

# Vegetarisch für Anfänger

## Teil 1

von Helena Pöhlmann



Viele Menschen stellen sich die Frage, ob es denn gesünder wäre, kein Fleisch zu essen. Manche, die ein bewusstes Leben wählen, finden es problematisch, dass Tiere in Mastzuchtbetrieben gehalten werden. Sie wollen nicht, dass ihretwegen geschlachtet wird. Andere wiederum stören sich an der Tatsache, dass, um ein Kilogramm Rindfleisch zu erzeugen, viele Tausend Liter Wasser benötigt werden.

Oft wird gefragt „*Ich würde ja gerne Vegetarier sein, aber was soll ich denn dann essen? Wird man nicht krank, wenn man kein Fleisch isst?*“ oder ähnliches. Die kurze Antwort ist, dass man nicht krank werden muss, wenn man kein Fleisch isst, aber krank werden kann, wenn man es einfach weg lässt. Damit diese Fragen besser beantwortet werden können, werden wir uns zuerst ansehen, warum wir essen, dann, was Fleisch uns zu bieten hat und wie wir die Nährstoffe, die wir im Fleisch finden, ersetzen können.

Wenn ich Sie fragen würde warum Sie essen, was würden Sie sagen? Würden Sie mir antworten, dass Essen Energie liefert? Das wir mit Essen die vielen Zellen ersetzen, die unser Körper täglich erneuern muss? Damit haben Sie natürlich Recht. Das sind die Hauptgründe. Essen ist auch eine Möglichkeit, unsere Gesundheit gleich ob psychisch oder körperlich zu beeinflussen. Da wir zu einem großen Teil aus Fleisch bestehen, liegt es irgendwie nahe, dass Fleisch uns die wichtigsten Bestandteile liefern kann, die unser Körper zur Regeneration benötigt. Sehen wir uns an, was diese Bestandteile sind.

### Eiweiß - Baustein des Lebens

Wie wir wissen, benötigt unser Körper Eiweiße / Proteine. Die menschlichen Proteine bestehen aus 20 verschiedenen Aminosäuren, das sind Kohlenwasserstoffketten bzw. Carboxylgruppe mit Amino-(NH<sub>2</sub>-)Gruppen. Viele Aminosäuren baut der Körper selbst, aber es gibt acht essentielle Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht herstellen kann und deshalb mit der Nahrung zu sich nehmen muss. Sie bilden die Bausteine für die restlichen 12 Aminosäuren. Wie man sich denken kann, enthält Fleisch jede diese 8 Aminosäuren. Wo sonst bekommen wir sie her?

Außer Fleisch essen wir viel Getreide. Bei Getreide denken viele Menschen an Kohlenhydrate und wissen, dass der Mensch diese zum Leben benötigt. Außer Kohlenhydraten enthält Getreide auch viele Aminosäuren, davon 6 der essentiellen Aminosäuren. Schon fehlen also nur noch zwei Aminosäuren, nämlich Isoleucin und Lysin. Außer Getreide und Fleisch essen wir Gemüse, darin – nämlich in den Hülsenfrüchten – sind wiederum 6 Aminosäuren und dieses Mal auch Isoleucin und Lysin. Fazit, wenn ich Getreide und Hülsenfrüchte esse, habe ich alle 8 essentiellen Aminosäuren.

Vielleicht sagen Sie jetzt: „*Dann ist es ja einfacher, wenn ich Fleisch esse.*“ und ich werde antworten: „*Einfacher ja, aber besser?*“ Sehen Sie, die Anordnung der Aminosäuren ist bei jedem Menschen unterschiedlich und bei Tieren unterscheidet sie sich nochmals. Die gegessenen Aminosäuren werden in Bruchstücke zerlegt und müssen für unseren Körper neu angeordnet werden. Die Aminosäureketten in Fleisch sind manchmal in ihrer Anordnung den Aminosäuren unseres Körpers so ähnlich, dass der Körper sich sozusagen „die Mühe spart“, sie ganz zu zerlegen. Stattdessen, übernimmt er ganze Sequenzen, wie sie sind. Sie sind ähnlich, aber nicht identisch, somit stellen sie Fehler in unserer Sequenz dar. Diese Fehler können zu Krankheiten führen, wenn unser Körper sie nicht rechtzeitig erkennt und korrigiert.

Pflanzliche Proteinsequenzen hingegen unterscheiden sich so deutlich von unseren, dass der Körper sie in die einzelnen Aminosäuren zerlegen muss, um daraus wieder neue Proteine zu bauen. Die Fehlerrate in der Sequenz ist deutlich geringer. Pflanzliches Eiweiß ist also zu bevorzugen.

