

Gesunde Küche ohne Fleisch

Viele Menschen entscheiden sich für eine vegane Lebensweise

■ BEZIRK. Die Massenfleischproduktion bringt immer mehr Menschen dazu, ihre Ernährungsweise zu überdenken und entscheiden sich vegetarisch oder vegan zu leben. Der Unterschied von Vegetariern und Veganern ist der, dass der Veganer auf alle tierischen Produkte verzichtet (keine Eier, keine Milchprodukte und auch kein Honig) und nicht nur beim



Veganer legen auch Wert auf Ressourcenschonung und Umweltschutz.

Foto: Hetizia/Fotolia

rischen oder veganen Küche zu Mangelerscheinungen kommen. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig. Bevor man sich für diesen Schritt entscheidet, sollte man sich mit diesem Thema auseinandersetzen. Maria Muhr aus der Vinothek und Catering LaMuhr in Gmunden kennt sich in der veganen Küche bestens aus. Sie lebt selber

schon über zwei Jahre vegan. „Mit dem Verzicht auf tierische Produkte hat sich vieles zum Positiven bei mir verändert“, so Muhr. In der veganen Küche sollten so gut wie keine Ersatzprodukte verwendet werden, gekocht wird hauptsächlich mit saisonalem Gemüse und Obst, Getreideprodukten und Reis. Es gibt viele Kochbücher zum Thema und auch das Internet hält viele Rezepte bereit. Viele, die vorher nie vegane Speisen probiert haben, sind überrascht, wie gut die vegane Küche schmecken kann, weiß Maria Muhr von ihren veganen Veranstaltungen in der Vinothek. Das Thema vegane Ernährung wird von vielen als „Hype“ bezeichnet, doch die ausreservierten Termine zum veganen Brunch im LaMuhr beweisen, dass sich immer mehr Menschen mit dieser Lebensweise auseinandersetzen.

1432245



„Wie sich jeder Einzelne ernährt, ist eine ganz persönliche Entscheidung.“

MARIA MUHR, GMUNDEN

Foto: Privat

Essen, sondern auch beim Lebensstil auf Tierisches verzichtet und etwa keine Daunenjacken oder Lederschuhe trägt. Wie bei jeder Ernährungsform kann es auch in der vegeta-

Checkliste für die

WERBUNG

M
H
(A
T
de
R
G
St

H
(V
Sc
u
u

H
(O
Sa
9.
Er
m

Ba
8-
Ba
Ba
8-
St
9-
Ev
Ba
G
De