

Unterschiedliche Ernährungsformen

Wenn wir für andere Menschen kochen, ist es gut zu wissen, dass es unterschiedliche Ernährungsformen gibt. Wir wollen Euch hier einige erklären.

Vegetarier sind Personen, die wenig oder gar keine Nahrung aus tierischen Stoffen und besonders kein Fleisch zu sich nehmen. Sie sind nochmal in Untergruppen aufgeteilt:

Ovo-Lacto-Vegetarier (Ei-Milch-Vegetarier)

Die Wortbestandteile „Ovo“ und „Lacto“ stammen aus dem Lateinischen und beziehen sich auf das „Ei“ und die „Milch“.

- verzehren weder Fleisch noch Fisch oder Meerestiere
- + aber neben pflanzlichen Lebensmitteln essen sie Eier, Milch- und Milchprodukte

Lacto-Vegetarier (Milch-Vegetarier)

- verzehren weder Eier noch Fleisch, Fisch oder Meerestiere
- + aber neben pflanzlichen Lebensmitteln essen sie Milch- und Milchprodukte

Ovo-Vegetarier (Eier-Vegetarier)

- verzehren weder Milch- und Milchprodukte noch Fleisch, Fisch oder Meerestiere
- + aber neben pflanzlichen Lebensmitteln essen sie Eier

Flexitarier (Teilzeit-Vegetarier)

Der Begriff „Flexitarier“ stammt aus den USA und ist eine Kombination aus „flexibel“ und „vegetarisch“.

- + verzehren bewusst selten Fleisch, Fisch oder Meerestiere
- + neben pflanzlichen Lebensmitteln essen sie auch Milch- und Milchprodukte

Pescetarier (Fisch-Vegetarier)

Das Wort leitet sich aus „piscis“ dem lateinischen Wort für „Fisch“ ab.

- verzehren kein Fleisch von Schwein, Rind, Geflügel und Co.
- + aber neben pflanzlichen Lebensmitteln essen sie Fisch und Meerestiere

Veganer (Pflanzen-Vegetarier)

Der Begriff ist vom englischen „vegetable“ abgeleitet und bedeutet „Gemüse“ oder „pflanzlich“.

- tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Meerestiere, Milch und Milchprodukte, Eier und sogar Honig werden strikt abgelehnt
- + verzehren ausschließlich Pflanzenkost

Frutarier

(Frucht-Vegetarier)

Der Begriff „Frutarier“ stammt aus den USA und ist eine Kombination aus „fruit“ und „vegetarisch“.

- verzehren weder Fleisch noch Fisch oder Meerestiere
- + ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln, die geerntet werden können, ohne dass die Pflanze stirbt (z. B. Früchte, Nüsse und Samen)

Hier ein paar Tipps:

Bei Vegetariern, die keine Eier essen, kann man Nudeln oder Spaghetti kochen, die kein Ei enthalten.

Bei Vegetariern, die auch keine Milch- und Milchprodukte essen, können pflanzliche Alternativen aus Soja, Reis, Hafer, Lupinen oder Mandeln verwendet werden.

Fast alle Vegetarier verzichten auf das tierische Verdickungsmittel Gelatine.

Hierfür kann Agar-Agar benutzt werden, das aus einer asiatischen Alge hergestellt wird.

Alles bekommst Du in Supermärkten.

Ernährungsformen aus religiösen Gründen:

Islam

Halal ist ein arabisches Wort und kann mit „erlaubt“ und „zulässig“ übersetzt werden. Es bezeichnet alle Dinge und Handlungen, die nach islamischem Recht zulässig sind. Gläubige Muslime ernähren sich ausschließlich „halal“.

- Alkohol und Lebensmittel, die berauschend wirken, wie die Muskatnuss, werden nicht verzehrt
- auf alle Lebensmittel und Zusatzstoffe, die vom Schwein stammen, zum Beispiel Gelatine, wird verzichtet
- + halal sind alle pflanzlichen Lebensmittel
- + anderes Fleisch wird verzehrt, sofern das Tier auf eine vorgeschriebene Art geschlachtet wurde

Judentum

Koscher ist ein jüdisches Wort. Koscher nennt man Lebensmittel, die nach den traditionellen religionsgesetzlichen Vorschriften gläubiger Juden erlaubt sind. Sie ernähren sich ausschließlich „koscher“. Koschere Lebensmittel werden in drei Bereiche unterteilt: „fleischig“, „milchig“ und „neutral“.

- Milchprodukte und Fleisch dürfen niemals zusammen gegessen oder zubereitet werden
- Fisch darf nicht zusammen mit Fleisch verzehrt werden
- auf alle Lebensmittel und Zusatzstoffe, die vom Schwein stammen, zum Beispiel Gelatine, wird verzichtet
- + Verzehr von Säugetieren, die zweigespaltene Hufe haben und Wiederkäuer sind wie Kühe, Ziegen und Schafe, ist erlaubt
- + Fische, die Flossen und Schuppen haben (zum Beispiel Lachs, Forelle, Thunfisch), sind erlaubt

Ernährungsformen aus gesundheitlichen Gründen:

Laktoseintoleranz

Die Wörter „Lactose“ und „Intoleranz“ bedeuten „Milchzucker“ und „Unverträglichkeit“. Der Verzehr Laktose haltiger Nahrungsmittel führt zu Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall.

- der Verzehr von Lebensmitteln, die viel Milchzucker enthalten wie Milch, Sahne oder Joghurt, muss stark eingeschränkt werden

Tipp:

Milchprodukte können durch pflanzliche Alternativen aus Soja, Reis, Hafer, Lupinen oder Mandeln ersetzt werden.

Zöliakie

ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer Glutenunverträglichkeit beruht. Gluten ist in einigen Getreidesorten enthalten.

- auf alle Getreidesorten mit Glutengehalt wie zum Beispiel Weizen, Gerste, Dinkel, und Grünkern muss verzichtet werden

Tipp:

Alternativ können Erzeugnisse aus den Rohstoffen Amarant, Buchweizen, Hirse, Mais, Maniok, Quinoa, Reis, Sago und Soja bedenkenlos verzehrt werden, da sie glutenfrei sind.