

Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem

MuslimaFit - Susann Uckan



# Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem

## Download:

[https://susannuckanschreibt.files.wordpress.com/2020/05/vollwertig\\_vegan.pdf](https://susannuckanschreibt.files.wordpress.com/2020/05/vollwertig_vegan.pdf)

oder

[https://susannuckanschreibt.wordpress.com/erster Blogeintrag „Aus meinen früheren Blogs“](https://susannuckanschreibt.wordpress.com/erster-Blogeintrag,,Aus meinen früheren Blogs,,)

| Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem |                   |                               |                |  |
|------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|----------------|--|
| Frühstück                                |                   |                               |                |  |
| Basis                                    | Bindung           | Topping                       | Süßungsmittel  |  |
| 1 Haferflocken, Dinkelflocken            | veganer „Joghurt“ | Beeren                        | Agavendicksaft |  |
| 2 Quinoa                                 | vegane „Milch“    | Obst                          | Dattel sirup   |  |
| 3 Hirse                                  | veganer „Sky“     | Datteln, Rosinen              | Reissirup      |  |
| 4 Couscous                               | veganer „Quark“   | Nüsse, Nussmus                | Birkenzucker   |  |
| 5 Chiasamen                              | Wasser            | Zimt, Kokos, Bitterschokolade | Fruchtmus      |  |

Es ist möglich die jeweiligen Komponenten als Porridge (warm), Overnight Oat (kalt), Shake (mehr Flüssigkeit) zuzubereiten. Es dürfen auch mehrere Toppings gleichzeitig hinzugefügt werden.

| Vitamine, Mineralstoffe 2x | Komplexe Kohlenhydrate                        | Pflanzliches Eiweiß 2x       | Essential Fette         |
|----------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| Gemüse                     | Getreide, Karotten, Reis, Pseudogemüse, Paste | Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais | Nüsse, Samen, Kerne, Öl |
| 1 Paprika                  | Vollkornreis                                  | Kichererbsen                 | Erdnüsse                |
| 2 Zucchini                 | Kartoffeln                                    | Mais                         | Mandeln                 |
| 3 Aubergine                | Linsennudeln                                  | weiße Bohnen                 | Walnüsse                |
| 4 Pilze                    | Kichererbsennudeln                            | schwarze Bohnen              | Cashewkerne             |
| 5 Brokkoli                 | Quinoa                                        | Mungobohnen                  | Sonnenblumenkerne       |
| 6 Rosenkohl                | Hirse                                         | Kidneybohnen                 | Kürbiskerne             |
| 7 Blumenkohl               | Bulgur                                        | Edamame                      | Leinsamen               |
| 8 Wirsing                  | Couscous                                      | Lupinen                      | Chiasamen               |
| 9 Spindl                   | Süßkartoffel                                  | rote Linsen                  | Hanfsamen               |
| 10 Grüne Bohnen            | Dinkel                                        | grüne Erbsen                 | Leinöl                  |
| 11 Grüner Salat            | Buchweizen                                    | grüne Bohnen                 | Hanföl                  |
| 12 Karotten                | Vollkornmehl (Teig)                           | Tofu                         | Kokosnussöl             |

|          |                                           |                                  |                                    |                            |
|----------|-------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Optional | Zwiebeln                                  | Knoblauch                        | Lauchzwiebeln                      |                            |
| Gewürze  | Salz, Pfeffer, Paprika                    | Curry, Kurkuma, Koriander        | Chiliflocken                       | Kreuzkümmel                |
| Kräuter  | Petersilie, Schnittlauch etc.             | Basilikum, Oregano, Thymian etc. | Pfefferminze, Zitronenmelisse etc. | Dill                       |
| Saucen   | Tomate-Paprikasauce, Tomaten aus der Dose | Sojasauce                        | Kokosnuss                          | Sojasahne, Haferzähne etc. |

| Zubereitung Art | Pfanne | Ofen | Suppe | Salat |
|-----------------|--------|------|-------|-------|
|-----------------|--------|------|-------|-------|

Bei den Hauptmahlzeiten werden ENTWEDER 2 Komponenten aus der Spalte mit Vitaminen/Mineralstoffen gewählt und 1 Komponente aus der Spalte mit pflanzlichem Eiweiß ODER umgekehrt (1 aus Vitamin/Mineralst. Und 2 aus pflanz. Eiweiß)!



Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem

## Prinzip

Aus den jeweiligen Kategorien (Kästen) sucht man sich ein bis zwei Komponenten heraus und mischt diese.

Je nach Zutaten und Zubereitungsart kreiert man daraus unterschiedliche Mahlzeiten.

Durch die vielen Kombinationsmöglichkeiten entsteht nie Langeweile auf dem Teller und ganz wichtig:

Die vegane Ernährung ist dadurch einfacher umzusetzen und sogar gesund durch die Vollwertigkeit.



Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem

# Frühstück



# Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem

## Frühstück

|   | Basis                          | Bindung           | Topping                          | Süßungsmittel  |
|---|--------------------------------|-------------------|----------------------------------|----------------|
| 1 | Haferflocken,<br>Dinkelflocken | veganer „Joghurt“ | Beeren                           | Agavendicksaft |
| 2 | Quinoa                         | vegane „Milch“    | Obst                             | Dattelsirup    |
| 3 | Hirse                          | veganer „Skyr“    | Datteln, Rosinen                 | Reissirup      |
| 4 | Couscous                       | veganer „Quark“   | Nüsse, Nussmus                   | Birkenzucker   |
| 5 | Chiasamen                      | Wasser            | Zimt, Kokos,<br>Bitterschokolade | Fruchtmus      |



+



+



+



Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem

**Shake**

**Overnight Oat**

**Porridge**



(Foto von eat-you-happy.de)



Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem

# Hauptmahlzeit



# Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem

## Hauptmahlzeit

|           | Vitamine,<br>Mineralstoffe <b>2x</b> | Komplexe<br>Kohlenhydrate                         | Pflanzliches<br>Eiweiß <b>2x</b> | Essentielle Fette        |
|-----------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
|           | Gemüse                               | Getreide, Kartoffeln, Reis, Pseudogetreide, Pasta | Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais     | Nüsse, Samen, Kerne, Öle |
| <b>1</b>  | Paprika                              | Vollkornreis                                      | Kichererbsen                     | Erdnüsse                 |
| <b>2</b>  | Zucchini                             | Kartoffeln                                        | Mais                             | Mandeln                  |
| <b>3</b>  | Aubergine                            | Linsennudeln                                      | weiße Bohnen                     | Walnüsse                 |
| <b>4</b>  | Pilze                                | Kichererbsennudeln                                | schwarze Bohnen                  | Cashewkerne              |
| <b>5</b>  | Brokkoli                             | Quinoa                                            | Mungobohnen                      | Sonnenblumenkerne        |
| <b>6</b>  | Rosenkohl                            | Hirse                                             | Kidneybohnen                     | Kürbiskerne              |
| <b>7</b>  | Blumenkohl                           | Bulgur                                            | Edamame                          | Leinsamen                |
| <b>8</b>  | Wirsing                              | Couscous                                          | Lupinen                          | Chiasamen                |
| <b>9</b>  | Spinat                               | Süßkartoffel                                      | Rote Linsen                      | Hanfsamen                |
| <b>10</b> | Grüne Bohnen                         | Dinkel                                            | Grüne Linsen                     | Leinöl                   |
| <b>11</b> | Grüner Salat                         | Buchweizen                                        | grüne Erbsen                     | Hanföl                   |
| <b>12</b> | Karotten                             | Vollkornmehl (Teig)                               | Tofu                             | Kokosnussöl              |

