

KULINARISCH

Tipps, Tricks & mehr



Peter Henzek

FOTO: OLIVER MÜLLER

DAS SAGT DER PROFI

Für eine Woche vegan leben

Was liegt beim Essen im Trend? Vegane Ernährung! Aber muss man sich das wirklich antun? Warum denn nicht? Menschen sind nun mal Gewohnheitstiere; und Gewohnheiten lassen sich durchaus ändern. Trauen Sie sich doch mal, für kurze Zeit Ihren Alltag umzukrempeln. Und haben Sie keine Angst vor veganen Speisen: Sie machen nicht krank. Es gibt genügend Gründe, den Selbstversuch zu wagen: zum Beispiel eine Diät oder die generelle Fastenzeit. Ein Selbsttest aus bloßer Neugier. Vielleicht auch eine Überzeugung, die herangereift ist. Oder ein Test zum Beweis der eigenen Willensstärke. Vielleicht auch aus der Erwägung heraus, mal wieder etwas für die eigene Gesundheit tun zu wollen. Vegan sind nicht nur die Speisen. Es ist eine Lebenseinstellung, für die, die danach leben. Eine Woche ohne Fleisch, Fisch, tierische Fette, Butter, Sahne, Milch, Eier, Honig, aber auch Gummibärchen usw. – dann können Sie mitreden. Egal, ob Sie eine Veränderung an sich feststellen oder nicht. Seien Sie mutig!