

ANHANG 9: Blog Clean Eating¹¹

Der Großteil meiner Umgebung versteht es auch nicht, warum ich mir als Vegetarierin ab und zu ein Seitanwürstchen gönne, weil es ja wie Fleisch schmeckt. Als Vegetarier hat man sowas nicht zu mögen, deren Meinung nach. Schätze mal das es deren einziger Angriffspunkt ist und sich deswegen verzweifelt daran klammern. :D

(BL_CLEAN_EAT_Vinninn_#1)

Ich mag bis auf einzelne diese Ersatzprodukte nicht. Sie schmecken einfach etwas komisch finde ich – und die vegetarische/ vegane Küche bietet so viel mehr als das sie sich durch fleischähnliches bereichern müsste. Ich war für etwa ein halbes Jahr Vegetarierin, aber nicht aus der richtigen Überzeugung hinaus, weshalb ich es wieder aufgegeben habe. In letzter Zeit hat mich das Thema jetzt immer wie mehr begonnen zu beschäftigen. Ich esse zwar noch Fleisch, Milch, Eier, aber nur noch mit sehr schlechtem Gefühl dabei.. Wenn mir also jemand Tipps für den endgültigen Verzicht hat, gerne her damit :)

Und: schön wirst du wieder mehr bloggen – dein Blog ist mir einer der liebsten geworden :)

(BL_CLEAN_EAT_Pascale_#2)

Hallo Pascale,

ja, da hast du recht, die vegetarische / vegane Küche bietet viel mehr – umso besser, dass du Ersatzprodukte nicht magst. Mir schmecken manche wie oben geschrieben ganz gut. Und danke für deine lieben Worte, darüber freue ich mich sehr! :-)

Liebe Grüße,

Hannah

(BL_CLEAN_EAT_Hannah Frey_#3)

Ich muss ehrlich zugeben, dass ich Fleischersatzprodukte fast gar nicht mehr esse. Ich esse hauptsächlich aus ethischen Gründen kein Fleisch, aber im Grunde genommen mittlerweile auch aus gesundheitlichen und ich muss ehrlich sagen, ich WILL gar nichts auf meinem Teller haben, das aussehen soll, wie ein tierisches Produkt und schon gar nicht so schmecken soll. Für mich waren solche Produkte immer in erster Linie für Leute, die entweder insgesamt ihren Fleischkonsum einschränken wollen, es aber noch sehr wohl noch essen, oder für jene, die einfach kein Fleisch essen dürfen, es aber eigentlich möchten.

Außerdem erleichtern Fleischersatzprodukte den Übergang hin zur vegetarischen Ernährung. Ansonsten, finde ich zumindest, dass man solche Produkte durchaus mal nutzen kann, aber nicht in sonderlich großem Ausmaß. Bei mir beispielsweise gibt es meist zum Grillen im Sommer Tofuwürstchen, aber eigentlich auch eher, weil die „Fleischessenden-Mitgriller“ es als seltsam erachten, wenn man nur Salat und die „Beilagen“ isst und einem das tatsächlich ausreicht. :D

Ansonsten genügt mir eine vegetarische Küche mit viel Gemüse, das ist vollkommen ausreichend. :o)

(BL_CLEAN_EAT_Beeke_#4)

Hallo Beeke,

der vegane Truthahn wäre mir auch etwas „too much“ – solche Imitate mag ich auch nicht. Und die Seitanwürstchen würde ich auch essen, wenn sie eine andere Form hätten, aber ab und an schmecken sie eben einfach :-). Zum Glück macht sich kein Fleischesser in meinem Umfeld lustig oder findet es seltsam, dass ich kein Fleisch esse – die kennen mich alle gar nicht anders :-)

Liebe Grüße,

Hannah

(BL_CLEAN_EAT_Hannah Frey_#5)

Vielen Dank für diesen interessanten Beitrag! Ich denke, es gibt erhebliche Unterschiede zwischen Fleischersatzprodukten. Tofu aus fermentierten Sojabohnen beispielsweise esse ich gerne, sofern er wirklich nur daraus sowie aus Wasser und dem wohl obligatorischen Gerinnungsmittel besteht. Seitan hingegen rühre ich nicht an, da es für mich beinahe absurd ist, reines Weizengluten zu mir zu nehmen. Da halte ich Zöliakie für vorprogrammiert – der Körper hat mit diesem Stoff ja in Getreideprodukten genug zu kämpfen!