| Hauptmahlzeit |                                      |                                                                                                                                               |                                  |                          |
|---------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
|               | Vitamine,<br>Mineralstoffe <b>2x</b> | Komplexe<br>Kohlenhydrate                                                                                                                     | Pflanzliches<br>Eiweiß <b>2x</b> | Essentielle Fette        |
|               | Gemüse                               | Getreide, Kartoffeln, Reis, Pseudogetreide, Pasta                                                                                             | Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais     | Nüsse, Samen, Kerne, Öle |
| <b>1</b>      | Paprika                              | Vollkornreis                                                                                                                                  | Kichererbsen                     | Erdnüsse                 |
| <b>2</b>      | Zucchini                             | Kartoffeln                                                                                                                                    | Mais                             | Mandeln                  |
| <b>3</b>      | Aubergine                            | Linsennudeln                                                                                                                                  | weiße Bohnen                     | Walnüsse                 |
| <b>4</b>      | Pilze                                | Kichererbsennudeln                                                                                                                            | schwarze Bohnen                  | Cashewkerne              |
| <b>5</b>      | Brokkoli                             | Quinoa                                                                                                                                        | Mungobohnen                      | Sonnenblumenkerne        |
| <b>6</b>      | Rosenkohl                            | Hirse                                                                                                                                         | Kidneybohnen                     | Kürbiskerne              |
| <b>7</b>      | Blumenkohl                           | Bulgur                                                                                                                                        | Edamame                          | Leinsamen                |
| <b>8</b>      | Wirsing                              | Couscous                                                                                                                                      | Lupinen                          | Chiasamen                |
| <b>9</b>      | Spinat                               | Süßkartoffel                                                                                                                                  | Rote Linsen                      | Hanfsamen                |
| <b>10</b>     | Grüne Bohnen                         | Dinkel                                                                                                                                        | Grüne Linsen                     | Leinöl                   |
| <b>11</b>     | Grüner Salat                         | Buchweizen                                                                                                                                    | grüne Erbsen                     | Hanföl                   |
| <b>12</b>     | Karotten                             | Vollkornmehl (Teig)                                                                                                                           | Tofu                             | Kokosnussöl              |
|               | ulgur                                | Leinsamen                                                                                                                                     |                                  |                          |
|               | ouscous                              | Lupinen                                                                                                                                       | Chiasamen                        |                          |
|               | üßkartoffel                          | Rote Linsen                                                                                                                                   | Hanfsamen                        |                          |
|               | inkel                                | Grüne Linsen                                                                                                                                  | Leinöl                           |                          |
|               | uchweizen                            | grüne Erbsen                                                                                                                                  | Hanföl                           |                          |
|               | ollkornmehl (Teig)                   | Tofu                                                                                                                                          | Kokosnussöl                      |                          |
|               | oblauch                              | Lauchzwiebeln                                                                                                                                 |                                  |                          |
|               | urry, Kurkuma,<br>oriander           | Chiliflocken                                                                                                                                  | Kreuzkümmel                      |                          |
|               | asilikum, Oregano,<br>ymian etc.     | Pfefferminze,<br>Zitronenmelisse<br>etc.                                                                                                      | Dill                             |                          |
|               | ojasauce                             | Kokosmilch                                                                                                                                    | Sojasahne,<br>Hafersahne etc.    |                          |
|               |                                      | Ofen                                                                                                                                          | Suppe                            | Salat                    |
|               |                                      | TWEDER 2 Komponenten aus der Spalte mit<br>und 1 Komponente aus der Spalte mit pflanzlichen Eiweiß<br>Mineralist. Und 2 aus pflanzl. Eiweiß!) |                                  |                          |



# Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem

|                        |                                          |                                  |                                    |                            |
|------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| <b>Optional</b>        | Zwiebeln                                 | Knoblauch                        | Lauchzwiebeln                      |                            |
| <b>Gewürze</b>         | Salz, Pfeffer, Paprika                   | Curry, Kurkuma, Koriander        | Chiliflocken                       | Kreuzkümmel                |
| <b>Kräuter</b>         | Petersilie, Schnittlauch etc.            | Basilikum, Oregano, Thymian etc. | Pfefferminze, Zitronenmelisse etc. | Dill                       |
| <b>Saucen</b>          | Tomate-Paprikamark, Tomaten aus der Dose | Sojasauce                        | Kokosmilch                         | Sojasahne, Hafersahne etc. |
| <b>Zubereitung Art</b> | Pfanne                                   | Ofen                             | Suppe                              | Salat                      |

