



Ein Wochentag voller Genuss für Menschen, Tiere, Klima und der eigenen Gesundheit. Jeder einzelne kann durch seinen eigenen „vegetarischen Donnerstag“ einen Beitrag leisten.

Als 20. deutsche Stadt beteiligt sich die Stadt Leer unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Wolfgang Keller an der Aktion „Donnerstag ist Veggietag“ und setzt sich damit aktiv für Klima-/Umweltschutz und die Gesundheit seiner Bürger/innen ein. Daran beteiligen sich Kindertagesstätten, Schulen, gastronomische Betriebe, der Einzelhandel, Ausbildungsbetriebe, die Stadt und die Volkshochschule Leer e.V. In der Praxis heißt das: Am Donnerstag werden vegetarische Menüs in den Kantinen und Einrichtungen angeboten, genauso können Sie zu Hause fleischlos kochen.

Weitere Infos unter:
www.donnerstag-veggietag.de

Was heißt eigentlich „vegetarische Ernährung“?

Vegetarier verzichten bewusst auf Fleisch und Fleischprodukte. So genannte Lakto-Vegetarier verzehren neben pflanzlichen Lebensmitteln zusätzlich Milch und Milchprodukte, ein Ovo-Lakto-Vegetarier außerdem Eier. Die „ovo-lakto-vegetabile“ Ernährung wird vom größten Teil der Vegetarier praktiziert; aus ernährungsphysiologischer Sicht ist eine ausgewogene Ernährung möglich.

Was bedeutet „vegan“?

Ein Veganer ernährt sich ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln. Als „strengste“ Form des Vegetarismus wird hier auf alle Lebensmittel, die tierischen Ursprungs sind, verzichtet, wie Milch, Milchprodukte und Eier. Als Ersatz werden z.B. Produkte aus Soja eingesetzt. Veganer benötigen ein umfangreiches Ernährungswissen, um ihre Kost so zusammen zu setzen, dass es nicht zu Mangelerscheinungen, z.B. bei der Eiweiß- oder Calciumversorgung kommt.



Rezeptvorschlag

Pilzpfanne mit Tofu

600 g Pilze (z.B. Champignons)
1-2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
1-2 TL getrockneten Thymian
1 TL Salz
2 Stangen Lauch
175 g geräucherter Tofu
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sojacreme

Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln sowie die Knoblauchzehen fein würfeln und kurz in Öl andünsten. Dann die Pilze hinzufügen und mit braten. Den Thymian und Salz zugeben. Danach den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kurz mitdünsten. Den Tofu in Stücke schneiden, ebenfalls zufügen und ein paar Minuten mit braten.

Tipp: Dazu schmecken Reis oder Kartoffeln.

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.

Thema: Gesundheit

Durch den vermehrten Genuss von Obst, Gemüse und Getreideprodukten kann man etwas für die Gesundheit und auch für Klima und Umwelt tun. Laut DGE* bringt eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung zahlreiche Vorteile mit sich. Bei einer solchen Ernährung sinkt das Risiko an Diabetes mellitus, Gicht, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken. Dadurch steigt auch die Lebenserwartung an. Des Weiteren haben Vegetarier seltener Übergewicht.

*DGE: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Rezeptidee

Sommerpasta

5-6	Tomaten
250 g	Mozzarella
1 Bund	Basilikum
5-6 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
500 g	Pasta
Salz und Pfeffer	

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Dann den Mozzarella fein würfeln. Beides in eine Schüssel geben. Das Basilikum fein reißen und hinzufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl mischen. Die Knoblauchzehe durchpressen und hinzufügen. Danach die Pasta nach Packungsanweisung kochen, noch heiß mit der Tomatenmasse mischen und sofort servieren.

Tipp: Nach Geschmack die Tomaten häuten. Schmeckt auch kalt als Nudelsalat – dann die Pasta vorher abkühlen lassen.

Infos und Rezepte zum Thema:

Vegetarische Ernährung



Haben Sie noch Fragen? Sie erreichen mich unter 04921-9183-200 oder per E-Mail ernaehrungsservice@multi-markt.com



Birte Haupt
multi Ernährungsservice

multi Ostfriesland Center – 26789 Leer
multi Nord – Ringstraße 17 – 26789 Leer
multi Emden – Thüringer Straße 9 – 27723 Emden

