Das essen Veganer wirklich!

Unter „what I eat in a day“ vloggen YouTuber erfolgreich ihr tägliches Essen. Wir bringen den Trend ins Heft und baten fünf Veganer*innen, ihren Essensalltag zu dokumentieren. Dabei verraten sie ihre Lieblingsgewürze und ob sie nachts heimlich an den Kühlschrank gehen.

Von: ***Susann Döhler***

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

Sebastian Schwarz

Alter: 25 Jahre
Wohnort: Aachen
Beruf: Grafikdesigner
Familienstand: ledig
Vegan seit: 2012

Morgens: Sojajoghurt mit Obst, dazu einen Smoothie
Mittags: Tofu-Curry mit Reis und Salat von dean & david
Abends: Ofengemüse mit Möhren, Kichererbsen, Kohlrabi und roter Zwiebel mit Sojajoghurt-Soße und Petersilie

Wie viel Euro gibst du im Monat für Essen aus?
So um die 300-350 Euro für Einkaufen und Auswärtsessen.

Wo isst du am liebsten?
Wenn ich zu Hause koche, esse ich am liebsten auf dem Sofa. Ich gehe aber auch total gerne auswärts essen. :)

Achtest du darauf, was die Menschen vor und hinter dir an der Kasse einkaufen?
Ja, ich ertappe mich immer wieder dabei! ;)

Dein Lieblingsessen?
Sushi könnte ich wirklich immer essen. Leckere Maki mit Shiitake-Pilzen, Avocado oder Gurke, dazu Wakame-Salat und Inari-Tofu-taschen. Generell bin ich ziemlicher Fan der asiatischen Küche.

Dein guilty pleasure rund ums Essen?
Schokolade! Ich habe zwar eher selten welche zu Hause, aber wenn, dann hält sie nie lange und wird direkt komplett weggegessen ...

Must-Have-Gewürze?
Zimt, Rauchsalz, Kala Namak

Welche Lebensmittel hast du nach der Vegan-Umstellung erst kennengelernt?
Ich habe nicht nur Lebensmittel, sondern vor allem auch vielseitige Zubereitungsarten neu kennengelernt, z.B. Austernpilz-Schnitzel, Frischkäse aus Cashew-Kernen, Eis aus gefrorenen Bananen und Rohkost-Kuchen. Auch Quinoa und Amaranth, grüne Smoothies, Hanf- und Chiasamen kannte ich vorher nicht wirklich. Der Veganismus hat meinen Speiseplan auf jeden Fall vielseitiger und abwechslungsreicher gemacht.

Essen ist für mich ... neue Geschmäcker und Zutaten kennenlernen, ausprobieren, experimentieren und vor allem genießen.

Mein Tipp für Vegan-Einsteiger:
Sich Zeit lassen und ausgiebig durch neue Produkte und Lebensmittel probieren. Wenn mal etwas nicht schmeckt oder die Zubereitung nicht klappt, nicht direkt aufgeben. Vieles ausprobieren und testen, was man mag und was nicht. Sich in Facebook-Gruppen mit Gleichgesinnten austauschen. Niemand muss von jetzt auf gleich zu 100 Prozent vegan werden. :)

MORGENS

ABENDS

MITTAGS

Stina Spiegelberg

Name: Stina Spiegelberg **Alter:** 28
Familienstand: liiert
Beruf: TV-Köchin und Autorin (www.veganpassion.de)
Wohnort: Pforzheim
Vegan seit: 2008

Vormittags: Granola-Bowl mit Sojaquark, frischen Früchten und selbst gemachtem Müsli, dazu einen Matcha-Latte
Mittags: Reispasta mit Rote-Bete-Bolognese
Abends: Salat aus Karotten, Rotkohl und Apfel mit Tempeh und Granatapfel

Wie viel Euro gibst du im Monat für Essen aus?
Zu zweit geben wir um die 500 Euro aus. Wir kaufen bio-vegan ein – vom Markt, Hofladen oder Bioladen. In unserem Bioladen gibt es eine Ecke mit reifem Obst und Gemüse, das um die Hälfte reduziert ist, da greife ich gerne zu.

