

GRÜNDE FÜR VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Die Gründe für vegetarische Ernährung sind sehr vielseitig. Es können kulturelle, religiöse, ethnische, gesundheitliche, tierrechtliche oder andere Gründe vorliegen, warum man sich für eine solche Lebensweise entscheidet. Manche mögen aber einfach nur den Geschmack von Fleisch nicht oder verurteilen die zu intensiv betriebene weltweite Tierhaltung.

Es gibt verschiedene Formen oder auch Abstufungen für vegetarische Ernährung. Allen ist jedoch gleich, dass sie auf pflanzlichen Lebensmitteln basieren (inkl. Pilzen und Hefen). Manche Vegetarier lehnen es ab, Lebensmittel zu konsumieren, bei denen tierische Produkte mitverarbeitet wurden, wie z.B. Gelatine in Gummibärchen oder Kälberlab in Käse.

LEBENSMITTEL-ALTERNATIVEN FÜR VEGETARIER

- Tofu: aus Sojamilch
- Tempeh: eine Art Weichkäse aus Soja
- Miso: eine Gewürzpaste aus Soja
- Quorn: aus einem Pilz gewonnen und z.B. als "Steak" erhältlich (enthält Ei)
- Seitan: aus Weizen hergestellt; kann ebenfalls als "Steak" oder Geschnetzeltes zubereitet werden

Alternative Ernährungstypen

DIE VERSCHIEDENEN ABSTUFUNGEN

Bezeichnung	Beschreibung
lacto-Vegetarier	+ Milch und Milchprodukte
ovo-Vegetarier	keine Milch oder Milchprodukte, aber Eier
ovo-lacto-Vegetarier	+ Milch und Milchprodukte + Eier
Veganer	Die "strengen Vegetarier". Sie essen keinerlei tierische Produkte, also auch keine Milch, Käse, Honig oder Eier
Pescarier	+ Fisch
Frutarier	Eine sehr strenge Form. Bei Frutariern darf die Pflanze, die man isst, dadurch nicht "getötet" werden. Äpfel und Nüsse sind z.B. OK, Karotten hingegen werden gemieden, da die gesamte Pflanze dafür genommen werden muss.
Rohköstler	Essen nur pflanzliche Produkte, die nicht weiterverarbeitet (gekocht) wurden. Rohköstler essen aber auch Obst, Nüsse, Samen oder Gemüse das fermentiert, getrocknet oder gekeimt ist.
Fructaner/Frugivoren	Die ist eine strengere Form der Rohköstler. Sie essen nur Früchte.
Makrobiotiker	Die Anhänger dieser Form ernähren sich hauptsächlich mit Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse, manchmal auch mit Früchten und Nüssen.
"Pudding-Vegetarier"	Sie verzichten zwar auf Fleisch und Fisch, essen dafür aber mehr Süßwaren und Fertigprodukte