziumlieferanten 62 f.
Lagerung 112
Portionsgrößen 85
Vitamin-B₂-Lieferanten 61
- Vitamin-B₁₂-Lieferanten 60
Vitamin-C-Lieferanten 66
Vitamin-D-Lieferanten 70
Vitamin-K-Lieferanten 62
Vorräte 106 ff., 110, 112
Zinklieferanten 70
Lebensmitteletiketten lesen 116
Lebensweise, vegane
Definition 31
Effekte 41 ff.
Ernährungsweise 38 f.
ganzheitliche 232 f.
Gründe für 38, 41 ff.
Grundlagen 35 ff.
Grundsatz 157
Haushalt 164 ff., 168
Kindern vermitteln 317 ff.
Kleidung 35, 47, 157 f.
Kosmetika 160 ff.
Mahlzeiten planen 131 f., 136 f., 139, 141
Medikamente 163
Spiritualität 37
Umstellung auf 49 ff., 347 ff.
Zusammenleben mit Nichtvegane 121 ff., 128, 230 ff., 237, 249, 256, 258 ff.
- Leinsamen 95
Lernstörungen 95
Lignane 89
Linolsäure 94
Luftverschmutzung 43
Lycopen 92
- M**
- Magnesium 89, 329
Mahlzeiten *siehe auch* Rezepte
Abendessen 138
Beilagen 183
Desserts 213
Frühstück 136 f., 171
Hauptgerichte 197
kinderfreundliche 306
leichte 183
Mittagessen 138
Nachtisch 213
planen 131 f., 136 f., 139, 141
Snacks 141 f.
Snacks für Kinder 308
veganisieren 143 ff., 147 ff.
Makrobiotik 33
Makronährstoffe, Sportler 323
Mangan 94

Vegan leben für Dummies

Massentierhaltung, ökologische
Auswirkungen 41 ff.
Medikamente 163
Mehle 133
Mehrkornprodukte 107
Melasse 95
Messer 104
Mexikanische Restaurants 250
Mikrowelle 106
Milchallergie 302
Milchersatzprodukte 152 ff.
Milchprodukte 63, 68
Milchsorten, vegane 152
Mineralien 59, 62 ff., 68, 70 f.,
313, 329
Miso 81 f., 90, 155
Misopaste 155
Mittagessen, Rezepte 138
Mochi 155
Mode, vegane 158
Musik 166

N

Nachtischrezepte 213
Fruchtgrütze 218
Gepfefferte Chocolate Chip Cookies 214
Glacierter Möhren-Ananas-Kuchen 223
Limetten-Kokosnuss-Sorbet 217
Schoko-Blondies 215
Schoko-Brownies 216
Schokoladen-Erdnussbutter-Bomben 220
Seidentofu-Shake 222
Sommer-Smoothie am Stiel 219
Süßer Apfelauflauf 221
Nährstoffdichte 88
Nährstoffe 39, 59
Nahrungsergänzungsmittel 70 f.
Nahrungsmittelungerechtigkeit 45
Naturkostläden 115
Naturtofu 146
Neugeborene, Ernährung *siehe*
Säuglinge, Ernährung
Niacin (Vitamin B₃) 94
Nichtveganer, Zusammenleben
mit 121 ff., 128, 230 ff., 237,
249, 256, 258 ff.
Noni-Saft 91
Nori 89

Nudeln, vegane 202
Nüsse 93, 134
Lagerung 113
Nussmilch herstellen 153

O

Obst 90, 110
konservieren 111
Lagerung 113
Tiefkühlwaren 110
Vorräte 110 f.
Ökologische Auswirkungen von
Massentierhaltung 41 ff.
Öle 112
Omega-3-Fettsäuren 94 f.
Omega-6-Fettsäuren 95
Osteoporose 63 f., 69, 89, 94, 334
Oxalsäure 63

P

Partys 253 f., 257
Menüplanung 255 ff.
Pasta 134
Pfannen 102
Pflanzenmilch 134
Pflanzstoffe, sekundäre 33, 94,
342
Pflanzliche Lebensmittel 85
gesundheitliche Vorteile 32 ff.
Heilkraft 34
Pflanzliches Eiweiß 79
pH-Wert 65
Photosynthese 69
Phytate 68
Phytinsäure 71
Phytoöstrogene 89
Phytosterole 94
Pica-Syndrom 283
Pilze 148
getrocknete 133
Pizzeria 250
Plätzchen 214
Portionsgrößen 85
Präeklampsie 283
Probiotika 72
vegane 61
Prostata 94
Protein *siehe* Eiweiß
Proteinpulver 325