Wo isst du am liebsten?
Am Tisch. Essen ist so etwas Sinnliches, das genieße ich gerne ganz in Ruhe und mit voller Konzentration. Ich bin sehr dankbar dafür, mir jeden Tag aus einer Fülle von Lebensmitteln etwas aussuchen zu dürfen, das ist ein Privileg!

Gehst du nachts (heimlich) an den Kühlschrank?
Meistens esse ich nach 17/18 Uhr gar nichts mehr. Das ist kein Prinzip, ich merke einfach, dass es mir besser tut.

Achtest du darauf, was die Menschen vor und hinter dir an der Kasse einkaufen?
Ja, das finde ich immer sehr spannend. Und es ist meistens ein Trauerspiel. Ich weiß dann nicht, ob ich lachen oder weinen soll. Vor allem, wenn ich mal in konventionellen Läden einkaufe – was eigentlich nur passiert, wenn ich etwas vergessen habe.

Dein guilty pleasure rund ums Essen?
Ganz klar Schokolade! Ich bin eine richtige Naschkatze. Clean eating und Sport stehen auf der Tagesordnung, aber von der Schokolade trennt mich keiner.

Welche Lebensmittel hast du nach der Vegan-Umstellung erst kennengelernt?
Tempeh und Hanfsamenmehl sind zwei meiner größten Favoriten. Und ich entdecke jeden Tag neue Lebensmittel, die ich noch nicht kenne oder die durch neue Kombinationen, Zubereitungsarten und Würzung plötzlich unwiderstehlich strahlen.

Must-Have-Gewürze?
Kurkuma, rosa Pfeffer, Ingwer, Salbei, Koriander, frische ungarische Paprika, Senfsamen, Schwarzkümmel und Kräuter!

Essen ist für mich ... meine erste große Liebe.

Mein Tipp für Vegan-Einsteiger: Habt Spaß! Auch wenn die vegane Entscheidung ethisch oder gesundheitlich ist, es gibt so vieles zu entdecken. Ich habe durch das Kochen so vieles über mich selbst gelernt, das wünsche ich jedem anderen auch.

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

Kirstin Knufmann

Alter: 36 Jahre
Wohnort: Klötze
Beruf: Autorin, Rohkostpionierin, Rawfood-„Köchin", Fitnesstrainerin/Instructor, Inhabende Geschäftsführerin bei PureRaw, Produktentwicklerin, Fotografin
Familienstand: Verheiratet
Vegan seit: ca. 2002

Morgens: geschichtetes „Guten Morgen"- Smüsli
Mittags: Sommerrollen mit frischen Kräutern
Abends: Meeresspaghetti mit Kokos-Granatapfelsauce mit frischem Koriander

Wie viel Euro gibst du im Monat für Essen aus?
Ich versuche je nach Jahreszeit oft in die Natur rauszugehen und dort frisch zu ernten. So wird der Geldbeutel geschont, man ist an der frischen Luft und verbringt Zeit mit der Familie/Freunden im Freien.

Wo isst du am liebsten?
Ich genieße meine Mahlzeiten gerne an den verschiedensten Orten. Ob am Tisch, im Restaurant, auf dem Sofa oder beim Picknick. Es ist mir wichtig, die Mahlzeiten in Ruhe zu mir zu nehmen, ein wenig abschalten zu können, Gespräche zu führen und mich auszutauschen.

Gehst du nachts (heimlich) an den Kühlschrank?
Nein, ich genieße es, nachts durchzuschlafen. Falls ich jedoch mal die Absicht hätte „heimlich" an den Kühlschrank zu gehen, würde daraus nichts werden, da mein Mann einen sehr leichten Schlaf hat.