| Hauptmahlzeit |                                   |                                                   |                               |                          |
|---------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
|               | Vitamine, Mineralstoffe <b>2x</b> | Komplexe Kohlenhydrate                            | Pflanzliches Eiweiß <b>2x</b> | Essentielle Fette        |
|               | Gemüse                            | Getreide, Kartoffeln, Reis, Pseudogetreide, Pasta | Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais  | Nüsse, Samen, Kerne, Öle |
| <b>1</b>      | Paprika                           | Vollkornreis                                      | Kichererbsen                  | Erdnüsse                 |
| <b>2</b>      | Zucchini                          | Kartoffeln                                        | Mais                          | Mandeln                  |
| <b>3</b>      | Aubergine                         | Linsennudeln                                      | weiße Bohnen                  | Walnüsse                 |
| <b>4</b>      | Pilze                             | Kichererbsennudeln                                | schwarze Bohnen               | Cashewkerne              |
| <b>5</b>      | Brokkoli                          | Quinoa                                            | Mungobohnen                   | Sonnenblumenkerne        |
| <b>6</b>      | Rosenkohl                         | Hirse                                             | Kidneybohnen                  | Kürbiskerne              |
| <b>7</b>      | Blumenkohl                        | Bulgur                                            | Edamame                       | Leinsamen                |
| <b>8</b>      | Wirsing                           | Couscous                                          | Lupinen                       | Chiasamen                |
| <b>9</b>      | Spinat                            | Süßkartoffel                                      | Rote Linsen                   | Haferflocken             |
| <b>10</b>     | Grüne Bohnen                      | Dinkel                                            | Grüne Linsen                  | Leinöl                   |
| <b>11</b>     | Grüner Salat                      | Buchweizen                                        | grüne Erbsen                  | Haferflocken             |
| <b>12</b>     | Karotten                          | Vollkornmehl (Teig)                               | Tofu                          | Kokosnussöl              |

|          |          |           |               |  |
|----------|----------|-----------|---------------|--|
| Optional | Zwiebeln | Knoblauch | Lauchzwiebeln |  |
|          |          |           |               |  |
|          |          |           |               |  |
|          |          |           |               |  |
|          |          |           |               |  |



R 2 Komponenten aus der Spalte mit Komponente aus der Spalte mit pflanzlichen Eiweiß (Und 2 aus pflanzl. Eiweiß!)

# Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem



|           | Vitamine,<br>Mineralstoffe <b>2x</b> | Komplexe<br>Kohlenhydrate                         | Pflanzliches<br>Eiweiß <b>2x</b> | Essentielle Fette        |
|-----------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
|           | Gemüse                               | Getreide, Kartoffeln, Reis, Pseudogetreide, Pasta | Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais     | Nüsse, Samen, Kerne, Öle |
| <b>1</b>  | Paprika                              | Vollkornreis                                      | Kichererbsen                     | Erdnüsse                 |
| <b>2</b>  | Zucchini                             | Kartoffeln                                        | Mais                             | Mandeln                  |
| <b>3</b>  | Aubergine                            | Linsennudeln                                      | weiße Bohnen                     | Walnüsse                 |
| <b>4</b>  | Pilze                                | Kichererbsennudeln                                | schwarze Bohnen                  | Cashewkerne              |
| <b>5</b>  | Brokkoli                             | Quinoa                                            | Mungobohnen                      | Sonnenblumenkerne        |
| <b>6</b>  | Rosenkohl                            | Hirse                                             | Kidneybohnen                     | Kürbiskerne              |
| <b>7</b>  | Blumenkohl                           | Bulgur                                            | Edamame                          | Leinsamen                |
| <b>8</b>  | Wirsing                              | Couscous                                          | Lupinen                          | Chiasamen                |
| <b>9</b>  | Spinat                               | Süßkartoffel                                      | Rote Linsen                      | Hanfsamen                |
| <b>10</b> | Grüne Bohnen                         | Dinkel                                            | Grüne Linsen                     | Leinöl                   |
| <b>11</b> | Grüner Salat                         | Buchweizen                                        | grüne Erbsen                     | Hanföl                   |
| <b>12</b> | Karotten                             | Vollkornmehl (Teig)                               | Tofu                             | Kokosnussöl              |



Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem

Gemüsepfanne  
mit Quinoa

Gefüllte Zucchini  
mit Quinoa



VEGGIE  EINHORN

Gefüllte Paprika  
mit Quinoa



(Foto von [daskochrezept.de](http://daskochrezept.de))



(Foto von [kitchengirls.de](http://kitchengirls.de))



Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem

## Warum vegan?

Eine vegane Ernährung kann aus mehreren Gründen zu einer bevorzugten Ernährungsweise werden:

An erster Stelle steht oft der Wunsch, gegen die Massentierzucht und schlechten Lebensumstände der Nutztiere zu handeln, und wenn es eben der Verzicht auf Fleisch und Tierprodukte ist.

Oft wird der gesundheitliche Aspekt angesprochen, da eine vegane Ernährung basisch orientiert ist und somit eine Übersäuerung des Körpers vermieden wird, welche zu unzähligen Volkskrankheiten und Krebs führen kann.

Nur wenige verzichten auf Fleisch und tierische Produkte, weil es ihnen einfach nicht schmeckt.



Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem

## Vegan und Islam?

So lange die Absicht der veganen Ernährungsweise lediglich darauf beruht, auf Fleisch und Tierprodukte zu verzichten, weil diese nicht artgerecht gehalten werden und unter islamisch bedenklichen Vorgehensweisen geschlachtet wurden, ist nichts daran auszusetzen.

Fleisch ist uns von Allah (t) erlaubt und wird sogar im Qur'an als Schlachttier aufgezählt. Es wäre also absolut verboten zu behaupten, Fleisch wäre haram, um somit seine vegane Ernährung zu begründen.

Es ist möglich Fleisch und Tierprodukte aus einer islamisch einwandfreien Haltung zu erhalten, das kostet dann zwar etwas mehr, aber der Verzehr von Fleisch und tierischen Produkten sollte sowieso den kleineren Teil unserer Ernährung ausmachen.



Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem

## Vegan und Islam?

Ich weise noch einmal explizit darauf hin, dass die beste Ernährung eine gemischt Ernährung aus ca.  $\frac{3}{4}$  pflanzlicher Nahrungsmittel und  $\frac{1}{4}$  tierischer Nahrungsmittel ist.

Kombiniert mit dem intermittierendem Fasten oder für uns Muslime mit dem Sunnahfasten bzw. freiwilligen Fasten ergibt sich daraus eine überaus gesundheitsfördernde Ernährungsweise.

Die vegane Ernährung muss durch die Zugabe von Vitamin B12 ergänzt werden und braucht eine speziellere Kombination von pflanzlichen Eiweißen.

