Skript - Woche 4

Das gehört in den veganen Vorrat

Obst und Gemüse:

- sollten reichlich in deinem Vorrat vorhanden sein
- eignet sich als gesunder Snack für zwischendurch und zum Kochen bzw. Backen
- Hast du die Wahl zwischen einer hellen und einer roten/blauen Obst- oder Gemüsesorte, greife zur roten/blauen (sie enthalten eine deutlich höhere Menge an Antioxidantien)!
- Aufgrund der großen Menge an Antioxidantien, sollten insbesondere Beeren regelmäßig auf deinem Speiseplan stehen (im Winter gerne TK).

"Greife bei deinem nächsten Einkauf mal zu einer Obst- oder Gemüsesorte, die du vorher entweder noch nie, oder nur selten verarbeitet hast und koche ein neues Gericht. Auch das hilft dabei, alte Gewohnheiten und Routinen abzulegen und über den Tellerrand hinaus zu schauen."

Das gehört in den veganen Vorrat

Nüsse und Samen:

- Nüsse und Samen versorgen uns mit gesunden Fetten und vielen wertvollen Nährstoffen - einige davon sind in der veganen Ernährung potenziell kritisch.
- Nüsse sind ein gesunder Snack und Samen kann man prima über das Müsli oder einen Salat streuen.
- Zu meinen Basics gehören: Mandeln, Cashewkerne, Walnusskerne, Leinsamen, Chiasamen und Kürbiskerne.
- Nussmuse kommen insbesondere in der veganen Küche häufig zum Einsatz.
- Du kannst sie über dein Müsli, in deinen Shake oder Smoothie, oder in Suppen und Soßen geben.
- Zu meinen Basics gehören: Cashewmus, Mandelmus und Erdnussmus.

Das gehört in den veganen Vorrat

Vollkornprodukte und Pseudogetreide:

- Vollkornprodukte und Pseudogetreide sind reich an Nährstoffen wie Eisen, Zink, Proteinen und teilweise auch Kalzium.
- Wenn du die Wahl hast, zwischen Produkten aus hellem Mehl, oder Vollkornmehl, greife am besten immer zur Vollkornvariante!

Zu meinen Basics gehören:

- Vollkornmehl
- Vollkornnudeln
- Naturreis
- Haferflocken
- Vollkornbrot
- Quinoa
- gepuffter Amaranth (z. B. fürs Müsli)

Das gehört in den veganen Vorrat

Hülsenfrüchte:

- Die Gruppe der Hülsenfrüchte ist sehr vielfältig.
- Sie enthalten sehr viele Nährstoffe, die in einer veganen Ernährung potenziell kritisch sein können.
- Du solltest auf jeden Fall eine Auswahl verschiedener Hülsenfrüchte in deinem Vorrat haben.

Zu meinen Basics gehören:
Rote Linsen, Tellerlinsen, Schälerbsen, Kichererbsen, Kidney-Bohnen, weiße Bohnen, Tofu natur, Räuchertofu, Tempeh, Sojagranulat und Sojaschnetzel

Milchalternativen**:**

- Milchalternativen können - je nach Produkt - eine tolle Kalziumquelle sein!
- Einige Alternativen kommen sehr nah an die konventionellen Produkte aus Kuhmilch heran, sodass sie die Umstellung erleichtern.

Das gehört in den veganen Vorrat

Meine Basics:

- Hafermilch
- ungesüßte Sojamilch (für herzhafte Gerichte)
- Hafersahne

<u>Kräuter und Gewürze:</u>

- Kräuter und Gewürze sollten aufgrund ihres positiven Einflusses auf die Gesundheit täglich auf unserem Speiseplan stehen.
- Sie verhelfen dabei, deinen Gerichten das gewisse Etwas zu verleihen.

Meine Basics:

- Schnittlauch
- Petersilie
- Oregano
- Paprika edelsüß
- Curry
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Knoblauchpulver
- Pfeffer

Das gehört in den veganen Vorrat

Besondere Produkte:

- Einige in einer mischköstlichen Ernährung eher außergewöhnlichen Produkte, kommen in einer veganen Ernährung regelmäßig zum Einsatz:
- Sie dienen vor allem dazu, altbekannte Geschmacksrichtungen nachzuahmen.

Meine Basics:

- Sojasoße
- mittelscharfer Senf
- Liquid Smoke/Rauchsalz
- geräuchertes Paprikapulver
- Kala Namak
- Hefeflocken

Ersatzprodukte:

- Einige Ersatzprodukte kommen erstaunlich nah an den Geschmack des tierischen Originals heran.
- In Maßen verzehrt, ist ihr Konsum unbedenklich!
- Für viele Menschen sind Ersatzprodukte der Türöffner zu einer veganen Ernährung.