Achtest du darauf, was die Menschen vor und hinter dir an der Kasse einkaufen?
Ich finde es sehr interessant zu sehen, wie unterschiedlich die Essgewohnheiten sind. Ich empfinde es als Motivation, denn so werde ich immer wieder daran erinnert, dass ich noch viel über die Vorzüge und kulinarischen Möglichkeiten von roh-veganen Köstlichkeiten referieren kann und weiß, wo es anzusetzen gilt.

Dein guilty pleasure rund ums Essen?
Ich liebe die Durianfrucht! Ihr Geruch ist sehr außergewöhnlich. darum ist sie in Asien in öffentlichen Gebäuden und Hotels verboten. Zudem liebe ich Chlorella. Manchmal lutsche ich die Presslinge wie Bonbons oder mache mir ein Chlorella-Wasser. Wenn ich am Abend noch Appetit habe nehme ich mir oft einen Löffel von BOBEI. Das ist eine fermentierte goldene Chlorellaalge, die sich hervorragend als Butter-, Ei- und Milchalternative verwenden lässt ... oder eben auch zum pur Genießen.

Must-Have-Gewürze?
Gewürze sind einfach großartig! Am häufigsten würze ich mit Kardamom, Muskat, Kurkuma, Vanille, Ceylon-Zimt, Schisandra, Chili, Kakao, Ingwer, Pfeffer, Curry, Cayenne-Pfeffer und Algen-Flocken, um köstliche Gerichte zuzubereiten.

Essen ist für mich ...
Genuss und Vielfalt. Essen ist ein soziales Netzwerk, das alle Fäden miteinander verbindet. Ein kreativer Ort, um sich auszutauschen und ein wichtiger Ansatzpunkt, seinen Körper zu dem Ort zu machen, an dem man selbst gerne zu Hause ist.

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

Patrick Bolk

Alter: 43 Jahre
Wohnort: Manacor auf Mallorca
Beruf: Autor, Blogger, Texter
Familienstand: verheiratet
Vegan seit: 2011

Morgens: selbstgemachtes Müsli mit Haferflocken, Kakaonibs, Nüssen, Kokosflocken, Datteln, Buchweizen, getoppt mit Obst. Dazu Reis-Kokos-Drink
Mittags: Linsenbratlinge mit Salat
Abends: Summerrolls

Wie viel Euro gibst du im Monat für Essen aus?
So genau weiß ich das nicht, aber ich schätze, dass wir zu zweit vielleicht 600 Euro für Essen inklusive Restaurants ausgeben. Wir gehen ziemlich oft essen.

Wo isst du am liebsten? Am liebsten in Restaurants, aber zu Hause bei uns ist es auch sehr schön. Wir haben einen tollen Tisch, an dem wir gerne zusammen mit Gästen essen. Auf dem Sofa werden höchstens mal ein paar Kale-Chips geknabbert, wir versuchen schon ganz bewusst unser Essen zu genießen.

Achtest du darauf, was die Menschen vor und hinter dir an der Kasse einkaufen?
Ja, wenn man sich so viel mit Essen beschäftigt, bleibt das nicht wirklich aus. Ich denke mir dann oft, dass die Menschen gesunder aussehen könnten, wenn sie nicht soviel Schrott einkaufen und essen würden.

Dein Lieblingsessen? Ich liebe vietnamesisches Essen. Leider ist das auf Mallorca kaum zu bekommen, deswegen stürzen wir uns sofort auf vietnamesische Restaurants, sobald wir welche finden können.

Dein guilty pleasure rund ums Essen?
Eindeutig: Chips und Pommes. Leider.

Welche Lebensmittel hast du nach der Vegan-Umstellung erst kennengelernt? Sehr viele. So einige wie z.B. Avocados kannte ich zwar zuvor schon „vom Sehen", habe sie aber erst nach der Vegan-Umstellung probiert und lieben gelernt. Und ich stehe sehr auf Kale-Chips, die kannte ich vorher auch nicht. Vegane Ersatzprodukte hingegen interessieren mich eigentlich nicht sehr.

