

WELTTAG DER VEGETARIER

Warum „Eingefleischte“ öfters zum Vegetarier werden sollten

ST. MARTIN/BEZIRK. Ein kleiner Vegetarier sollte zumindest tageweise in jedem von uns stecken. Davon ist die St. Martin Diätologin Andrea Kasper-Füchsl überzeugt, die wir anlässlich des Welttags der Vegetarier am 1. Oktober zum Gespräch über die alternative Ernährungsform trafen.

von PETRA HANNER

In Österreich isst beinahe jeder Zehnte bereits fleischlos, wobei zwei Drittel davon weiblich sind. Dabei gibt es auch im Vegetarismus verschiedene Abstufungen bis hin zur extremsten Form, nämlich der veganen. „Manche machen daraus sogar einen kompletten Lebensstil und dehnen den Verzicht auf alle tierischen Produkte sogar auf andere Lebensbereiche wie zum Beispiel ihre Kleidung aus“, erklärt Kasper-Füchsl, die bereits seit 2005 selbstständig als Diätologin tätig ist. Im TTZ Linz ist sie in einer Praxisgemeinschaft mit anderen Beratern und Therapeuten aus dem Gesundheitsbereich angesiedelt und 2011 hat sie in ihrem Haus in St. Martin ebenfalls eine Praxis eingerichtet.

Mängel verhindern

„Der Verzicht auf Fleisch aus verschiedenen Gründen, etwa weil es einem nicht (mehr) schmeckt oder aus einem ethischen Standpunkt heraus ist meist der Einstieg in den Vegetarismus. Leider ist diese Ernährungsform noch immer mit der Befürchtung verknüpft, dadurch irgendwelche Mängel zu entwickeln.

Dabei heißt es überhaupt nicht, dass man nicht auch einen Mangel haben kann, wenn man Fleisch isst. Vielseitigkeit und Ausgewogenheit sind viel wichtiger. Mit dem normalen Vegeta-



Andrea Kasper-Füchsl ist als Diätologin in Linz und St. Martin tätig. Foto: Christina Baireder

rismus kann man seinen Nährstoffbedarf recht gut abdecken“, erklärt die Expertin.

Jene Stoffe, die einem durch den Fleischverzicht fehlen, könne man recht einfach über den Verzehr von Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen auffüllen. Beim Veganismus sei das schon nicht mehr ganz so einfach, „das muss man dann schon recht gut planen.“

Speiseplan erweitern

Ob sie Vegetarismus als alltags-taugliche Ernährungsform guten Gewissens empfehlen kann, beantwortet Andrea Kasper-Füchsl ganz eindeutig mit „Ja“ – und empfiehlt generell auch den „Eingefleischten“, öfter vegetarische Tage einzulegen, bisher unbekannte Zutaten kennenzulernen und so seinen Speiseplan sukzessive zu erweitern. Mit Hilfe kleiner Schritte kann es dann auch gelingen, seine Ernährung vielfältiger, gesünder und auch

ausgewogener zu gestalten – ob mit oder ohne Fleisch, jeder wie er mag. ■

Rezept Erbsenhummus:

- Zwei Handvoll Erbsen frisch oder tiefgekühlt
- 120 g Kichererbsen in der Dose oder Kichererbsen roh bereits gewässert und gekocht
- Salz, Kreuzkümmel, Kümmel, Fenchelkörner oder Sonnenor Gewürz „Sonnenkuss“

Zubereitung:

- Erbsen in gesalzenem Wasser dünsten (Wasser aufheben)
- Kichererbsen aus der Dose waschen und abtropfen lassen
- Gewürze im Mörser zerstampfen (und sich am Aroma erfreuen! Ist herrlich)
- Im Mixglas oder mit einem guten Pürierstab alles fein pürieren. Dazu benötigt man etwas Erbsenwasser, sonst läuft der Mixer heiß.

www.proernaehrung.at

GENUSS-TIPP

von
Rosemarie Haider



Jetzt geht's ans Eingemachte

Zur Zeit unserer Großmütter war das Einkochen und Einlegen von Früchten aus Garten und Feld eine wichtige Arbeit. Es gehörte einfach zum Leben. Stand früher Ersparnis und die Vorratshaltung beim Selbsteinmachen im Vordergrund, ist es heute vor allem die Gewissheit etwas zuzubereiten, das dem persönlichen Geschmack entspricht. Eben etwas, das selbstgemacht ist und das es so nicht mit Industrieprodukten vergleichbar macht. Einkochen ist heute mehr Hobby, aber auch ein Trend. Statt dem vorgegebenen Massengeschmack der Lebensmittelindustrie darf es mal wieder so richtig gut schmecken, eben nur wie zu Hause. Gerade darum haben eingemachte Lebensmittel aus der eigenen Küche den ganz besonderen Stellenwert des Einzigartigen und genießen volle Wertschätzung.

Wer erinnert sich nicht gerne an „Omas köstliche Marmeladen“ selbstgerührter Powidl, oder Marmelade aus Himbeeren vom Wald. Ob als Fülle für Palatschinken oder einfach nur aufs Butterbrot gestrichen. Herrlich. Damit sich Einkochtes und Eingelegetes möglichst lange hält, sollte Sauberkeit bei der Verarbeitung oberstes Gebot sein.

Selbst zu konservieren ist ein Stück Unabhängigkeit, Flexibilität und eine Rückkehr zu den Wurzeln. Einkochen ist aber auch ein Gefühl der Dankbarkeit und Wertschätzung an die Natur, die uns gerade heuer mit so vielen Gaben beschert hat. Zudem ist es ein beruhigendes Gefühl, wenn die Stellagen in der Speisekammer mit selbstgemachten Schätzen und Köstlichkeiten gefüllt sind.

Apfelmus

2,5 kg Äpfel (Boskop), Zimt, Nelken, Zitronensaft und 200g Zucker
Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit wenig Wasser, Zucker und Gewürzen weichkochen. Das Mus pürieren und abschmecken. Apfelmus sofort in Gläser füllen, mit 80-prozentigen Rum beträufeln, anzünden und gleich verschließen.

www.gastrosophische-praxis.at