## Cholesterin - notwendig in Maßen

Ein anderer Bestandteil von Fleisch ist Cholesterin. Um Gottes Willen, werden Sie sagen. Wir wissen doch alle, dass Cholesterin schädlich ist! Davon bekommt man doch Herzinfarkt! Wussten sie aber, dass Cholesterin ein wichtiger Bestandteil unserer Hormone ist? Dass wir es benötigen, um Zellen zu bauen? Sogar Vitamin D wird aus Cholesterin erzeugt. Außerdem wird Cholesterin dazu verwendet, Giftstoffe, z. B. Nikotin, im Körper „einzukapseln“ und sie damit daran zu hindern, uns zu schaden. Cholesterin ist also für uns sehr wichtig. Im Gesunden wird überschüssiges Cholesterin von der Leber als Gallensäure wieder ausgeschieden. Die Gesundheit, vor allem die der Leber, ist also wichtig, um nicht zu viel Cholesterin einzulagern und das Maß an uns anzupassen. Nicht nur Alkohol, sondern auch Medikamente und Umweltgifte können die Leber stark belasten. Zudem wird ein großer Teil unseres körpereigenen Cholesterins von der Leber selbst synthetisiert.

Cholesterinmangel kann das Krebsrisiko erhöhen, aber in unseren Breiten hören wir höchstens von zu hohen Cholesterinwerten. Vollmilch, Käse, Eier, Kuchen, Butter und Zucker erhöhen den Cholesterinspiegel. Zu wenig Cholesterin kann der Körper besser kompensieren als zu viel Cholesterin. Auf das Cholesterin im Fleisch können wir getrost verzichten.

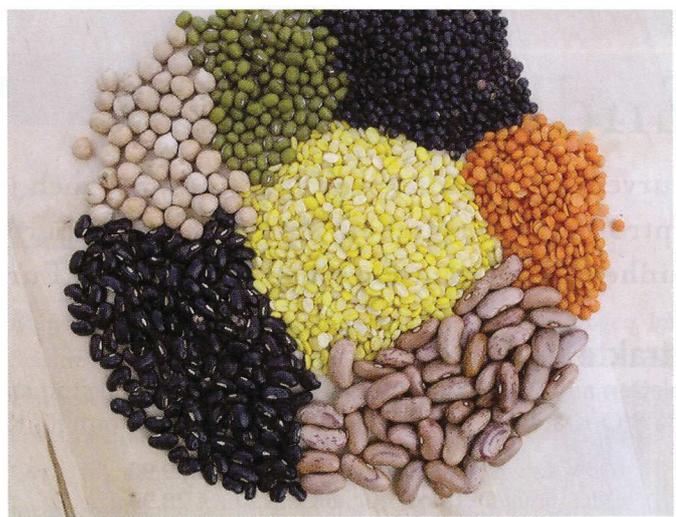
## Fett ist fett

Fleisch besteht auch aus mehr oder weniger Fett. Fett ist ein Energieträger mit hoher Energiedichte. Es versorgt uns mit essentiellen Fettsäuren, hilft uns fettlösliche Vitamine aufzunehmen und es verbessert den Geschmack von anderen Substanzen. Außer tierischem Fett gibt so viele andere Fettquellen wie Pflanzenöle und Butter, dass wir auch hierauf getrost verzichten können. Noch dazu kommt, dass im Fleisch hauptsächlich gesättigte Fettsäuren enthalten sind. Diese sind schwer verdaulich und erhöhen den Cholesterinspiegel.

## Hülsenfrüchte - wertvoll und nahrhaft

Hülsenfrüchte – die ayurvedische Ernährung kennt sehr viele Hülsenfrüchte, die sowohl ganz, als auch als Mehl verarbeitet werden. Hülsenfrüchte enthalten ca. 20 – 25 % Eiweiß, ca. 50% Kohlenhydrate und kaum Fett, wertvolle Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Kalzium, Natrium,) und Vitamine (A, B1, B2, B6) sowie Eisen.

Typisch für die ayurvedische Küche ist, dass immer ein Fladenbrot (Roti oder Chapatti) oder Reis Teil der Mahlzeit darstellen. Chapattimehl wird aus einer Vollkornmischung Weizen, Hirse und Gerste hergestellt, oder es wird das



sogenannte Atta-Mehl, eine Harzweizensorte mit hohem Glutengehalt, verwendet. Der Dhal, ein Überbegriff für Linsen oder Kichererbsen, Erbsen oder Bohnen, sind eine zweite Säule der täglichen Ernährung. Ergänzt werden diese wertvollen Zutaten mit erlesenen Gewürzen, Kräutern und Gemüse. Auch Milchprodukte finden ihren Platz und gelten als besonders wertvoll. Sie enthalten das rare Vitamin B12, das für den Menschen ein essentieller Nährstoff ist.