Das gehört in den veganen Vorrat

Meine Basics:

- veganer Aufschnitt
- veganer Käse auf Cashewbasis
- vegane Crème Fraiche
- veganer Reibekäse

Notizen

Versteckte tierische Inhaltsstoffe

Echtes Karmin:

- ist sowohl in dekorativer Kosmetik, als auch in Lebensmitteln wie Süßwaren, Limonaden und Marmelade enthalten
- wird auch unter den Bezeichnungen Carmine, Cochinille, Cochineal, Karminsäure, E 120, CI 75470, Karminrot oder Natural Red 4 geführt
- für die Herstellung des Farbstoffs werden weibliche Kochenilleläuse gezüchtet, gekocht, getrocknet und zu Pulver zermahlen
- ist also weder vegetarisch, noch vegan, weil es aus getöteten Tieren besteht

Schellack:

- wird hauptsächlich als glänzendes Überzugsmittel für Süßwaren, Medikamente, aber auch Obst und Gemüse eingesetzt
- kann in Kosmetikartikeln wie Haarspray, Nagellacken, Mascara und als Emulgator in Cremes enthalten sein
- ist darüber hinaus in Farben und Lacken, Mitteln für Oberflächenbehandlungen und Klebemitteln enthalten

Versteckte tierische Inhaltsstoffe

So wird Schellack gebildet:

- Die weibliche Lackschildlaus ernährt sich von Pflanzensaft:
- Legt sie Eier, wandelt sie den Pflanzensaft in eine harzige Masse um und baut sich daraus einen Kokon.
- Die Mutterläuse sterben im Kokon, die Jungtiere bohren sich nach 6 Monaten ins Freie.
- Bei der Herstellung werden zahlreiche Jungtiere getötet!
- Du erkennst Schellack an den Bezeichnungen E904, Stocklack, oder "gewachst".

Milchzucker:

- ist nicht nur in Molkereiprodukten enthalten
- versteckt sich in Produkten, wie Backwaren, Süßigkeiten, Fertigprodukten wie Kartoffelpüree, Gewürzmischungen und Medikamenten
- erkennst du an der Zutat "Milchzucker", oder "Laktose"

Gelatine:

- wird aus Haut und Knochen von Schweinen und Rindern hergestellt
- kommt außer in Süßwaren und Desserts auch zur Klärung von Fruchtsäften und Wein zum Einsatz

Versteckte tierische Inhaltsstoffe

Achtung: Da es kein direkter Bestandteil des Produkts ist, muss es auf der Zutatenliste nicht angegeben werden achte daher auf das Vegan-Label, um auf Nummer sicher zu gehen.

Lanolin:

- ist ein Sekret aus den Talgdrüsen der Schafe, das sich auf der Wolle absetzt
- wird nach dem Scheren aus der Wolle herausgewaschen
- ist in Pflegeprodukten wie Cremes, Lippenpflegestiften, oder Rasierseifen enthalten
- Hinter diesen Inhaltsstoffen kann sich Lanolin verbergen: Wool Fat, Wollwachs, Wool Wax, Lanolin, Laneth, Lanogene, Lanolin Acids, Triterpene Alcohols, Lanolinum, Lanosterol!

Bienenwachs:

- Bienenwachs ist nicht nur in Kerzen enthalten, sondern wird auch als Trenn- und Überzugsmittel in der Lebensmittelindustrie (z. B. bei Gummibärchen), oder in der Kosmetikindustrie eingesetzt.
- Du erkennst es entweder an der Bezeichnung "Bienenwachs", oder an der europäischen Zulassungsnummer E901.

Versteckte tierische Inhaltsstoffe

Schlachtabfälle

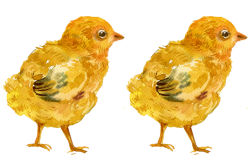
- Weichspüler enthalten kationische Tenside:
- Diese werden sehr häufig aus Schlachtabfällen hergestellt.
- Der Talg lagert sich an den Fasern an und sorgt für Weichheit.
- Weichspüler mit kationischen Tensiden sind nicht nur aus ethischer Sicht fragwürdig, daneben bieten sie Pilzen und Bakterien einen perfekten Nährboden und sind aus gesundheitlicher Sicht nicht unbedenklich!

