Fastenwoche
Leitfaden Verzichtfasten / vegan

Wieso verzichten?
Bewusst auf etwas verzichten und dabei Neues entdecken. Vorschlag tierische Lebensmittel und Genussmittel wie Kaffee und Süssigkeiten wegzulassen – damit eine gesunde Variante der veganen Ernährung auszuprobieren. Eine Woche lang verwöhnen wir unseren Körper mit gesunden, leicht verdaulichen Lebensmitteln. Achtsam essen, genug Bewegung und Erholung kann die Wahrnehmung verstärken, mehr Energie zu haben.

Welche Leckerbissen gibt es?
Wenn wir während einer Woche konsequent tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch, Joghurt, Käse, Butter, tierische Öle, Ei, Honig weglassen, bleibt eine ganze Menge feiner Lebensmittel übrig. Zudem gibt es vegane Ersatzprodukte. Eine Auswahl an Vorschlägen:

Morgens: Früchte frisch, als Mus oder Fruchtsaft, Overnight Oats, Porridge, Brot (vegan), Hirsebrei, Milch- oder Griessbrei (mit Milchalternative), Polenta süss oder pikant

Mittags: veganes Brot oder Sandwich, Salat mit frischen Kräutern/Keimlingen, allenfalls mit Avocado, Falafel, Kartoffeln, Gemüsebouillon, gedünstetes Gemüse, Pilzrisotto, Polenta, Quinoa

Abends: Gemüse als Suppe, (Linsen-)Eintopf, gebratenes Gemüse mit Kartoffeln, Ofengemüse mit Humus, Spaghetti mit Tomatensauce, Gemüsecurry mit Kokosmilch und allenfalls Tofu

Snacks: Früchte, Dörrfrüchte, Apfelmus, Kompott, Cherrytomaten, Gurke, Peperoni, Chips, Salzstangen*, Nüsse, Marroni, Reiswaffeln, Maiswaffeln, Linsenwaffeln, Knäckebrot*, Darvida*, Blévita*

Getränke: zwischendurch ca. 2l Wasser oder Tee trinken

* vegan-Label beachten!

Bei einer Woche veganer Ernährung sind keine Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin B12 nötig. Erst bei veganer Ernährung über längere Zeit, sollte neben Ausgewogenheit auch die nötigen Ergänzungen beachtet werden.

Einkaufsliste
- Gemüse und Früchte – reif und saisonal
- Kartoffeln, Reis, Teigwaren ohne Ei, Reis, Polenta, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Couscous, Dinkel oder Grünkern
- verschiedene Salate, Avocado
- Pilze, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen, Linsen
- frische Kräuter, Keimlinge wie Kresse
- Nüsse und Samen (Chiasamen, Leinsamen, Flohsamen, Sesam, Kürbiskerne,...)
- Dörrfrüchte oder Früchtemus
- Bio-Gemüsebouillon
- Mandelmus, Erdnussmus
- Kräuter- oder Früchtetee
- Pflanzliche Öle
- Veganes Brot
- evtl. veganes Joghurt, vegane Butter/Margarine, veganer Käse oder Hefeflocken, Pflanzenmilch, Tofu, Räuchertofu, Seitan, Fleischersatzprodukte

Was wirkt unterstützend?
Genügend Erholung und Bewegung und besonders auf seine eigenen Bedürfnisse achten. Unseren Fastentreffen am Mittag unterstützen das persönliche Fasten zudem mit Austausch.

App als Einkaufshilfe
https://www.codecheck.info/