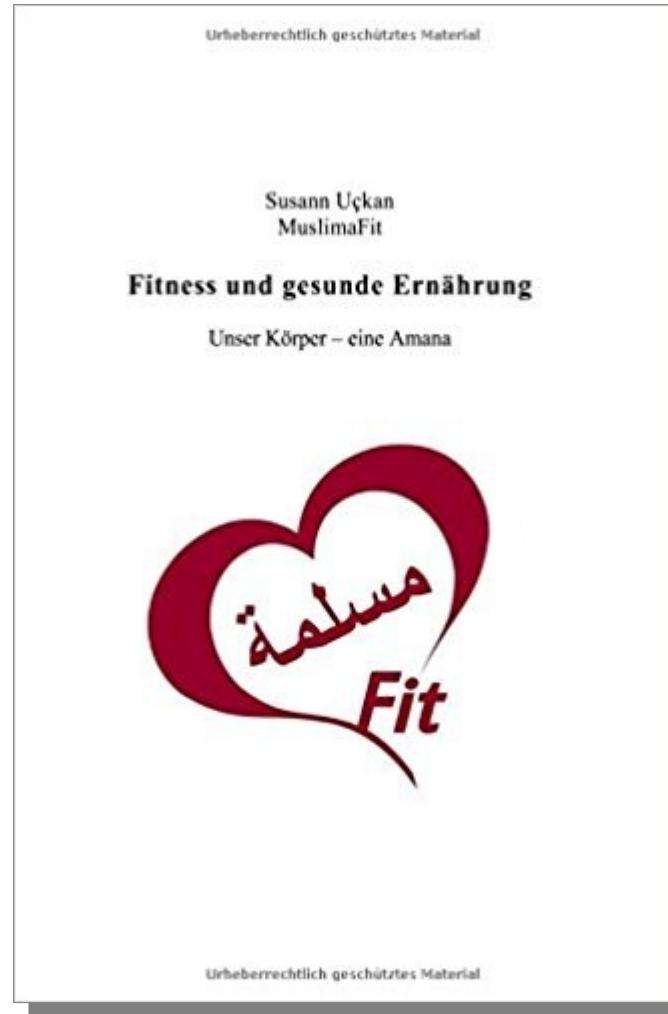


Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem

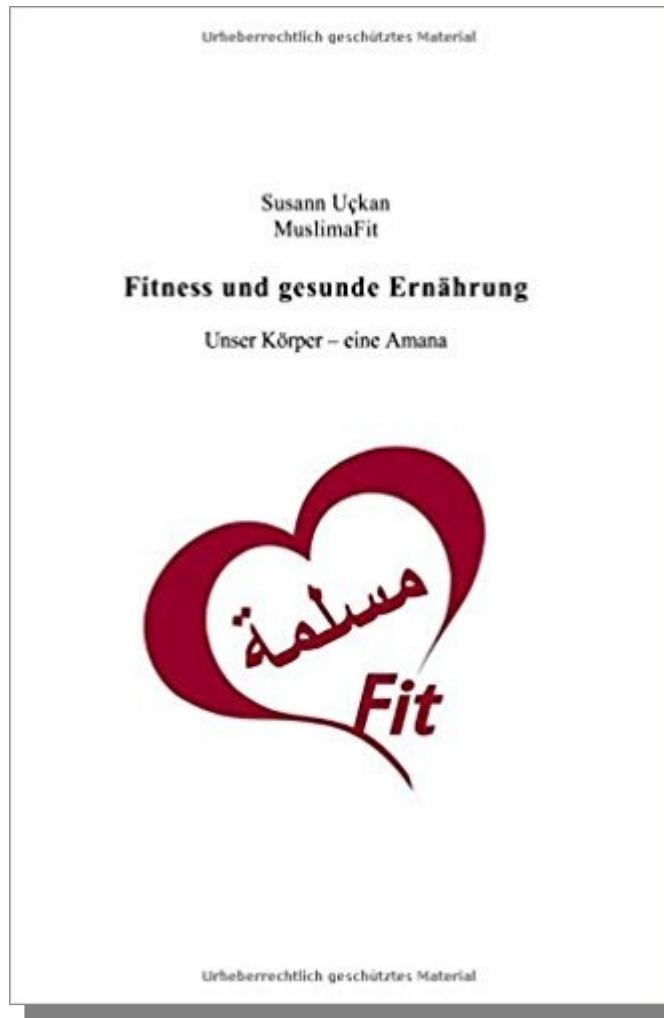
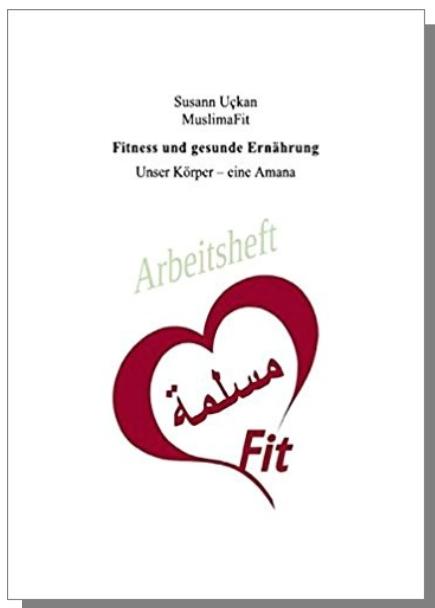
# Bücher



