



FÜR DIE GESUND- HEIT

Satt, gesund und glücklich in jeder Lebensphase

 **swissveg**

DER VEGANE ERNÄHRUNGSTELLER



Eine gesunde vegane Ernährung setzt sich hauptsächlich aus Gemüse und Früchten, Vollkorngetreide und Kartoffeln, Hülsenfrüchten und anderen Proteinquellen und einer kleinen Menge an Nüssen, Kernen, Samen und anderen hochwertigen Fettquellen zusammen. Supplementieren Sie zudem Vitamin B₁₂ und bei Bedarf Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Selen.¹ Als Grundpfeiler dienen die Empfehlungen auch bei einer omnivoren Ernährung. Die obige Grafik stellt das ungefähre Mengenverhältnis der verschiedenen Lebensmittelgruppen in einer ausgewogenen Ernährung dar.

 Kaufen Sie möglichst viel regional, saisonal und idealerweise in Bio-Qualität ein.

OFENGENMÜSE mit Tempeh

| für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln, gewürfelt
- 1 kleiner Blumenkohl, in Röschen zerkleinert
- 4 Rüebli, gewürfelt
- 2 Peperoni, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, grob geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Tempeh, gewürfelt
- 2 EL Sesam
- Salz und Pfeffer



Gemüse und Kartoffeln in einer Auflaufform mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und im Ofen bei 200 °C Umluft etwa 40 Minuten backen. Zwischendurch wenden. Tempeh mit wenig Öl in einer Bratpfanne goldbraun anbraten, unter das Gemüse mischen und mit Sesam bestreut servieren.

 Gemüse nach Saison auswählen!

Gemeinsam mit der SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) hat Swissveg 20 vegane Rezepte entwickelt, die dem «optimalen Teller» – also einer ausgewogenen Mahlzeit – entsprechen.

Hier gehts zu den Rezepten:



www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller

 @swissveg.ch
@swissveg_romandie

 TikTok @swissveg.ch
 LinkedIn Swissveg

 Swissveg
Swissveg Romandie

 www.swissveg.ch
www.v-label.com

1.2024 - 1. Auflage - 2000



FÜR DIE GESUNDHEIT

Satt, gesund und glücklich in jeder Lebensphase

 swissveg



Die vegane Ernährung rückt immer mehr in den gesellschaftlichen Fokus und zahlreiche Studien belegen ihre positive gesundheitliche Wirkung. Wer ein paar Basics beachtet, deckt mit der pflanzlichen Ernährung nicht nur den eigenen Nährstoffbedarf, sondern profitiert auch von vielen gesundheitlichen Vorteilen.

Gesunde vegane Ernährung

Eine Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist, kann die Entstehung von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen sowie Diabetes Typ 2 verlangsamen, verhindern oder gar rückgängig machen.² Viele dieser verbreiteten Zivilisationskrankheiten werden durch die westliche, tierproduktlastige Ernährungsweise begünstigt.³

Mit der Umstellung auf eine vollwertige pflanzliche Ernährung berichten zudem viele von einem erhöhten Wohlbefinden, einem gesünderen Hautbild, schnellerer Regeneration, mehr Energie und optimaler Darmgesundheit.

Für Gross und Klein

Die vegane Ernährungsweise ist entgegen verbreiteter Skepsis für Gross und Klein sowie sogar für Sportler:innen geeignet, wie das gemeinsame Positionspapier der US-amerikanischen und der kanadischen Ernährungsgesellschaft belegt.⁴ Diese Empfehlungen entsprechen der langjährigen Erfahrung von Swissveg. Ebenso zeigt die aktuelle Studienlage, dass bei einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung mit der Supplementierung von Vitamin B₁₂ Erwachsene sowie Kinder von vielen gesundheitlichen Vorteilen profitieren.^{5,6}

Nährstoffe und Supplemente

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) bezeichnet einige Nährstoffe in einer rein pflanzlichen Ernährung als kritisch.⁷ Doch wer auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achtet, kann seinen Nährstoffbedarf problemlos decken. Lediglich Vitamin B₁₂ sollten Sie bei einer veganen Ernährung standardmässig supplementieren, da das lebensnotwendige Vitamin fast ausschliesslich in tierischen Produkten vorkommt – unter anderem aufgrund der Anreicherung des Tierfutters mit Vitamin B₁₂.⁸ Zusätzlich kann in der Schweiz eine Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Selen bei jeder Ernährungsweise sinnvoll sein.



WAS KANN ICH TUN?

Mit einer ausgewogenen veganen Ernährung leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu Ihrer eigenen Gesundheit! Expert:innen kommen zum Schluss: je pflanzlicher die Ernährung, desto besser die Gesundheit.⁹



VEGAN

Doch eine vollwertige pflanzliche Ernährung ist nicht nur gesund, sie macht auch Spass! Entdecken Sie die Vielfalt der pflanzlichen Ernährungsweise und probieren Sie sich durch verschiedene Produkte, Rezepte und Gerichte. Beim Einkauf bietet das V-Label eine gute Orientierung – vegane Produkte erkennen Sie so auf einen Blick.

Bleiben Sie experimentierfreudig und bringen Sie Abwechslung in Ihren Speiseplan. Eine Ernährung, die einem Freude bereitet, tut auch körperlich gut.



Swissveg unterstützen

Swissveg setzt sich seit 1993 dafür ein, eine pflanzliche Ernährung leichter zugänglich für alle zu machen. Ihre Mitgliedschaft stärkt die vegane Bewegung in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik. Als Mitglied erhalten Sie zudem unser Magazin Veg-Info und profitieren von Vergünstigungen bei zahlreichen Swissveg-Card-Partnern.

Zu den Quellen



www.swissveg.ch/
informativ-quellen

swissveg