Q

Quinoa 87

R

Räuchertofu 146
Reinigungsmittel 166
Reis 107
Reiseapotheke 241
Reisen 235 ff., 242 f.
Reissirup 96
Rendezvous 264
Respekt vor dem Leben 45
Restaurantbesuche
ausländische Restaurants 246
Cafeteria 248
Fast-Food-Restaurants 250
Mexikaner 250
mit Kindern 247
nicht vegane Restaurants
246 f.
Pizzeria 250
vegane Restaurants 350
veganerfreundliche
Restaurants 245
versteckte tierische Zutaten
251
Resveratrol 94
Rezepte
Abendessen 138
Beilagen 183
Brotaufstriche 184
Brownies 214
Burritos 198
Desserts 213
Dips 184
Frühstück 137, 171
Hamburger 198
Hauptgerichte 197
leichte Mahlzeiten 183
Marinaden 184
Mittagessen 138
Nachtisch 213
Nudeln 202
Obstdesserts 217
Plätzchen 214
Riegel 214
Salate 193
sammeln 132
Snacks 141 f.
Suppen 193
veganisieren 143 ff., 147 ff.
Rhizopus 81
Riboflavin (Vitamin B₂) 60
Rohkost 33
Rübensirup 95

Stichwortverzeichnis

S

Saaten 93, 134
Lagerung 113
Säuglinge, Ernährung
Beikost 293 ff.
Muttermilch 289 ff.
Säuglingsnahrung 293
Säure-Basen-Gleichgewicht 65
Salat 193, 200
Salat 183 f., 186, 192 f., 203, 209
Schädlingsbekämpfung 168
Schuhwerk, veganes 157 f.
Schulcafeteria 248 f.
Schulkantine 320 f.
Schwangerschaft 269 ff., 283
Eisenbedarf 277
Eiweißbedarf 276
Elektrolytaufnahme 284
Ergänzungsmittel 278
Ernährungsbedürfnisse 274
Fettbedarf 278
Flüssigkeitsbedarf 284
Folatbedarf 274
Gewichtszunahme 280 f.
Heißhunger 284
Kalziumbedarf 276
Mahlzeitenzubereitungstipps 282
Morgenübelkeit 285
nach der Geburt 286 ff.
Ölbedarf 278
Schwangerschaftsbeschwerden 283
Snacks 279
sportliche Aktivitäten 272 f.
Vitaminbedarf 274, 276 f.
Schwermetalle 92
Seidentofu 146
Seitan 148, 186, 188, 198, 206
herstellen 148, 186
Seitan 198, 206
Sekundäre Pflanzenstoffe 33, 94, 342
Senioren *siehe* Ältere Menschen
Smoothie 172
Zuckermenge reduzieren 172
Snacks
Kinder 308
Rezepte 141 f.
Schwangere 279
Soja 82
Sojabohnen 145
Sojaprodukte 134

Sojaprotein
isoliertes 83
texturiertes 149
Sojaquark 145
Soßen 112
Sozialleben 230 ff., 235 ff., 242 f., 245 ff., 253 ff.
Speichel-Amylase 79
Speiseplan 139
Spinat 195
Spinat 208
Spiritualität 37
Spirituosen 263
Sportler 323
Chrombedarf 329
Eisenbedarf 327
Eiweißbedarf 324
Ernährung vor Wettkampf 330 f.
Fettbedarf 325 f.
Kalziumbedarf 328 f.
Kohlenhydratebedarf 326 f.
Kupferbedarf 330
langfristige Ernährungsziele 331
Magnesiumbedarf 329
Makronährstoffe 323
Mineralienbedarf 329
Proteinpulver 325
Spurenelementebedarf 327
Vitaminbedarf 329
Zinkbedarf 330
Spurenelemente 89, 93
Stevia 96
Stillen 290 f.
Probleme 291 f.
Stillende, Ernährungstipps 287 f.
Stoffwechsel 86
Süßigkeiten 95
Süßungsmittel 95, 112, 134
Suppen 193
Suppen 183 f., 186, 192 f., 195, 207
Suribachi 105

T

Tahini 94
Teenager *siehe* Kinder
Tees 134
Tempeh 201
Tempeh 81 f., 147, 190, 201
Texturiertes Sojaprotein 149
Thiamin (Vitamin B₁) 92

Tiefkühlwaren 110, 135
Tierethik 45 ff.
Tierisches Eiweiß 78
Tierschutz 45 ff.
Töpfe 102
Tofu 145, 150, 184, 188, 195, 197, 203 f., 207, 214
fester 146
pressen 146
Sorten 146
zubereiten 147
Tofu 184, 203, 207, 214
Transfette 116
Trockenfrüchte, ungesüßte 134
Trockensoja 149
Trockenwaren 133

U

Übersäuerung 65
Umstellung der Ernährung 49 ff., 347 ff.
Kinder 313 ff.
Mahlzeiten veganisieren 143 ff., 147 ff.
Umweltverschmutzung 42
Urlaub 235 ff., 242 f.