Must-Have-Gewürze? Kala Namak für das Ei-Feeling und Kurkuma und Ingwer für die Gesundheit.

Essen ist für mich ... superwichtig und Genuss. Ich habe das Glück, dass meine Frau das ganz ähnlich sieht und nebenbei eine fantastische Köchin ist.

Mein Tipp für Vegan-Einsteiger: Dazu habe ich ganze Bücher geschrieben, schwer da einen Tipp rauszunehmen. Aber ich denke, wichtig ist, sich nicht total zu stressen, indem man gleich alles richtig machen möchte. Informiere dich, gehe aber entspannt an das ganze Thema ran, denn es soll auch Spaß machen und nicht gleich frustrieren.

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

Kevin Heckmann

Alter: 36 Jahre **Wohnort:** Heidelberg (zurzeit im Thailand-Urlaub)
Beruf: Kongress-Veranstalter, zuletzt www.veganerfamilienkongress.de, Mediengestalter und Zeitungsverleger
Familienstand: verheiratet, 3 Kinder **Vegan seit:** 2015

Morgens: (Trink-)Kokosnuss dazu Ananas, Papaya, Mango, Maracuja, Drachenfrucht und Melone
Mittags: gebratenes Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, Zwiebeln und diverse Pilze) mit Jasmin-Reis
Abends: Quinoa-Burger mit Sojajoghurt-Sauce und Petersilie plus Pommes

Wie viel Euro gibst du im Monat für Essen aus?
Ordentlich! Bei 5 Personen mit unterschiedlichen Vorlieben, nach Möglichkeit alles in Bio-Qualität legen wir beim Wocheneinkauf im Bio-Markt schon mal 150-200 Euro hin. Dazu kommt noch Gemüse und Obst zwischendurch vom Markt oder Hofladen. Also bis zu 1000 Euro können da schon zusammen kommen.

Wo isst du am liebsten?
Am liebsten esse ich gemeinsam auf dem Boden, auf einer großen, gemütlichen Picknickdecke. Quasi wie „am Esstisch", nur eben am Boden. Etwas ungewöhnlich für unsere antrainierten Gesellschaftsrituale, aber empfehlenswert. Trotzdem essen wir übrigens meistens am Tisch :-)

Gehst du nachts (heimlich) an den Kühlschrank?
Definitiv nein. Seitdem meine Kinder durchschlafen gehe ich nachts nirgendswo freiwillig hin ;-)

Achtest du darauf, was die Menschen vor und hinter dir an der Kasse einkaufen?
Definitiv ja. Ich versuche zwar das meiste auf dem Markt, im Hofladen oder im Reformhaus zu kaufen, aber wenn ich dann doch in „normalen" Supermärkten einkaufe, dann schaue ich mit etwas mulmigen Gefühl auf die Plastikverpackungen und natürlich auch die vielen Fleisch-, Milch- und Fertigprodukte, die da aufs Kassenband gelegt werden ... ohne dabei jemanden einen Vorwurf zu machen.

Dein Lieblingsessen?
Obwohl wir sonst fast keinen Tofu essen, finde ich Zucchini-Spaghetti mit einer Tofu-Bolognese einfach genial! Ansonsten liebe ich inzwischen einfach grüne Smoothies und Säfte in allen Formen!

Dein guilty pleasure rund ums Essen? Zu-viel-Essen

Must-Have-Gewürze? Rosenpaprika, Kala Namak, Kurkuma

Essen ist für mich ... ein wichtiger Baustein meiner Gesundheit!

Mein Tipp für Vegan-Einsteiger:
Zuallererst keinen Stress wegen irgendwelcher Nährstoffe machen. Einfach starten! Gemüse- und Obst-Anteil stark erhöhen. Und vernetze dich, entweder mit Bekannten oder online (z.B. in Facebook-Gruppen).