Notizen

Ei ersetzen

<u>Ei-Geschmack nachahmen:</u>

- Die beste Möglichkeit, um den typischen Ei-Geschmack zu erhalten ist die Verwendung von "Kala Namak".
- Kala Namak ist ein schwefelhaltiges Schwarzsalz, das geschmacklich sehr nah an Ei herankommt!
- Du kannst deinen Rührtofu mit Kala Namak würzen, oder ein Brötchen mit Avocado belegen und das Salz darüber streuen - fertig ist das vegane Eibrötchen.
- Achtung: Es sollte nicht erhitzt werden, weil der Geschmack dann verfliegt!



Ei ersetzen

Eier beim süßen Backen ersetzen:

Funktion Fluffigkeit:

- Um einen luftigen und lockeren Teig herzustellen, eignet sich die Kombination von *1 TL Natron + 2 EL Apfelessig.*
- Keine Sorge: Den Essig wird man später nicht herausschmecken!

Funktion Bindung:

- Um in Knetteigen für Bindung zu sorgen, kannst du ein Ei durch *1,5 EL Apfelmus oder Apfelmark* ersetzen.
- Um in Rührteigen für Bindung zu sorgen, kannst du pro Ei *1/2 Banane* zerquetschen, *1 EL Sojamehl* oder *1 EL gemahlene Lein- oder Chiasamen* hinzufügen.
- Für einen süßen Hefeteig kannst du zu *1 EL Sojamehl* oder *1 EL gemahlene Flohsamenschalen* greifen.

Eier beim herzhaften Backen ersetzen:

Funktion Bindung:

- Beim herzhaften Backen geht es in den meisten Fällen um die Bindung.
- Für Quiches eignet sich die Zugabe von *Soja- oder Kichererbsenmehl (1 EL/Ei).*
- Für Kloßteig ist *Sojamehl* am besten geeignet, da es neutral schmeckt.

Ei ersetzen

Eier in Desserts ersetzen:

- Statt Eischnee kannst du sogenanntes "Aquafaba" verwenden - das Kochwasser der Kichererbsen (oder die Flüssigkeit der Konserven).
- Man kann es ebenso steif schlagen, wie Eiweiß, es sollte nur nicht erhitzt werden.
- In Puddings geht es vor allen Dingen um die gelbe Farbe. Stattdessen kannst du ein wenig Kurkuma hineingeben und für die Bindung sorgt Speisestärke, die mit kalter Flüssigkeit angerührt wird.

Fleisch und Fisch ersetzen

Speck ersetzen:

- Die dominanten Geschmacksrichtungen von Speck sind salzig und der typisch rauchige Geschmack.
- Die Konsistenz ist leicht bissfest.
- Geht es nur um den Geschmack, kannst du zu Liquid Smoke oder Rauchsalz greifen (Liquid Smoke findest du online, Rauchsalz in der Gewürzabteilung deines Supermarktes).

- Um die Konsistenz und den Geschmack nachzuahmen, eignet sich Räuchertofu: knusprig anbraten und mit Sojasoße würzen.

Hackfleisch ersetzen:

- Bei Hackfleisch geht es vor allem um die Konsistenz - der Geschmack ist relativ neutral.
- Gesunde Alternativen sind: Sojagranulat, Sonnenblumenhack, rote Linsen, Champignons.

- Wichtig: Gut würzen (z. B. mit Sojasoße, Kräutern, Paprikapulver, Tomatenmark).
- Daneben gibt es auch zahlreiche Ersatzprodukte: geschmacklich sehr gut, die Inhaltsstoffe sind meist eher mittelmäßig.

Fleisch und Fisch ersetzen

Burgerpatties ersetzen:

- Für den originalen Fleischgeschmack sind Ersatzprodukte, zum Beispiel von Beyond Meat zu empfehlen.
- Eine tolle und gesunde Alternative sind Burgerpatties auf Bohnenbasis:
- dazu die Bohnen deiner Wahl mit Haferflocken, Nüssen, Leinsamen, Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Kräutern und Salz vermischen, Patties formen und knusprig anbraten.
- Man kann daraus auch kleine Frikadellen oder Bratlinge zubereiten.

Fleisch ersetzen:

- Für Rouladen oder Schnitzel eignet sich Seitan (faserige Konsistenz, individuell zu würzen).
- Anstelle von Geschnetzeltem/Gulasch kann man zu Erbsen- oder Sojaschnetzeln greifen.
- Aus Kräuterseitlingen kann man eine Art Pulled Pork zubereiten, indem man die Pilze mithilfe einer Gabel zerreißt.
- Paniert man Räuchertofu, kann man daraus leckere und gesunde Schnitzel zubereiten.