V

Vegane Ernährung
Arbeitsplatz 249, 265
auf Reisen 235 ff., 242 f.
Feiern 253 ff., 261 ff.
Festessen 253 ff.
gesellige Veranstaltungen 253, 258 ff.
Hotelaufenthalt 263
Partys 253 ff.
Rendezvous 264
Restaurantbesuche 245 ff., 250 f.
Zusammensetzung 87 f.
Vegane Ernährungsweise
abwechslungsreiche 227 ff.
Definition 31
gesundheitliche Vorteile 338 ff.
Grundlagen 32 ff.
im Alter 333 ff.
Kinder 301 ff., 308 ff., 320 f.
Kleinkinder 295 ff.
Mahlzeiten planen 131 f., 136 f., 139, 141
Mineralien 59, 62 ff., 68, 70 f.

Vegan leben für Dummies

- Nährstoffe 59
Nahrungsergänzungsmittel 70 f.
Säuglinge 289 ff.
Schwangerschaft 269 ff., 276 ff.
Sportler 323 ff.
Stillende 287 f.
Vitamine 59 ff., 69 f.
- Vegane Grundnahrungsmittel 133 ff.
Vorräte anlegen 106 ff., 110, 112
- Vegane Lebensmittel 85, 87 ff., 92 ff.
Ballaststoffe 33
einkaufen 114, 132
Eisenlieferanten 66
Eiweiß 34, 78 f.
eiweißreiche 79
Ergänzungsmittel 71
gesundheitliche Vorteile 32 ff.
Grundnahrungsmittel 133 ff.
Kalziumlieferanten 62 f.
Portionsgrößen 85
Vitamin-B₂-Lieferanten 61
Vitamin-B₁₂-Lieferanten 60
Vitamin-C-Lieferanten 66
Vitamin-D-Lieferanten 70
Vitamin-K-Lieferanten 62
Vorräte 106 ff., 110, 112
Zinklieferanten 70
- Vegane Lebensweise
Definition 31
Effekte 41 ff.
Ernährungsweise 38 f.
ganzheitliche 232 f.
Gründe für 38, 41 ff.
Grundlagen 35 ff.
Grundsatz 157
Haushalt 164 ff., 168
Kindern vermitteln 317 ff.
Kleidung 35, 47, 157 f.
- Kosmetika 160 ff.
Mahlzeiten planen 131 f., 136 f., 139, 141
Medikamente 163
Spiritualität 37
Umstellung auf 49 ff., 347 ff.
Zusammenleben mit Nichtvegane-
nern 121 ff., 128, 230 ff., 237,
249, 256, 258 ff.
- Vegane Probiotika 61
Veganes Eiweiß 78 f.
Veganisieren, Rezepte 143 ff.,
147 ff.
Verdauungsenzym 79
Verdickungsmittel 134
Verstopfungen 340 f.
Viehzucht 42
Vitaminbedarf
ältere Menschen 335
Kinder 312 f.
Schwangere 274, 276 f.
Sportler 329
- Vitamine 33, 59 ff., 69 f.
Vitamin A 95
Vitamin B₁ 92
Vitamin B₂ 59 ff.
Vitamin B₃ 94
Vitamin B₁₂ 59 ff.
Vitamin B12 189, 205
Vitamin C 66
Vitamin D 69 f., 95
Vitamin E 95
Vitamin K 62, 89, 94 f.
- Vitaminmangel 60 f., 69
Vollkornnudeln 134
Vollkornprodukte 107 f., 134
Lagerung 113
Vollkornreis 107
Vollkornsorten 134
Vollreis 107
Vollwerternährung 107
Vorräte 106
Algen 112
- Backzutaten 112
Essig 112
Gemüse 110
Getreide 107
Gewürze 112
Hülsenfrüchte 108
Kräuter 112
Lagerung 112
Obst 110
Öle 112
Soßen 112
Stützungsmittel 112
Würzmischungen 112
Vorratskammer 202, 206
- ### W
- Wakame 90
Wasser 72
Wasserverschmutzung 42
Wein 263
Weißer Reis 107
Weizeneiweiß 148
Welthunger 45
Wochenplan 139
Würzmischungen 112
- ### X
- Xylitol 96
- ### Z
- Zellteilung 59
Zink 70 f., 94, 330
Zinkmangel 70
Zirkus 48
Zoo 48
Zucker 95
Zusammenleben mit
Nichtveganern 121 ff., 128,
230 ff., 237, 249, 256, 258 ff.