Hinsichtlich veganer/vegetarischer Würstchen greife ich lieber auf Alternativen aus Gemüse und/oder Pseudogetreide wie Quinoa oder Amaranth zurück – danke für das Rezept! Grundsätzlich gilt wohl auch hier: So naturbelassen wie möglich ist immer das Beste :-)

(BL_CLEAN_EAT_Anne_#6)

Vielen Dank für den Artikel.

¹¹ Frey, H. (2015): Clean Eating: Wie clean sind Fleischersatzprodukte (Tofu, Seitan, Lupine)? Online verfügbar unter <http://www.projekt-gesund-leben.de/2015/02/clean-eating-wie-clean-sind-fleischersatzprodukte/> [Letzter Zugriff 26.04.2019].

<p>Ich denke es ist vor allem wichtig, dass jeder sich damit wohl fühlt was er isst. Vor allem sollte man andere nicht kritisieren, weil sie z.B. gerne mal zu „Fleischersatz“ greifen. Jeder sollte für sich selbst entscheiden, wobei ich die Zusatzstofflisten auch manchmal arg finde.</p> <p>Ich gönne es mir meist zu „besonderen“ Anlässen, wie z.B. zum Weihnachtsmenü. Da gibt es klassisch Würstchen mit Kartoffelsalat und für mich die fleischlose Variante:-).</p> <p>Herzliche Grüße Anna-Lena (BL_CLEAN_EAT_Anna-Lena_#10)</p>
<p>Hallo Cathy, danke dir! Heißhunger auf Fleisch hatte ich zum Glück noch nie. Und Bolognese kann man ja zum Glück super „nachmachen“ – es soll sogar Leute geben, die nicht mal erkennen, dass sie Sojaschnetzel essen ;-)</p> <p>Liebe Grüße, Hannah (BL_CLEAN_EAT_Hannah Frey_#13)</p>
<p>Hi Hannah. Wie wahr! :D Schon getestet. Und selbst die größten Fleischesser, die immer nur frotzeln, wenn ich beim Grillen mit meinen fleischfreien Alternativen ankomme, konnten es nicht raus schmecken und waren begeistert. Und dann die Blicke, wenn man gesteht, was tatsächlich in der Bolognese ist. :D Herrlich! (BL_CLEAN_EAT_Cathy_#14)</p>
<p>Hallo, ich esse aus ethischen Gründen seit mittlerweile 7 Jahren kein Fleisch und habe früher immer gern Fleisch gegessen, von daher finde ich es ziemlich toll, dass es seit zwei, drei Jahren mehr fleischähnliche Produkte gibt, die man gerade, wenn man mit anderen isst(meine Freunde sind ziemliche Fleischfresser), schnell und einfach auf dem Teller liegen hat. So alle zwei Wochen finde ich das eine nette Abwechslung auf dem Speiseplan und dann muss ich mir auch keine Gedanken über Eiweiß machen;). Im Großen und Ganzen ernähre ich mir zwar clean, aber mache dafür ganz gerne mal ne Ausnahme(und für Kuchen;)). LG Nadine (BL_CLEAN_EAT_Nadine_#19)</p>
<p>Ich bin Vegetarier, da mir Fleisch nicht schmeckt. Ja, ich bin eine von denen. Gesundheitliche Aspekte und Tierschutz haben natürlich meine Entscheidung vegetarier zu werden beeinflusst, sind aber nicht die Hauptgründe. Logischerweise esse ich demnach keinen Fleischersatz, da das ja gerade das ist, was ich vermeiden möchte ;)</p> <p>Mich nervt es dementsprechend tierisch, wenn man mir beim grillen versucht Seitanwürstchen anzudrehen oder im Restaurant jede vegetarische Variante Tofu enthält. Es gibt so köstliche vegetarische und vegane Gerichte, warum sollte man Fleischgerichte nachahmen? (BL_CLEAN_EAT_Isabella_#21)</p>
<p>Vielen Dank für diesen Beitrag, man lernt nie aus. (BL_CLEAN_EAT_Pierre_#22)</p>
<p>Hallo! Ich persönlich mag eigentlich fast nur die Produkte von Taifun. Ich bin seit nun knapp 11 Jahren Vegetarierin und mag es grundsätzlich gar nicht, wenn Tofu-Produkte wie Fleisch schmecken sollen, so aussehen oder eine ähnliche Konsistenz haben. Ich esse aus ethischen Gründen kein Fleisch und ich will nicht an Fleisch erinnert werden, wenn ich beispielsweise Tofu esse. Liebe Grüße Luna :) (BL_CLEAN_EAT_Luna_#25)</p>