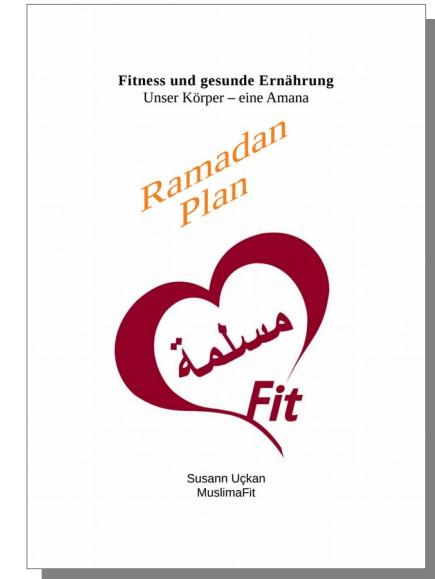
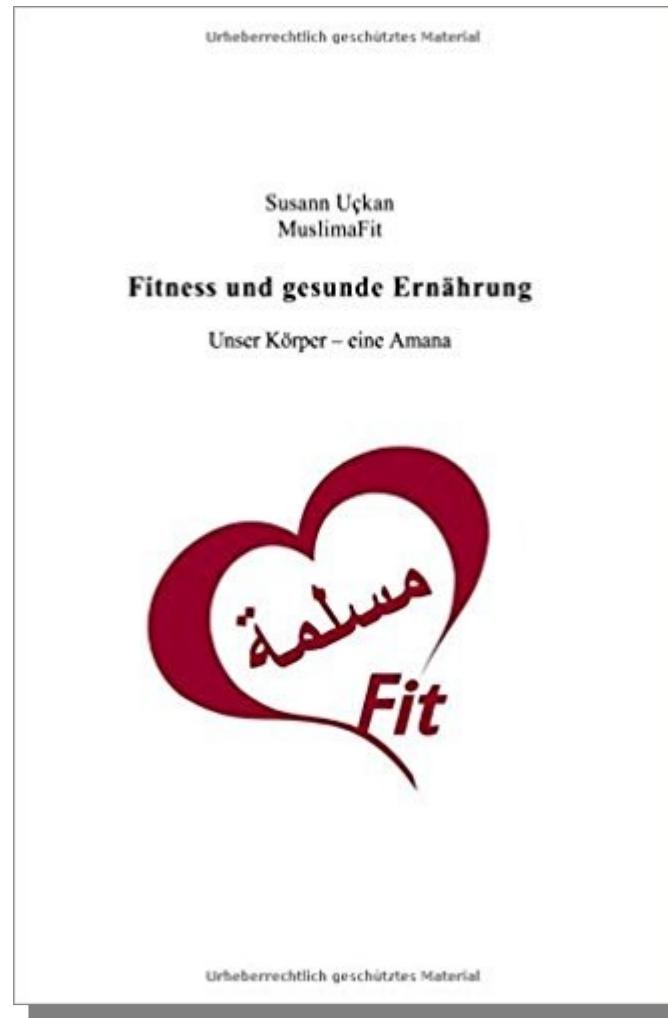
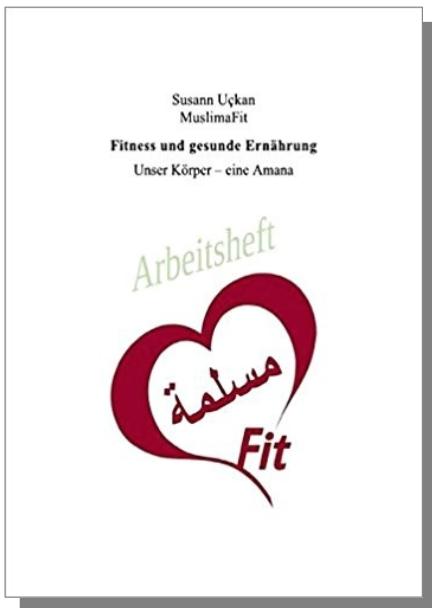
Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem



Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem



Vollwertig Vegan  
mit dem Baukastensystem



# Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem



**Autor: Susann Uckan**

**<https://susannuckanschreibt.wordpress.com>**

*(Link zu ebubli im Footer)*

