

Vegetarischer Fleischersatz

apetito
Den Tisch
gemeinsam
grüner
denken!

Heute
mal ohne
Fleisch?

Tofu

Tofu wird aus Sojamilch hergestellt. Hierzu werden Sojabohnen eingeweicht und gemahlen sowie die Fasern und Schalen abgetrennt. Das Eiweiß der Sojabohne gerinnt und verdichtet sich zu Blöckchen.

Das Angebot von Tofu umfasst naturellen, geräucherten oder gewürzten Tofu. Aber auch Burgerpattys und Würstchen können aus Tofu hergestellt werden, um dann gegrillt oder gebraten angeboten zu werden.



Erbseprotein

Erbsen gehören zu den eiweißreichen Hülsenfrüchten und sind sehr wandelbar. Sie liefern pflanzliches Eiweiß, sind frei von Cholesterin und enthalten darüber hinaus sekundäre Pflanzenstoffe.

Fleischersatz auf Erbsenbasis eignet sich zur Herstellung von herzhaften Nuggets oder als Schnitzel-Alternative. Darüber hinaus ist auch die Kombination mit anderen Zutaten möglich.

Seitan

Seitan wird aus Weizenmehl hergestellt. Während des Herstellungsprozesses wird mit Hilfe von Wasser die Stärke aus dem Weizen herausgewaschen. Übrig bleibt das Weizeneiweiß.

Aus Seitan werden vegetarische Würstchen, Aufschnitt oder auch Schnitzel hergestellt. Seitan hat eine ähnliche Konsistenz wie Fleisch und lässt sich gut würzen.



Lupine

Lupine, auch Wolfsbohne genannt, ist eine eiweißreiche Hülsenfrucht. Lupinen haben einen leicht nussartigen Geschmack und besitzen eine fleischähnliche Textur.

Lupinen sind universell einsetzbar, z. B. zur Herstellung von Schnitzeln, Burgerpattys, Bratlingen oder Würstchen.

Unser Tipp:



Die Qualität von pflanzlichen Fleischalternativen kann sehr unterschiedlich sein. Achten Sie beim Kauf auf mögliche Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Aromen. Ein Blick ins Zutatenverzeichnis kann dabei hilfreich sein. Mit passenden Rezepten können leckere Fleischalternativen auch ganz einfach zuhause selbst zubereitet werden.

Quellen und weitere Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen, 6. Auflage, Bonn.; Keller M, Sabersky A (2022): Öfter mal die Sau raus lassen!, Stuttgart: Eugen Ulmer. Leitzmann C, Keller M (2020): Vegetarische und vegane Ernährung, 4. Auflage, Stuttgart: Eugen Ulmer.; ProVeg e. V. (o. J.): Pflanzliche Ernährung, [online] <https://proveg.com/de/ernaehrung/> [07.10.2022].

apetito