

Herausforderungsprojektbericht

Jette Marie Jacobsen

Die Herausforderung war, sich für eine Woche Vegan zu ernähren und die ganze Woche zu kochen, aber auch nicht viel am Handy zu sein, sich andere Beschäftigungen außer Social Media zu suchen und produktiv zu sein.

Tag 1:

An Tag 1 bin ich um 8 Uhr aufgestanden. Dann habe ich angefangen mein Zimmer aufzuräumen und habe danach Sport gemacht und geduscht. Gegen 10.30 Uhr habe ich dann angefangen vegane Pancakes zu machen, die sehr lecker geschmeckt haben.



Danach habe ich dann eine Stunde gelesen, da ich sonst nicht wirklich etwas zu tun hatte. Später habe ich mich dann mit einer Freundin getroffen, die bis abends geblieben ist.

Als Abendbrot habe ich dann für meine Familie und mich Tacos gemacht. Ich habe sie eigentlich wie immer gemacht, nur dass ich statt normalen Käse, veganen genommen habe, der sehr lecker geschmeckt hat, und veganes „Hackfleisch“ benutzt habe.



Tag 2:



An Tag 2 bin ich um 9 Uhr aufgestanden, habe wieder Sport gemacht und geduscht. Dann habe ich gestaubsaugt und danach die Küche aufgeräumt. Ein bisschen später habe ich mir dann als Frühstück Brot mit Avocado gemacht.

Danach habe ich mit Freunden telefoniert und gelesen. Dann habe ich einen Spaziergang mit meinem Hund gemacht.

Als Abendbrot gab es dann Burger mit Ofenkartoffeln. Die Burger-patties habe ich selbst gemacht, indem ich Kidneybohnen, Mais und Champignons püriert und mit Mehl gemischt habe. Aus dieser Masse konnte man dann die Patties formen und anbraten. Ich hätte es nicht gedacht, aber die Burger haben richtig gut geschmeckt und der Aufwand und die Zeit, die das Rezept gekostet haben, haben sich auf jeden Fall gelohnt.



Tag 3:

An Tag 3 bin ich um 9 Uhr aufgestanden, habe ein Workout gemacht und geduscht. Danach habe ich mir zum Frühstück Porridge mit Früchten und Walnüssen gemacht.



Danach bin ich mit meinem Hund gegangen und habe, als ich wieder zuhause war, gelesen und danach gemalt.

Mittags war ich zu einem Geburtstag von einer Freundin eingeladen. Wir haben gepicknickt und sie hat extra vegane Muffins gebacken und vegane Gummibärchen mitgenommen. Zum Abendbrot haben wir Pizza bestellt. Ich hatte aber eher Pizzabrot mit Tomatensoße und Rucola, weil es keine vegane Pizza gab, aber es hat trotzdem geschmeckt.

Tag 4:



An Tag 4 habe ich morgens Brot mit Marmelade gegessen und habe mich gegen 11 Uhr mit Freunden in der Stadt getroffen.

Zum Mittagessen haben wir uns Pommes geholt und ich

habe vegane Mayo probiert, die wie die normale geschmeckt hat.



Abends habe ich dann Kartoffelpuffer mit Apfelmus gemacht.

Nachdem wir gegessen hatten, habe ich noch Sport gemacht, habe geduscht, gelesen und bin dann ins Bett gegangen.

Tag 5:

An Tag 5 musste ich früh aufstehen, weil ich meine Zahnsperre rausbekommen habe. Danach bin zurück nach Hause gefahren und habe mir eine Smoothie Bowl aus gefrorenen Früchten gemacht.



Ein bisschen später habe ich mich mit zwei Freundinnen im Freibad getroffen, wo wir dann bis abends geblieben sind. Ich habe einen Veggie-Burger gegessen, der sehr lecker war.

Als ich wieder zuhause war, habe ich noch ein Workout gemacht und geduscht. Dann habe ich Linsenbällchen in Tomatensoße mit gebackenen Möhren gekocht. Das Rezept war ein bisschen aufwändig, aber das Ergebnis war echt lecker und mir haben die Möhren richtig gut geschmeckt, obwohl ich das nicht gedacht hätte.



Fazit:

Mir hat das Herausforderungsprojekt sehr gut gefallen. Eine Woche lang zu kochen, war zwar manchmal ein bisschen anstrengend, aber es hat eigentlich echt Spaß gemacht. Das vegane Essen war auch richtig lecker und ich habe Lebensmittel wie Milch oder Käse gar nicht so doll vermisst, da es zum einen Ersatzprodukte gibt, aber es zum anderen auch viele andere Lebensmittel gibt, die gut schmecken und vegan sind. Auf's Handy zu verzichten, hat mir gut getan, war aber manchmal auch schwer, weil man so daran gewöhnt ist, dran zu gehen, wenn einem langweilig ist. Ich habe trotzdem viele andere Sachen gefunden wie zum Beispiel Sport machen, lesen, malen oder raus gehen. Im Großen und Ganzen war das Projekt also manchmal nicht einfach, hat aber trotzdem total viel Spaß gemacht.