

MUT ZUM VEGANEN SCHLEMMEN?

Sie sind an der Umstellung auf eine vegane Lebensweise interessiert? Dann haben Sie sicher auch den Wunsch, sich bald gesünder und wohler zu fühlen. Wenn auch das Konzept immer mehr Anhänger findet, so erscheint die Umsetzung doch schwierig, wenn nicht sogar unmöglich. Für diese große Reform in ihrem Leben ist es sehr hilfreich, von Anfang an einige Änderungen zu etablieren, die Ihnen auf längere Sicht sehr nützlich sein werden.



Um wirklich mit veganem Kochen und genießen loslegen zu können, kommen sie nicht drum herum, Ihre aktuellen Essgewohnheiten mal genauer unter die Lupe zu nehmen. Wenn man gewohnt ist, zu jeder Mahlzeit an jedem Tag Fleisch zu genießen, wird es etwas schwierig werden.



DOCH DAS WERDEN SIE SCHAFFEN.

Für einen erfolgreichen Start sollten Sie am Anfang nach Wegen suchen, Ihr Vorhaben mit Geduld zu beginnen. Dies würde bedeuten, den Fleischeinsatz etwas zu reduzieren und dafür mehr Gemüse und Obst in Ihre Ernährung zu integrieren. Oder Sie beginnen mit 1 oder 2 fleisch-



freien Tagen in der Woche. Wenn Sie dazu einen Partner gewinnen, kann es ein richtiges Abenteuer werden. Auf diese Weise erleben Sie Ihre erste vegane Woche, ohne dass der Verzicht all zu weh tut. Und sie haben es verdient, stolz zu sein.



Natürlich gibt es einige Leute, die lieber von jetzt auf gleich umsteigen wollen, für starke Charaktere sicher der Weg und ich

ziehe vor ihnen meinen Hut.

Viele Rezepte machen das umsteigen leichter; sie verwenden Soja-Produkte, die kaum vom richtigen Fleisch zu unterscheiden sind. Nach und nach werden Sie dann ein profiveganer Koch

und verwöhnen sich und Ihre Gäste mit wahren Köstlichkeiten. Sie werden neue Gemüse, Kräuter und Gewürze kennenlernen. Wer vegane Aufstriche entdeckt hat, wird bald die Lust auf Wurst verlieren. Und die „Süßen“ unter Ihnen können alle Süßspeisen, Kuchen und Torten genießen und stellen fest, dass sie oft besser schmecken als das gewohnte Vergangene.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gutes Leben und einen

GUTEN APPETIT

Herzlichst

Heimfried S.Schramm