Helena Pöhlmann BHLthSc (Uni) ist staatlich anerkannte Referentin für orientalische Medizin. Seit 1991 ist sie Ayurveda-Therapeutin und Kursleiterin. Ihre Website finden Sie unter [www.ayurWeda.de](http://www.ayurWeda.de).



**BERK** Esoterik



# ayurvedische KAJALS

- Schwarz ●
- Terrakotta ●
- Kupfer ●
- Aubergine ●
- Waldgrün ●
- Nachtblau ●
- Marine ●
- Silberblau ●
- Erde ●
- Kupferbraun ●
- Gold ●
- Mango ●
- Olivgrün ●
- Ozean ●
- Silberblau ●
- Silberweiß ●







[www.Berk-Esoterik.de](http://www.Berk-Esoterik.de)  
im Fachhandel erhältlich



# Vegetarisch für Anfänger

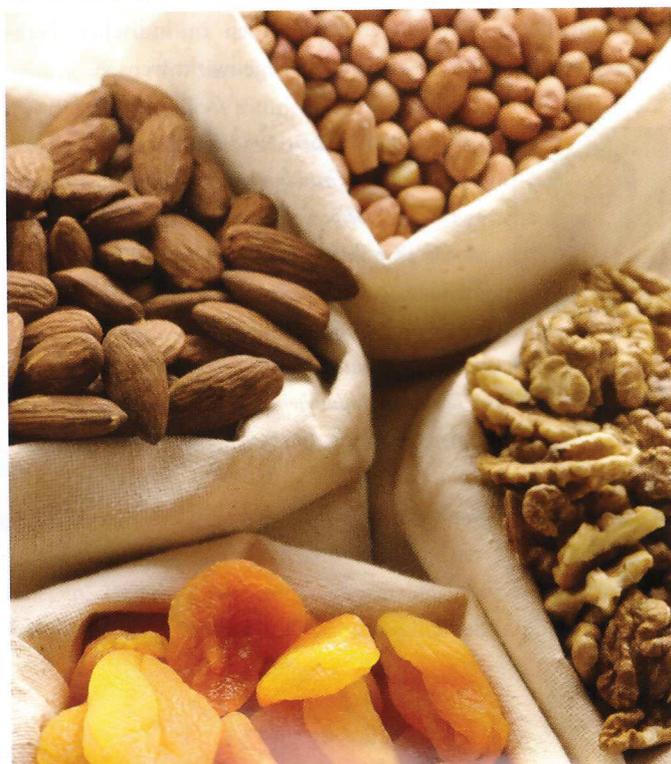
## Teil 2

von *Helena Pöhlmann*

Bei einer vegetarischen Ernährung sollte auch auf die Mikronährstoffe geachtet werden, also auf diejenigen Stoffe, von denen wir zwar nur sehr wenig brauchen, die für das richtige Funktionieren des Körpers aber von essentieller Wichtigkeit sind.

### Eisen

Das Eisen gibt dem Blut und damit dem Fleisch die rote Farbe. Wir benötigen Eisen insbesondere für den Sauerstofftransport im Blut. Die gleichzeitige Einnahme von Vitamin-C-haltigen Speisen, erhöht die Eisenaufnahme deutlich. Entgegen weitläufiger Meinung ist Spinat kein guter Eisenslieferant. Die darin enthaltene Oxalsäure macht das Eisen fast unbrauchbar, außer man gibt Säure hinzu, z.B. Zitronensaft. Kaffee, Tee, manche Medikamente, Rotwein und andere Substanzen können die Eisenaufnahme ebenfalls hemmen. Sie finden pflanzliche Eisenquellen in Getreide, Pfifferlingen, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen, Hirse, Korn und auch in vielen Gemüsearten und Obstsorten.



### Zink

Das im Fleisch enthaltene Zink ist gut verwertbar, aber sie müssen ca. 120 g Fleisch essen, um 6 mg Zink zu bekommen. In nur 8 g Weizenkleie ist 16 mg Zink (etwa der Tagesbedarf) enthalten. Walnüsse, Mandeln und Hefe sind ebenfalls gute Zinklieferanten. Weißbiertrinker sollten sich jedoch nicht zu früh freuen; denn Alkohol hemmt die Aufnahme.

