

# Vegan? Ja, aber bitte mit Plan

**GESUNDHEIT:** Buch über Ernährung ohne tierische Produkte vorgestellt – Teil des Erlöses für die Krebshilfe

LANA. Vegane Ernährung liegt im Trend. Immer mehr Menschen verzichten nicht nur auf Fleisch und Fisch, sondern auf alle tierischen Produkte, also auch auf Milchprodukte, Eier und Honig. Es gibt einige grundlegende Unterschiede zur vegetarischen Ernährung, was die Versorgung mit Nährstoffen und Vitaminen betrifft. Aber auch die Zubereitung veganer Gerichte stellt neue Herausforderungen an den Koch bzw. die Köchin, ob privat oder im Restaurant. Den vielen Fragen zu dem Thema stellten sich kürzlich die Autoren des Buches „Vegan mit Plan“ im „Alpiana Resort“ in Völlan.

Der Mediziner Christian Thuile und der Koch Arnold Nussbaumer vom ersten Südtiroler vegetarisch-veganen Gourmet-Restaurants „Nutris“ beantworteten die Fragen, die ihnen die zuständige Programmleiterin im Athesia-Tappeiner-Verlag, Elke Wasmund stellte. Die Palette reichte von A bis Z: von der Verträglichkeit bei Allergien über die Nährstoffaufnahme, insbesondere bei Kindern und Schwangeren, bis



Christian Thuile (links) und Arnold Nussbaumer mit Gastgeberin Berta Margesin.

Athesia

hin zum Zeitaufwand für Einkauf und Zubereitung.

Klares Resümee der Veranstaltung aus der Sicht des Mediziners Christian Thuile: „Vegan ist nicht die natürlich angeborne Ernährung für uns Menschen und auch nicht die gesündeste, weil bestimmte Nährstoffe wie beispiels-

weise das Vitamin B12 nicht über eine rein pflanzenorientierte Ernährung zugeführt werden können. Deshalb ist neben der inneren Überzeugung ein gesunder Plan zwingend notwendig, um eine ausreichende Energie- und Mikronährstoffversorgung zu gewährleisten.“

Aber Veganer, wenn sie nach Plan äßen, seien mit vielen Nährstoffen sogar besser versorgt als die Normalbevölkerung. „Ein veganer Tag pro Woche tut nicht nur unserer Umwelt, sondern jedem von uns gut und persönlich finde ich, so ein Tag mit leckeren veganen Rezepten bringt auch eine tolle Abwechslung in unseren Ernährungsalltag“, erklärt der Arzt.

Dass seine Rezepte auch wirklich einfach in der Küche zu Hause umzusetzen sind, stellte Arnold Nussbaumer in den Vordergrund: „Man muss dafür kein Haubenkoch sein; Freude am Kochen genügt allemal.“ Von der Schmackhaftigkeit der veganen Küche konnten sich die Gäste im Anschluss an die Buchvorstellung bei einem kleinen Buffet selbst überzeugen.

Für den guten Zweck wurde ein Teilerlös aus dem Buchverkauf an jenem Nachmittag sowie der Gesamterlös des anschließenden Benefiz-Abendessens von der Familie Margesin der Südtiroler Krebshilfe gespendet.