Fleisch und Fisch ersetzen

Wurst ersetzen:

- Möchtest du Wurst selbst herstellen gibt es zahlreiche Streichwurstrezepte, auf Bohnenbasis.
- Aus Reiswaffeln, Tomatenmark und Gewürzen kannst du veganes Mett herstellen.
- Ersatzprodukte auf Tofu- und Seitanbasis gehören zu den gesünderen Produkten, da sie verhältnismäßig viel Eiweiß enthalten.

Wurst-Ersatz gehört nicht zu den gesunden Lebensmitteln, ABER Wurst aus Fleisch auch nicht.

Fleisch und Fisch ersetzen

Fisch ersetzen:

- Um den typischen Fischgeschmack nachzuahmen, bedarf es einer Zutat: Nori-Algen.
- Aus Karotten, Nori-Algen und Rauchsalz kannst du veganen Räucherlachs herstellen.
- Aus gegarten Auberginen und weiteren Zutaten, kannst du veganen Sahne-Hering herstellen.
- Auch in veganen Ersatzprodukten (es gibt mittlerweile Fischfilet, Backfisch, Fischstäbchen), ist die Zutat für den fischigen Geschmack immer Alge!

Notizen

Milch und Milchprodukte ersetzen

Milch ersetzen:

- Die Auswahl an pflanzlichen Milchalternativen ist sehr groß.
- Achte nach Möglichkeit darauf, dass dein Pflanzendrink mit Kalzium angereichert wurde.

Die häufigsten Pflanzendrinks im Überblick:

- *Sojamilch:* Nussiger Geschmack, adäquater Eiweißgehalt, eignet sich für alle Einsatzgebiete.
- *Hafermilch:* Getreidiger Geschmack, geringer Eiweißgehalt, eignet sich besonders für süße Gerichte und Kaffee.
- *Erbsenmilch:* Relativ starker Eigengeschmack, adäquater Eiweißgehalt, dickflüssige Konsistenz, eignet sich besonders zum Backen und für den Kaffee.

Milch und Milchprodukte ersetzen

<u>Sahne beim Kochen ersetzen:</u>

- Wenn du auf fertige Produkte zurückgreifen möchtest, sind Produkte auf Hafer- oder Sojabasis zu empfehlen:
- sie haben häufig einen sehr geringen Fettgehalt (8 %).
- Wenn du kein Ersatzprodukt verwenden möchtest, kannst du stattdessen Cashewmus in deine Suppen und Soßen rühren.
- Der Vorteil: Sie bekommen dadurch eine cremige Konsistenz.

<u>Sahne beim Backen ersetzen:</u>

- Mittlerweile gibt es einige Hersteller veganer Schlagcreme (z. B. Rama, Schlagfix), die dieselben Eigenschaften wie Schlagsahne besitzen.
- Du kannst auch den festen Teil der Kokosmilch wie Sahne aufschlagen (Nachteil: der typische Kokosgeschmack bleibt).

Tipp:

Damit Tortencremes stabil bleiben, immer Sanapart, oder Sahnesteif hinzufügen.

Milch und Milchprodukte ersetzen

Käse ersetzen:

- Es gibt viele Ersatzprodukte für Frischkäse, Käse als Brotbelag, Camembert, veganen Parmesan oder Reibekäse zum Überbacken.
- Bei Ersatzprodukten eher zu Produkten auf Mandel-, Cashew- oder Walnussbasis, statt auf Kokosbasis greifen (gesättigte Fettsäuren).
- Du kannst zum Überbacken eine Mischung aus Cashewmus, Hefeflocken, Senf, Knoblauchpulver, Salz und Wasser verwenden.
- Hefeflocken sind grundsätzlich sehr gut dazu geeignet, den typischen Käsegeschmack zu imitieren.
- Zerkleinerst du Hefeflocken, Cashewkerne, Salz und Knoblauchpulver hast du einen würzigen Parmesanersatz!
- Aus Cashewkernen, gemahlenen Flohsamenschalen, Wasser, Hefeflocken und Salz, kannst du veganen Mozzarella herstellen.

Milch und Milchprodukte ersetzen

<u>Sauermilchprodukte ersetzen:</u>

- Joghurt kannst du entweder mithilfe von Joghurtkulturen und Pflanzendrinks selbst herstellen, oder zu einem fertigen Produkt greifen!
- Mein Tipp: Pflanzlicher Joghurt auf Lupinen-, oder Sojabasis.
- Anstelle von Quark kannst du auf pflanzlichen Skyr zurückgreifen, oder pflanzlichen Joghurt über Nacht in einem Tuch abtropfen lassen.
- Crème Fraiche von diversen Herstellern (z. B. Dr. Oetker, Oatly) ist empfehlenswert.

Notizen