### Phosphor

Phosphor, zusammen mit Kalzium, wird zum Knochenaufbau benötigt. Es hilft bei der Verstoffwechslung von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen. Außerdem wird es zur B-Vitamin-Aufnahme benötigt. Es ist in den meisten Lebensmitteln enthalten, daher ist ein Mangel selten, es wird häufig eher zu viel Phosphor aufgenommen. Wir benötigen ca. 1000 mg pro Tag und etwas mehr bei Schwangeren, stillenden Müttern und Kindern im Wachstum. Erdnussbutter, Gemüse, Pilze, Kakao, Weizenkleie und Hefe enthalten gute Mengen an Phosphor.

### B-Vitamine

Dies ist eine komplexere Angelegenheit, weil es sich hier um eine Reihe von verschiedenen, wasserlöslichen Substanzen handelt: Vitamin B 1, auch Thiamin genannt, findet sich in Fleisch, aber auch in allen Nüssen, Weizenkleie und Hefe. Sie benötigen ca. 1 mg pro Tag. Wichtiger als die Menge Thiamin, die man zu sich nimmt, sind die Substanzen, die es zerstören. Dazu gehören Alkohol, Hitze und Kochwasser. Diese sollten folglich gemieden werden.

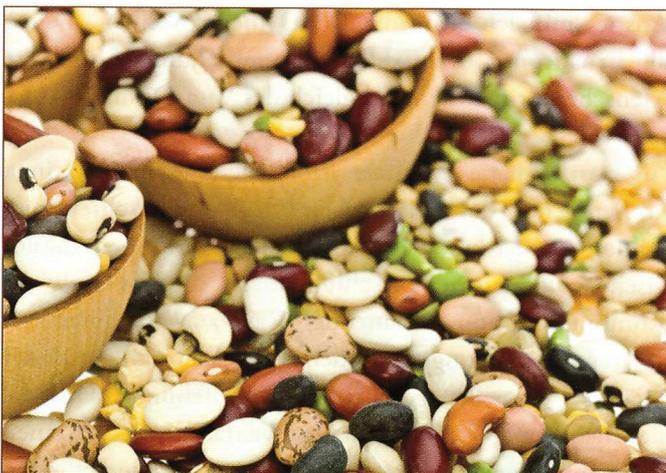
Vitamin B 2, Riboflavin, ist zwar nicht in allen Nüssen vorhanden, aber schon 10 Mandeln decken Ihren Tagesbedarf. Allerdings sollten Sie wissen, dass es lichtempfindlich ist. Auch Hefe und Spinat, Petersilie und Milchprodukte enthalten gute Mengen an Vitamin B 2.

Vitamin B 6 ist ebenfalls in vielen Lebensmitteln enthalten: Mehl, Hefe, Eier und Käse, viele Obstsorten, Milchprodukte Nüsse und fast alle Gemüsesorten. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung werden Sie ohne Mühe ihren Vitamin B 6 Bedarf decken.

Vitamin B 12, cyano-cobalamin, ist maßgeblich am Aufbau unserer DNS und an der Funktion unserer Nerven beteiligt. Leider ist es in sehr wenigen Nahrungsmitteln enthalten. Neben Fleisch gehören dazu Milchprodukte und Eier. Für den Vitamin B 12 Bedarf in unserem Körper ist vor allem ein gesunder Dünndarm nötig, um die Aufnahme zu gewährleisten. Sollten Sie auf Eier und Milch verzichten wollen, rate ich dringend zu der Einnahme von Vitamin B12 Präparaten.

## Vielfalt und Balance

Die Gründe, fleischlos zu leben, sind vielfältig. Die Frage der Ethik muss jeder für sich selbst klären. Sicherlich gibt es Fleisch, das ethisch gesehen unbedenklicher ist als anderes. Eine vegetarische Ernährung mit Milchprodukten, wie sie auch in Indien praktiziert wird, kann den Nährstoffbedarf gut decken. Eine fleischlose Ernährung ist aber noch keine gute vegetarische Ernährung.



Daher sind aus ayurvedischer Sicht die Hülsenfrüchte so wichtig, weil über sie der Eiweißbedarf auf Dauer gedeckt werden kann. Es gibt eine große Bandbreite an verschiedenen Sorten: Rote Linsen, schwarze Tellerlinsen, Channa-Dhal (halbe Kichererbsen), Massor-Dhal (lachsrote Linsen), Moong-Dhal (Mungbohnen), Urid-Dhal, Kidneybohnen, Kabli-Channa (Kichererbsen), Kala-

Channa (dunkle Kichererbsen), Lobiya (Schwarzaugenbohnen), Toor-Dhal, Soja, Wachtelbohnen, weiße Bohnen, Erbsen.

Hülsenfrüchte enthalten ca. 20 – 25 % Eiweiß, ca. 50% Kohlenhydrate und kaum Fett, wertvolle Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Kalzium, Natrium,) und Vitamine (A, B1, B2, B6) sowie Eisen. Damit sind sie ein wichtiger Bestandteil einer vegetarischen Ernährung. Nicht alle Menschen vertragen Hülsenfrüchte sehr gut, hier ist es sinnvoll, mit leichter verdaulichen Sorten wie roten Linsen oder Mungbohnen zu beginnen und diese mit verdauungsfördernden Kräutern und Gewürzen zuzubereiten.

Im Ayurveda gilt die Regel, dass jede Mahlzeit die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter, scharf und adstringierend (zusammenziehend, wie zum Beispiel bei einer unreifen Birne) enthalten soll. Damit kommt Vielfalt in die Ernährung und der Bedarf wird besser gedeckt.

Die vielen leckeren Gewürze dienen nicht nur dem Geschmack, sondern helfen auch, die Mineralien, Vitamine und Spurenelemente besser aufzunehmen. Trauen sie sich an neue Gewürze heran! Vegetarische Ernährung darf also nicht heißen, dass einfach das Fleisch weggelassen wird. Wenn Sie jedoch einige Regeln beachten, können Sie sich auch hier bei uns gesund ohne Fleisch ernähren.

Unser Darm stellt einen großen Teil unseres Immunsystems dar. Wir haben nur unsere Nahrung und etwas Sonnenschein und Sauerstoff, um die vielen Zellen, die täglich absterben, zu erneuern. Geben Sie ihrem Körper eine Chance, gesund zu bleiben, und essen Sie frisch und gehaltvoll. Mit etwas regelmäßiger Bewegung werden Sie lange Freude an dieser wunderschönen Schöpfung haben.

Alles in allem, kann man zusammenfassend sagen, dass man mit der täglichen Dosis Gemüse mit Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Pilzen, einem Glas Bier (oder Orangensaft mit Bierhefe) und Milchprodukten oder Ei alles haben, was Sie brauchen, um als Vegetarier gut und gesund zu leben. Guten Appetit!



*Helena Pöhlmann BHLthSc (Uni) ist staatlich anerkannte Referentin für orientalische Medizin. Seit 1991 ist sie Ayurveda-Therapeutin und Kursleiterin. Ihre Website finden Sie unter [www.ayurweda.de](http://www.ayurweda.de).*

## REZEPT

# Nishas Dal

Es gibt Tausende von Dhal Rezepten; denn es ist ein indisches Nationalgericht. Zusammen mit Reis bietet es eine Vitamin- und eiweißreiche Grundnahrung. Die indischen Lastenträger (Kulis) leben fast ausschließlich von Dhal und Reis und verrichten trotzdem täglich Schwerarbeit.

- 225 g halbierte & geschälte Mungbohnen oder rote Linsen
- 2 EL Ghee (Butterschmalz)
- 1 Zwiebel, gehackt bzw. klein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, klein geschnitten oder gepresst
- 1 große Karotte, in Würfel geschnitten
- 1 Tasse rote Linsen
- 1 TL frischer geriebenen Ingwer
- 1 Tomate, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 gestrichene TL Curry Pulver (oder Curcuma - auch Turmerik od. Gelbwurz genannt - Cumin, Bockshornklee, Koriander, Chili)
- 1 Zimtstange, halbiert, ¼ TL Hingu (Asafötida)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Zitronensaft,
- 2 L Wasser
- 2-3 TL Salz
- 1 EL wahlweise frische Korianderblätter oder Petersilie

1 EL Ghee schmelzen und darin Zwiebeln und Knoblauchzehe andünsten, bis sie glasig sind, Linsen hinzugeben und kurz anschmoren, Hingu hinzugeben. Hingu kurz mitrösten. Mit Wasser aufgießen. Gewürze – außer Salz – hinzugeben, und etwa 20 Minuten kochen. Restliches Gemüse, Zitronensaft und Salz hinzufügen und kochen, bis die Linsen gar und nicht mehr einzeln erkennbar sind.

Serviert wird dieser Dhal mit Reis. Die frischen Korianderblätter oder Petersilie dienen als schmackhafte Garnierung. Gehackt verfeinern sie den Geschmack. Dazu können Sie etwas Joghurt, Sauerrahm reichen.

*Helena Pöhlmann BHLbSc (Uni) ist staatlich anerkannte Referentin für orientalische Medizin. Seit 1991 ist sie Ayurveda-Therapeutin und Kursleiterin. Ihre Website finden Sie unter [www.ayurWeda.de](http://www.ayurWeda.de)*

